

**DET GODE
BØRNE- OG UNGELIV
I FORENINGSIDRÆTTEN**
Holdning og handling

FORFATTER

Helle Carlsen

ØVRIGE BIDRAGSYDERE TIL RAPPORTEN

DIF's Udviklingsudvalg

OMSLAGSLAYOUT

DIF

FORSIDEFOTO

DIF

UDGAVE

1. udgave, Brøndby, 2018

ISBN

[978-87-91705-38-0]

UDGIVER

DIF

Idrættens Hus Brøndby

T: +45 43262626

E: dif@dif.dk

W: www.dif.dk

Gengivelse af denne folder er tilladt
med tydelig kildehenvisning.

FORENINGSLIVET ER BØRN OG UNGES FRITIDSARENA

- DET SKAL DET OGSÅ VÆRE I FREMTIDEN.

Idrætten må være i konstant bevægelse og udvikling for at leve op til de krav, nutidens brugere stiller. I takt med samfundsudviklingen opstår der behov for nye måder at strukturere og organisere børne- og ungeidrætten på, ligesom mindsettet skal understøtte den gode børne- og ungeidræt.

DIF-idrætten ønsker at give børn og unge en god start på idrætslivet ved at skabe kvalitet i alle de arenaer, hvor de møder idrætten. Nytænkning skal sikre, at flere teenagere fastholder motivationen for at dyrke foreningsidræt, og at flere kommer til.

I denne folder giver DIF sit bud på, hvad det gode børne- og ungeliv i idrætsforeningerne skal indeholde, og på hvilke primære områder idrætten fortsat skal udvikles. DIF giver sit bud på et nyt og bredere idrætsbillede, og på hvordan holdninger og handlinger skal hænge sammen, for at børne- og ungeidrætten kan rumme så mange som muligt.

Vi har udvalgt fire væsentlige temaer med udviklingspotentialer for foreningsidrætten og har efterfølgende beskrevet henholdsvis DIF's, specialforbundenes og foreningernes roller og ansvar samt givet anvisninger til konkret handling.

At finde ind til børn og unges motivation for at dyrke idræt er afgørende for, hvordan vi skal tilrettelægge og organisere aktiviteterne, så de vælger foreningsidrætten til. Derfor er der også et afsnit om forskellige former for motivation, som danner basis for de fire temaer, når den gode børne- og ungeidræt skal udvikles.

Som et yderligere hjælperedskab er der i denne publikation en oversigt over de primære karakteristika i børn og unges livsfaser set i forhold til fysisk aktivitet og idræt. Afslutningsvis er der et par gode tips til, hvor man kan læse mere om det gode liv i børne- og ungeidrætten.

God læselyst og god fornøjelse med at gøre en god børne- og ungeidræt endnu bedre!

Med venlig hilsen
Lotte Büchert
Bestyrelsesmedlem i DIF
Formand for Udviklingsudvalget

Foreningslivet er samfundets største arena for børn og unges fritidsliv i Danmark. Således dyrker flere end 80% af alle børn i aldersgruppen 7-15 år en eller flere idrætter i en idrætsforening.

[Kilde: Idan – Danskernes motions- og sportsvaner 2016.]



DODU-KIN

1. Wzrostek / Zwiększenie siły i wytrzymałości ciała
2. Wzrostek / Wzrostek w sile i wytrzymałości ciała
3. Wzrostek / Wzrostek w sile i wytrzymałości ciała
4. Wzrostek / Wzrostek w sile i wytrzymałości ciała
5. Wzrostek / Wzrostek w sile i wytrzymałości ciała

INDHOLD

Det gode børne- og ungeliv i idrætsforeningerne	6
Det nye idrætsbillede	7
Stimulering af børne- og ungeidrætten	9
Den røde tråd i børne- og ungeidrætten	10
Sådan udvikles idrætten til børn og unges bedste	12
De fire udviklingsområder	14
Trænere og ledere	15
Træning/konkurrence	16
Forældreinvolvering	18
Det gode idrætsmiljø	19
Rollefordeling	20
Børn og unges livsfaser	24
Mere viden	27

