



NORGES
BASKETBALL
FORBUND

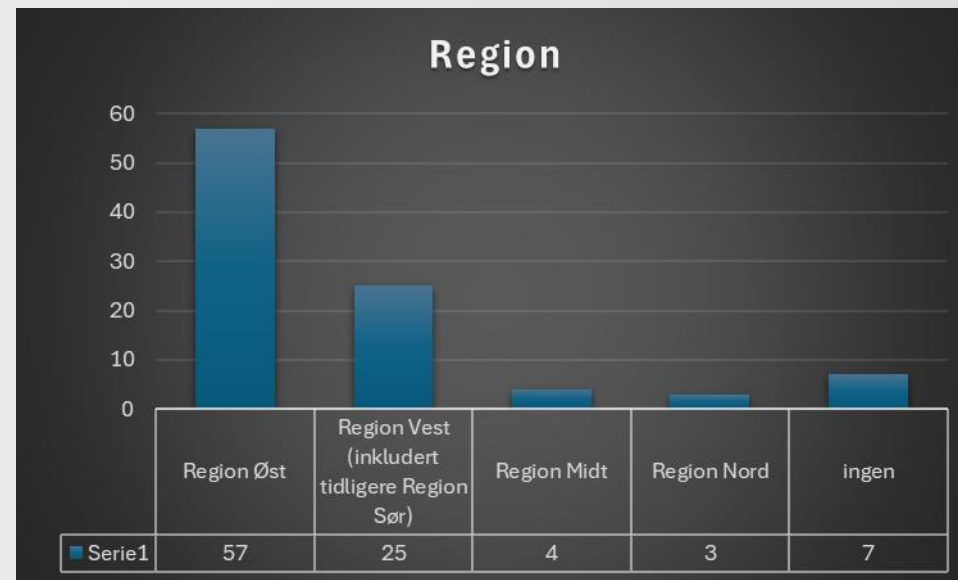
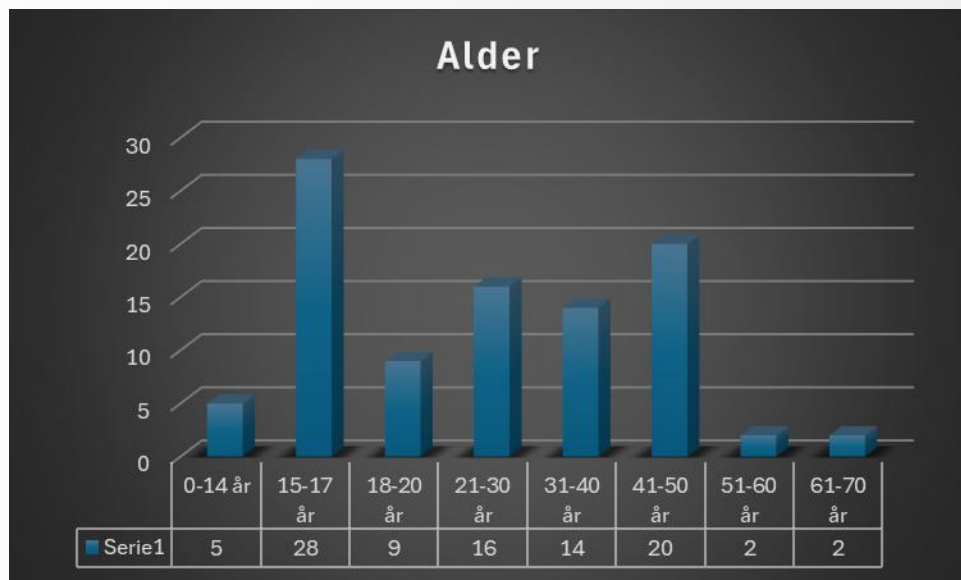
Resultat fra undersøkelsen publisert i 2025 - Kvinner som er trenere og dommere i basketball

*Hva påvirker, motiverer eller hindrer kvinner i å bli
eller være trenere og dommere?*

(Distribuert på epost til alle registrerte dommere, trenere og idrettslag, samt publisert på
basket.no og NBBFs SoMe kanaler)