DET GODE BØRNE- OG UNGELIV I FORENINGSIDRÆTTEN

I børne- og ungdomsårene opbygges den sportslige kapital, og grundstenene lægges for et langt liv med idræt og bevægelse som en naturlig ting i hverdagen. Undersøgelser viser, at børn og unge med god fysik og motorik har indlæringsfordele i andre sammenhænge. Foreningsidrætten er også der, hvor børn og unge mødes i et fælles projekt, hvor de øver sig i at turde noget og fordybe sig sammen. Det er her, de udvikler en lang række kompetencer, som de tager med sig videre i livet – eksempelvis sociale, kommunikative og organisatoriske kompetencer. Foreningsidrætten er tillige børn og unges møde med frivillighed og demokratisk ledelse.

Børn og unges liv i dag er præget af, at de skal kunne navigere mellem forskellige arenaer: Familien, som måske er todelt, institutionen, skolen, SFO'en, foreningen etc. I alle arenaer gælder forskellige leveregler og krav, som de skal kunne håndtere. Hverdagen bliver hurtigt hektisk og stressende, ikke mindst fordi mange forældre også lever i en karriere- og præstationskultur. Her skal idrætsforeningen være det fristed, hvor børn og unge kan få et mentalt frirum. Her skal der ikke lægges et ydre pres på dem, og aktiviteterne

skal tilrettelægges på deres præmisser. I en hverdag, hvor børn og unge i stigende grad er sammen med venner via de sociale medier, er idrætten en arena, som kræver tilstedeværelse både fysisk og mentalt. Idrætten bliver et kærkomment frikvarter fra opdateringer, tweets og likes.

Nogle børn og unge vokser op i en kultur, hvor fysisk udfoldelse og idræt ikke er en selvfølge. Disse børn har sværere ved at finde ind i idrætsforeningerne. Idrætsforeningerne skal derfor have for øje, at der skal være tilbud til en bred vifte af målgrupper lige fra de idrætsuvante/nybegyndere og børn med svære vilkår til dem, der har høje ambitioner med deres idræt.

At dyrke foreningsidræt er med til at definere, hvem man er. Når man dyrker idræt, kan man ikke sminke virkeligheden, men må 'investere' sig selv og bringe alle sanser i spil for at udvikle sig. Det har stor betydning for børn og unges selvpfattelse at kunne mestre noget og at være god til noget i det 'virkelige' liv. De værdier og færdigheder, de får med sig fra foreningsidrætten, er med til at ruste børn og unge til at håndtere livet generelt.





DET NYE IDRÆTSBILLEDE

Det traditionelle idrætsbillede skal tilsættes en ny dimension for fremover at kunne rumme og fastholde børn og unge og samtidigt tiltrække nye, der ikke er vokset op med foreningsidræt som en naturlig del af livet. Med alderen fokuseres i stigende grad på præstationer og resultater, samtidig med at kravene til træningsmængde og tidsforbrug øges, jo højere niveau man dyrker sin idræt på. Denne model er så at sige 'bygget' til at miste medlemmer, da kravene gradvist øges op mod toppen af 'pyramiden'. Ambitionen er, at den nye model skal tilgodesse alle, uanset hvilket niveau man dyrker sin idræt på.