Informasjon om de som besvarte undersøkelsen

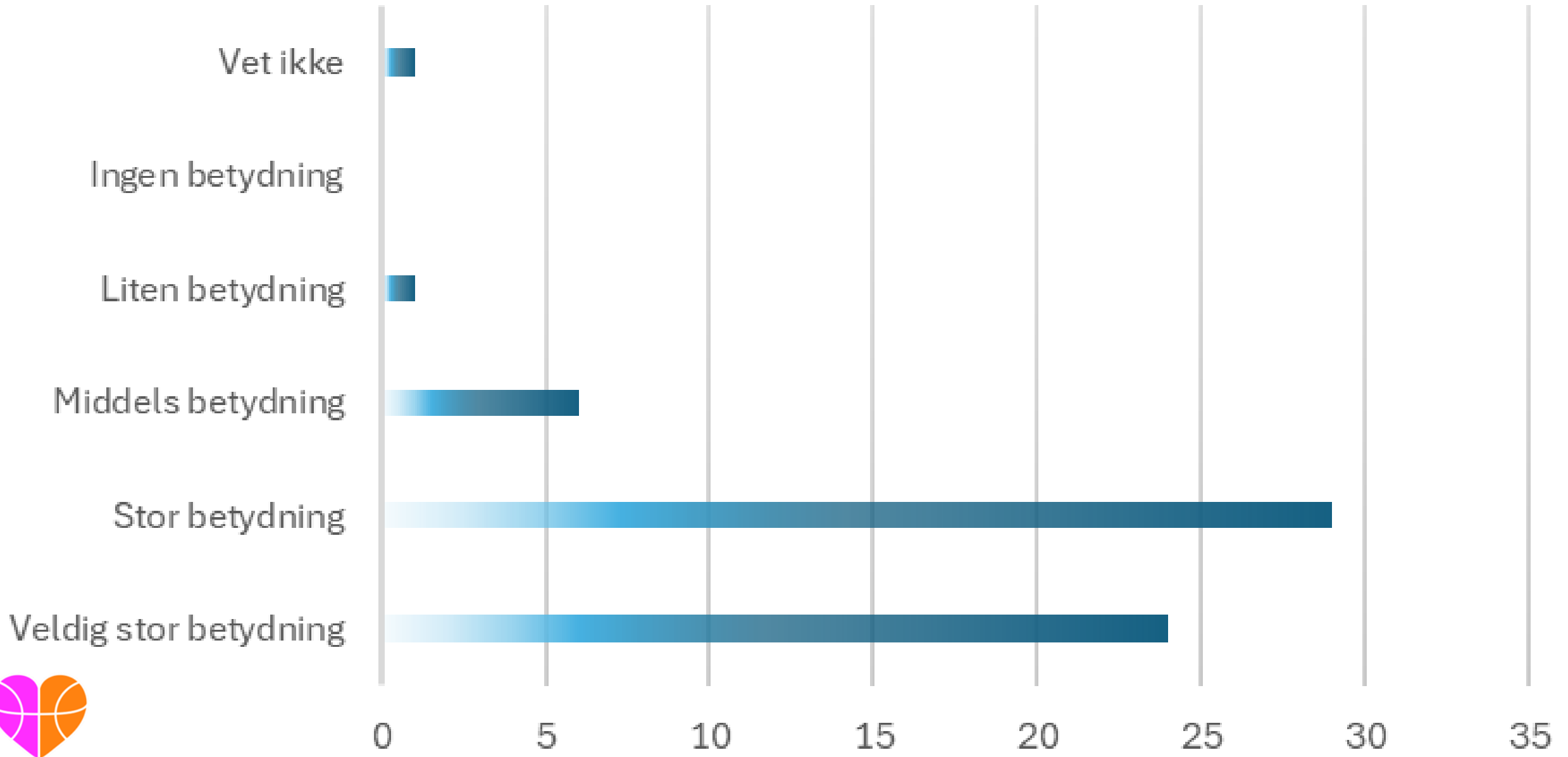


Rolle:

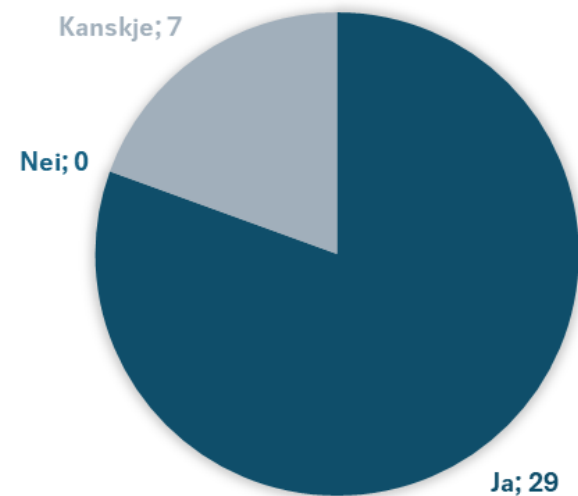
Spiller	62
Trener	34
Dommer	17
Annet	7



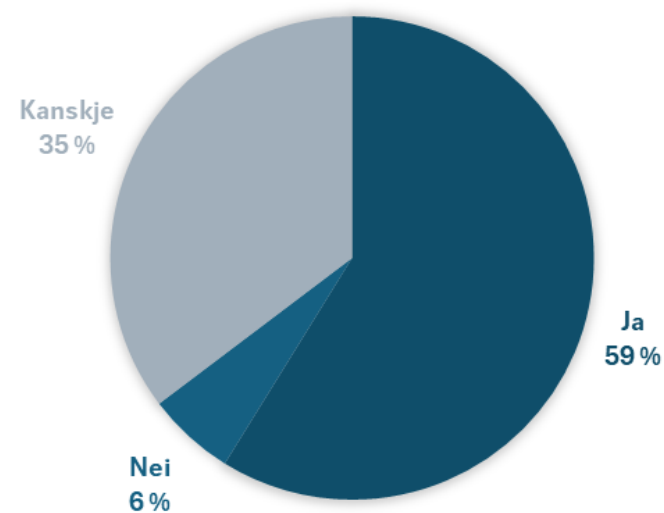
Hvor stor betydning har basketball for dig og din personlighed?



Kunne du tenke deg å bli eller fortsette
å være en basketballtrener i tiden
fremover?



Kunne du tenke deg å bli eller fortsette
å være en basketballdommer i tiden
fremover?



Hvilke personlige egenskaper ønsker du å utvikle i din rolle som trener?

- Analyse, kommunikasjon/motivasjon for spillerne
- Autoritet/pedagogikk, teknisk utvikling av lagspill- driller og gradvis oppbygging av ferdigheter- hva og når.
- Basketball egenskaper og leder egenskaper
- Basketfaglige, verdimessige, relasjonelle, ledelse
- Bli mer selvsikker i min rolle, så jeg kan videreformidle det jeg kan til jentene min
- Decision making, kreativitet, og evnen til å utnytte alle sine egenskaper som ikke nødvendigvis blir sett på som "sterke".
- Det og kunne ta mer ansvar bli mer selvstendig og ha mer selvtillit i det jeg gjør
- Faglig kompetanse, hvordan evaluere utøvere/lag bedre (formativ vurdering for utvikling), å legge til rette for nykommere
- hvordan utvikle enkeltspillere og lag med begrenset kapasitet hvordan engasjere og "fyre opp" tenåringer
- Jeg har lyst å bli en bedre versjon av meg selv, se andre på en annen måte. Jeg ønsker også å bli mer selvsikker og tørre å ta styring. Jeg vil bli en folk føler de kan komme til hvis det er noe og ha tillit til. Jeg ønsker også å kunne spre glede, energi og positivitet.
- Jeg vil gjerne utvikle kunnskapen min for å kunne dele det med de andre.
- Jeg ønsker å kunne bli en enda bedre trener og kunne være en støttespiller i andres liv. Jeg håper også på å få mulighet til å trene flere jenter i framtiden
- Kunne få mere kontroll og respekt, uten å nødvendigvis måtte rope så mye
- Planlegging, samhandling og kontakt med barna
- Sportslig kompetansenivå, ikke fullt så mye personlige egenskaper (i såfall: utvikle bedre tålmodighet når det gjelder dårlig oppførsel fra spillere på trening/kamp)
- Trener - Jeg vil lære meg å tilpasse treninger til ulike aldersgrupper, og vil lære dem konkrete og basics som basketforståelse, dribling og skudd (spesielt for den aldersgruppa jeg er trener for). Etter all min tid innenfor basket, har jeg alltid tatt med meg hva jeg kunne ha gjort bedre - smådetaljer som kommer til å gjøre en stor forskjell. Slike ting vil jeg jobbe videre med for mitt lag.
- Trygg, gøy, engasjert, mm.
- Tålmodighet, evnen til å innføre prinsipper på et lag
- Utvikle treningsmetoder som gir resultater for laget
- Øke tekniske egenskaper for eldre alderskull, utvikle mine mentorskills for å hjelpe tenåringer i sin nye trenerrolle i EB
- Ønsker å bli god på å bygge gode lag og grupper
- Jeg ønsker å ha dypere skills og forståelse som jeg kan lære videre til jentene mine