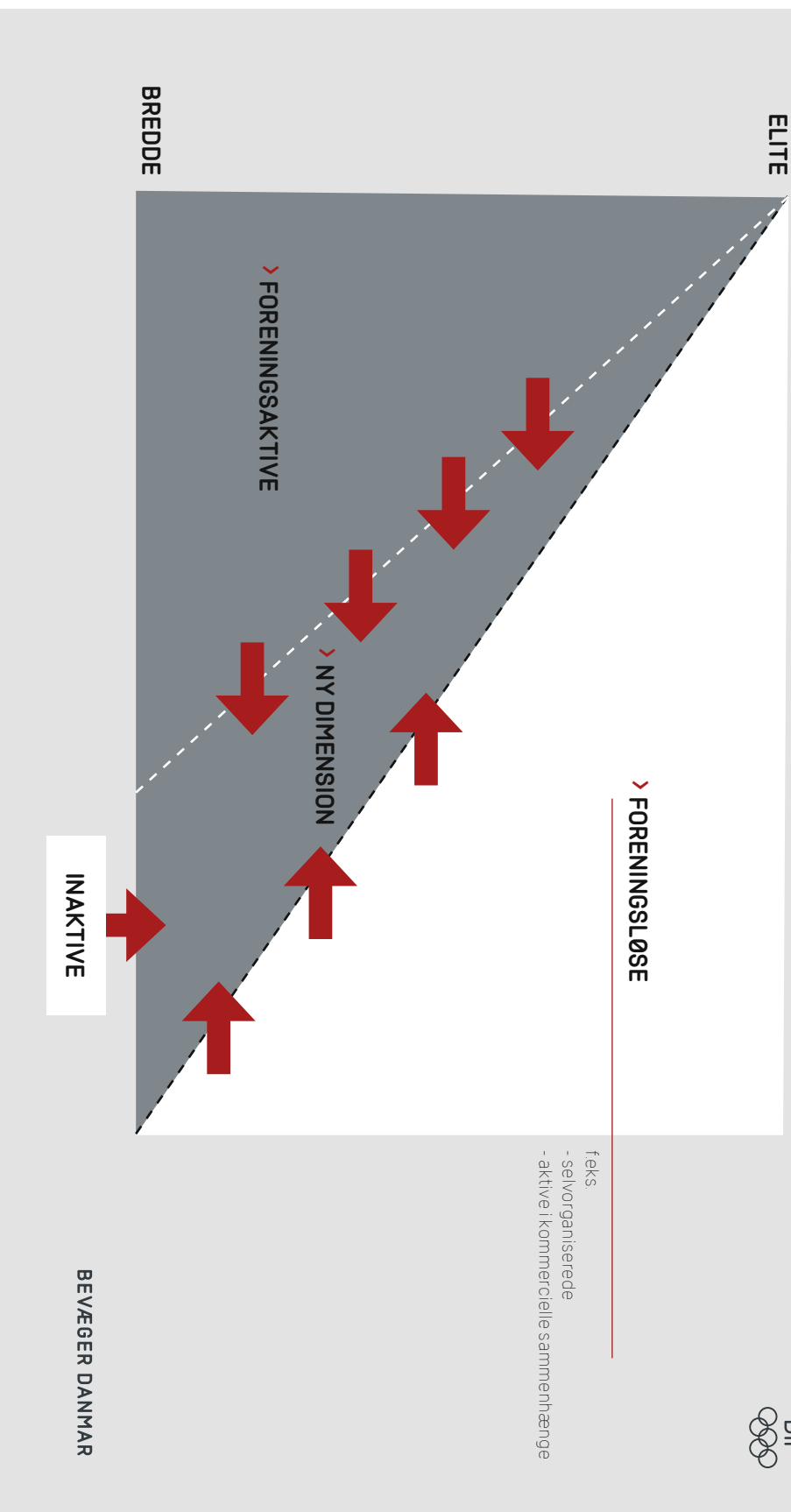
For at skabe rum til at flere børn og unge forbliver i foreningsidrætten og gøre den attraktiv for inaktive, sene startere eller dem, der dyrker idræt i andet regi, skal der skabes muligheder for at dyrke idræt på nye måder. Det vil sige på andre præmisser end de traditionelle. Det skal være muligt at hoppe ud af 'pyramiden', hvis man ikke ønsker eller ikke kan fortsætte mod toppen. Det skal samtidig være muligt at finde et alternativt tilbud, der passer til den enkeltes ønsker og krav inden for rektanglet (se figur 1), hvor idrætten kan dyrkes ud fra lige netop den motivation, de ønsker, mål og muligheder, den enkelte har for at dyrke sin idræt.