Hvilke personlige egenskaper ønsker du å utvikle i din rolle som dommer?

- Bli bestemt og stå for valg.
- det å kunne holde hodet kaldt under kamper uansett situasjonen.
- Hjelper meg generelt til å forstå hvordan basket fungerer, alle reglene og litt taktikker også. Har lært mye av dømming, vil jeg i såfall si :)
- Jeg ønsker å kunne bli en enda bedre dommer og få fler dommer oppdrag.
- Kontroll og selvsikkerhet samt lære flere dommertegn.



Hva motiverer deg til å være trener, evt. kunne motivert deg?

- Arbeid med barn og ungdom, se spillere utvikle seg. Konkurransen/ prestasjon
- Barns utvikling og glede innenfor sport, Samholdet og tilhørigheten som trekker unge bort ifra negative påvirkninger i hverdagen.
- De som jeg jobber sammen med det og bli verdsatt
- Det er veldig spennende og gøy for å hjelpe de andre til å bli bedre i basket.
- Det som motiverer meg til å være trener er at jeg kan jobbe med noe jeg interesserer meg for. Muligheten til å trene barn og unge og dele min kunnskap.
- Det å være et forbilde til jenter yngre enn meg, og skape godt fellesskap og kjærlighet for basket
- Drive jentekultur
- Flere involverte og engasjerte f.eks. foreldre, at barna er engasjerte og penger hvis det er lov å si...
- Jeg hadde vært mer motivert med tilgang på bedre og mer konkrete utviklingsmuligheter, tydelige og pedagogiske mentorer som er direkte investert i meg som trener, som følger opp, og som vil at du skal lykkes.
- Jeg kom ikke så langt med min basketkarriere. Jeg har ikke lyst til å se noen andre ende opp som meg, fordi det er visse ting de har manglet eller ikke har fått nok av som kanskje vil føre dem til å ikke gå videre i deres basketkarriere. Vil at barn, spesielt jenter skal få mer oppmerksomhet innenfor idretten og skal satses mer på - også de fra de smålagene som kanskje ikke får mye oppmerksomhet/blir sett fra større organisasjoner som NBBF, osv.
- Min egen erfaring som spiller med dyktige trenere og ønsket om å videreformidle kunnskap og være en rollemodell for spesielt jenter.
- Se barna mestre nye ting, gleden barna får av å spille får meg til å tenke tilbake til når jeg spilte på den tiden. Jeg blir motivert når jeg ser at barna har fått tillit til meg og kan snakke med meg om annet enn bare basketrelaterte ting. Gleden, latteren, smilene og bare det å vite at den ene treningen i uken er høydepunktet for flere av de ungene. Jeg har også fått veldig gode tilbakemeldinger fra andre trenere, som får meg til å ville fortsette. Jeg har også blitt kjent med flere gjennom det å være en trener, og det er betryggende å ha flere jeg f.eks. kan spørre om ulike leker, øvelser eller tips. Når foreldrene kommer og takker og sier barna deres gleder seg til trening får meg til å glede meg til å trene dem.
- Skulle gjerne hatt flere jenter, hatt hele laget på hver trening og mer treningstid
- Spillet, gleden, lagspill, treningsglede, dynamikk og det å se resultater som et lag
- Syntes det er en koselig jobb, og er givende. Men skal ikke legge skjul på at lønn også er en motivasjon
- Trene spillere som er motivert til å spille basket
- Å bidra til utvikling hos barn og unge, både av teknisk, men også sosiale art. Også å bidra til å gi barn og unge et sted å være der de er trygge og kan utvikle seg., og ha det gøy. Og å gi dem en arena som inkluderer alle, støtte i organiseringen/organisasjonen mangfold av barn og unge.
- Å bidra til å skape gode miljøer, gode lag, og at kvinnelige trenere tas på alvor og respekteres på alle nivå, også klubbnivå
- Å bygge relasjon til utøvere mens jeg får drive med en veldig fin idrett jeg mener har mange gode kulturelle kvaliteter
- Å ha en gøy gjeng å komme til hver trening
- Å se barna oppleve mestring, og å utvikle seg.
- Å se fremgang i laget og enkeltspillere. Å kunne gi tilbake til klubben og norsk basket
- Å se hvor mye jentene utvikler seg, se hvordan de blir et lag og klarer å se hverandre på banen. Ikke minst se hvor mye de elsker basketball
- Å se spillere mestre, få til noe, og hva det gjør med dem.
- Å se spillernes utvikling, både sportslig og personlig.



Hva motiverer deg til å være dommer, evt. kunne motivert deg?

- Å reise samtidig som man kan ha basketball rundt seg.
- pengene....
- Hjelpe sporten, kunne motivert meg mer om det var et mer positivt forhold mellom dommere og mellom dommere og trenere/spillere
- Har for det meste skrevet mye om dette i den andre rammen, men at det å være dommer hjelper meg med å forstå basket bedre - tolkninger, regler, og generelt hvordan spillet fungerer. Jeg analyserer spillet dypere som en dommer enn et spiller.
- Flere dommertilbud, dvs flere muligheter til å dømme.
- Dommerkarriere og penger
- Det som motiverer meg til å være dommer er å kunne kunne forstå basket mye dypere ved å kunne spillets regler og oppbygning.
- Bli forbunds dommer
- At alle som liker å spille får en rettferdig opplevelse på banen, men også utenfor



Hvilke personlige egenskaper ønsker du å utvikle i din rolle som trener?

- Analyse, kommunikasjon/motivasjon for spillerne
- Autoritet/pedagogikk, teknisk utvikling av lagspill- driller og gradvis oppbygging av ferdigheter- hva og når.
- Basketball egenskaper og leder egenskaper
- Basketfaglige, verdimessige, relasjonelle, ledelse
- Bli mer selvsikker i min rolle, så jeg kan videreformidle det jeg kan til jentene min
- Decision making, kreativitet, og evnen til å utnytte alle sine egenskaper som ikke nødvendigvis blir sett på som "sterke".
- Det og kunne ta mer mer ansvar bli mer selvstendig og ha mer selvtillit i det jeg gjør
- Faglig kompetanse, hvordan evaluere utøvere/lag bedre (formativ vurdering for utvikling), å legge til rette for nykommere
- hvordan utvikle enkelspillere og lag med begrenset kapasitet hvordan engasjere og "fyre opp" tenåringer
- Jeg har lyst å bli en bedre versjon av meg selv, se andre på en annen måte. Jeg ønsker også å bli mer selvsikker og tørre å ta styring. Jeg vil bli en folk føler de kan komme til hvis det er noe og ha tillit til. Jeg ønsker også å kunne spre glede, energi og positivitet.
- Jeg vil gjerne utvikle kunnskapen min for å kunne dele det med de andre.
- Jeg ønsker å kunne bli en enda bedre trener og kunne være en støttespiller i andres liv. Jeg håper også på å få mulighet til å trene flere jenter i framtiden
- Kunne få mere kontroll og respekt, uten å nødvendigvis måtte rope så mye
- Planlegging, samhandling og kontakt med barna
- Sportslig kompetansenivå, ikke fullt så mye personlige egenskaper (isåfall: utvikle bedre tålmodighet når det gjelder dårlig oppførsel fra spillere på trening/kamp)
- Trener - Jeg vil lære meg å tilpasse treninger til ulike aldersgrupper, og vil lære dem konkrete og basics som basketforståelse, dribling og skudd (spesielt for den aldersgruppa jeg er trener for). Etter all min tid innenfor basket, har jeg alltid tatt med meg hva jeg kunne ha gjort bedre - smådetaljer som kommer til å gjøre en stor forskjell. Slike ting vil jeg jobbe videre med for mitt lag.
- Trygg, gøy, engasjert, mm.
- Tålmodighet, evnen til å innføre prinsipper på et lag
- Utvikle treningsmetoder som gir resultater for laget
- Øke tekniske egenskaper for eldre alderskull, utvikle mine mentorskills for å hjelpe tenåringer i sin nye trenerrolle i EB
- Ønsker å bli god på å bygge gode lag og grupper
- Jeg ønsker å ha dypere skills og forståelse som jeg kan lære videre til jentene mine



Hvilke personlige egenskaper ønsker du å utvikle i din rolle som dommer?

- Bli bestemt og stå for valg.
- det å kunne holde hodet kaldt unnder kamper uansett situasjonen.
- Dommer - Hjelper meg generelt til å forstå hvordan basket fungerer, alle reglene og litt taktikker også. Har lært mye av dømming, vil jeg isåfall si :)
- Jeg ønsker å kunne bli en enda bedre dommer og få fler dommer oppdrag
- Kontroll og selvsikkerhet samt lære flere dommertegn



Hva motiverer deg til å være trener, evt. kunne motivert deg?

- Arbeid med barn og ungdom, se spillere utvikle seg. Konkurransen/ prestasjon
- Barns utvikling og glede innenfor sport, Samholdet og tilhørigheten som trekker unge bort ifra negative påvirkninger i hverdagen.
- De som jeg jobber sammen med det og bli verdsatt
- Det er veldig spennende og gøy for å hjelpe de andre til å bli bedre i basket.
- Det som motiverer meg til å være trener er at jeg kan jobbe med noe jeg interesserer meg for. Muligheten til å trene barn og unge og dele min kunnskap.
- Det å være et forbilde til jenter yngre enn meg, og skape godt fellesskap og kjærighet for basket
- Drive jentekultur
- Flere involverte og engasjerte f.eks. foreldre, at barna er engasjerte og penger hvis det er lov å si...
- Jeg hadde vært mer motivert med tilgang på bedre og mer konkrete utviklingsmuligheter, tydelige og pedagogiske mentorer som er direkte investert i meg som trener, som følger opp, og som vil at du skal lykkes.
- Jeg kom ikke så langt med min basketkarriere. Jeg har ikke lyst til å se noen andre ende opp som meg, fordi det er visse ting de har manglet eller ikke har fått nok av som kanskje vil føre dem til å ikke gå videre i deres basketkarriere. Vil at barn, spesielt jenter skal få mer oppmerksomhet innenfor idretten og skal satses mer på - også de fra de smålagene som kanskje ikke får mye oppmerksomhet/blir sett fra større organisasjoner som NBBF, osv.
- Min egen erfaring som spiller med dyktige trenere og ønsket om å videreformidle kunnskap og være en rollemodell for spesielt jenter.
- Se barna mestre nye ting, gleden barna får av å spille får meg til å tenke tilbake til når jeg spilte på den tiden. Jeg blir motivert når jeg ser at barna har fått tillit til meg og kan snakke med meg om annet enn bare basketrelaterte ting. Gleden, latteren, smilene og bare det å vite at den ene treningen i uken er høydepunktet for flere av de ungene. Jeg har også fått veldig gode tilbakemeldinger fra andre trenere, som får meg til å ville fortsette. Jeg har også blitt kjent med flere gjennom det å være en trener, og det er betryggende å ha flere jeg f.eks. kan spørre om ulike leker, øvelser eller tips. Når foreldrene kommer og takker og sier barna deres gleder seg til trening får meg til å glede meg til å trene dem.
- Skulle gjerne hatt flere jenter, hatt hele laget på hver trening og mer treningstid
- Spillet, gleden, lagspill, treningsglede, dynamikk og det å se resultater som et lag
- Syntes det er en koselig jobb, og er givende. Men skal ikke legge skjul på at lønn også er en motivasjon
- Trene spillere som er motivert til å spille basket
- Å bidra til utvikling hos barn og unge, både av teknisk, men også sosiale art. Også å bidra til å gi barn og unge et sted å være der de er trygge og kan utvikle seg., og ha det gøy. Og å gi dem en arena som inkluderer alle, være støtte i organiseringen/organisasjonen mangfold av barn og unge.
- Å bidra til å skape gode miljøer, gode lag, og at kvinnelige trenere tas på alvor og respekteres på alle nivå, også klubbnivå
- Å bygge relasjon til utøvere mens jeg får drive med en veldig fin idrett jeg mener har mange gode kulturelle kvaliteter
- Å ha en gøy gjeng å komme til hver trening
- Å se barna oppleve mestring, og å utvikle seg.
- å se fremgang i laget og enkeltspillere. å kunne gi tilbake til klubben og norsk basket
- Å se hvor mye jentene utvikler seg, se hvordan de blir et lag og klarer å se hverandre på banen. Ikke minst se hvor mye de elsker basketball
- Å se spillere mestre, få til noe, og hva det gjør med dem.
- Å se spillernes utvikling, både sportslig og personlig.



Hva motiverer deg til å være dommer, evt. kunne motivert deg?

- Å reise samtidig som man kan ha basketball rundt seg.
- pengene....
- Hjelpen sporten, kunne motivert meg mer om det var et mer positivt forhold mellom dommere og mellom dommere og trenere/spillere
- Har for det meste skrevet mye om dette i den andre rammen, men at det å være dommer hjelper meg med å forstå basket bedre - tolkninger, regler, og generelt hvordan spillet fungerer. Jeg analyserer spillet dypere som en dommer enn et spiller.
- Flere dommertilbud, dvs flere muligheter til å dømme.
- Dommerkarriere og penger
- Det som motiverer meg til å være dommer er å kunne forstå basket mye dypere ved å kunne spillets regler og oppbygning.
- Bli forbundsdommer
- At alle som liker å spille får en rettferdig opplevelse på banen, men også utenfor



Hva trenger du for å bli trener eller fortsette å være en trener?

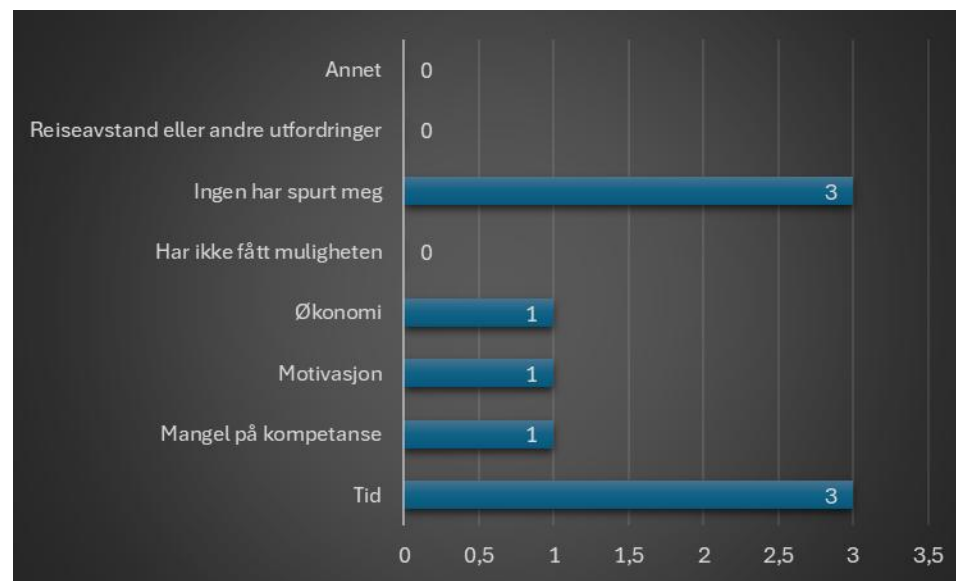
Bli tilbudt trenerkurs og kompetanse	23
Del av et sosialt nettverk og bygge relasjoner med andre trenere	23
Nettverk og utdanning for trenere som er jenter	21
Mulighet til å tjene penger og ha det som jobb	18
Få oppfølging gjennom en mentor	15
Synlige forbilder	11
Bli satset på i klubben	13
Bli spurt direkte (bli sett)	9

Hva trenger du for å bli dommer eller fortsette å være en dommer?

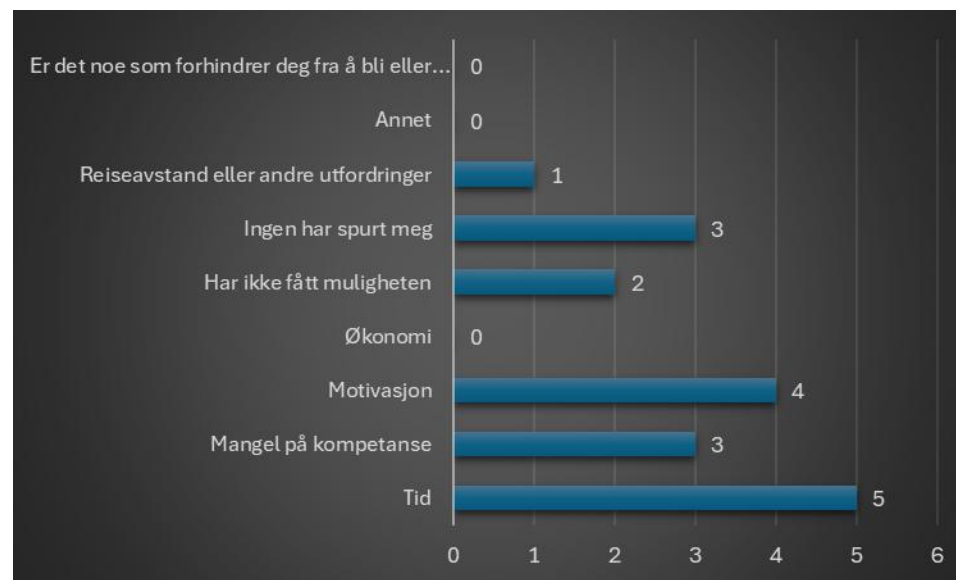
Bli tilbudt dommerkurs og kompetanse	14
Mulighet til å tjene penger og ha det som jobb	11
Bli spurt direkte (bli sett)	9
Få oppfølging gjennom en mentor	9
Del av et sosialt nettverk og bygge relasjoner med andre dommere	8
Bli satset på i klubben	8
Nettverk og utdanning for dommere som er jenter	8
Synlige forbilder	4



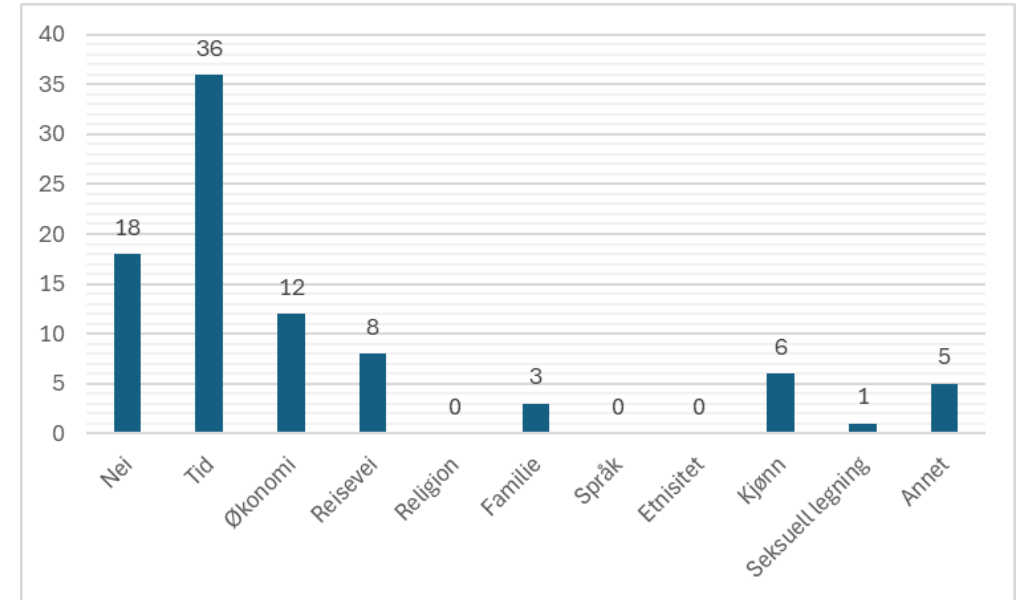
Er det noe som forhindrer deg fra å bli eller
være trener?



Er det noe som forhindrer deg fra å bli eller
være dommer?



Opplever du noen barrierer for å kunne være trener i basketball?



Opplever du noen barrierer for å kunne være dommer i basketball?