Hvis foreningsidrætten fortsat skal være den foretrukne arena i børn og unges fritidsliv, skal den være

afstemt med børne- og ungelivet, som det udspiller sig i samfundets øvrige arenaer. Foreningsidrætten har en vigtig rolle som børn og unges fristed i en ofte kompleks hverdag, og den skal kunne møde børn og unge, der har forskellige motivationer, ønsker og forudsætninger for at dyrke idræt. Foreningsidrætten skal kunne møde målgruppernes skiftende behov og fokus i de forskellige aldre, og træning og konkurrencer skal tilrettelægges, så de kan gå hånd i hånd med de øvrige 'projekter' i et børne- og ungeliv. Endelig skal foreningslivet være opmærksom på unge, der motiveres af at tage ansvar og involvere sig, og som dermed har potentiale til at gå 'ledervejen' som træner, dommer eller projekt-/foreningsleder.

Figur 1 på næste side illustrerer pilene, som peger fra venstre mod højre, at det skal være muligt at finde alternativer til den traditionelle vej opad i idrætssystemet. Man skal kunne bevæge sig ud af 'pyramiden' og ind i motionsidrætsfeltet, som ligger mellem de to stiplede linjer, og stadig være en del af foreningsidrætten. Samtidig skal der i foreningsidrætten være tilbud til dem, der kommer fra den selvorganiserede eller kommercielle idræt, til sen-startere og til dem, der ikke er vokset op med at gå til idræt eller har særlige udfordringer med at finde et tilbud i foreningsidrætten (illustreret ved pilene som peger fra højre mod venstre).

DET NYE IDRÆTTSBILLEDE



Figur 1. Det nye idrætsbillede

Ny idrætsmodel med mulighed for at 'stå af' og finde tilbud som passer til den enkeltes ønsker, muligheder og behov og 'stå på' foreningsidrætten uanset forudsætninger eller baggrund i den traditionelle foreningskultur.

STIMULERING AF BØRNE- OG UNGEIDRÆTTEN

Op gennem tiden har der løbende været fokus på udvikling af børne- og ungeidrætten. Der har været et voksende fokus på, at børne- og ungeidræt ikke skal være en kopi af voksenidrætten, og at den skal foregå på børn og unges præmisser. Således har en lang række specialforbund under DIF i dag udarbejdet et ATK-koncept (aldersrelateret træningskoncept), der anvendes som udgangspunkt for deres børne- og ungetræning. Arbejder man efter ATK-principperne, sikrer man, at idrætten tilrettelægges efter børnenes udviklingstrin, såvel fysisk som modenhedsmæssigt.

Det er nødvendigt med et vedvarende fokus på at skabe kvalitet og gøre en aktiv indsats for at udvikle børne- og ungeidrætten, så den fortsat er attraktiv for børn og unge.

Op gennem firserne var der et særligt fokus på at tilpasse rekvisitter og rammer til børne- og ungeidrætten.

Også aktivitetsudviklingen inden for børne- og ungeidrætten har været og er stadig i fokus med blandt andet tiltag som Kidsvolley-konceptet og gymnastikforbundets koncept 'Motorikmaskinen'. Flere forbund som eksempelvis Dansk Amerikansk Fodbold Forbund og Dansk Basketball Forbund har tilpasset deres konkurrence- og stævnevirkksomhed, så den inkluderer alle børn og unge bedre, og sikrer at alle kommer i spil.

Med den tiltagende digitalisering i samfundet lever børn og unge i stigende grad deres sociale liv med vennerne på digitale platforme frem for ansigt til ansigt. Her har idrætten en vigtig rolle at spille. Idrætsforeningen skal være et sted, hvor børn og unge mødes IRL (In Real Life), hvor de sammen udvikler sig socialt, og hvor de udforsker de muligheder for livslæring, der er forbundet med at dyrke idræt sammen. Den positive udvikling kommer ikke af sig selv. Forbundene spiller en afgørende rolle for at sikre, at deres idræt tiltrækker børn og unge. Det er nødvendigt med et vedvarende fokus på at skabe kvalitet og gøre en aktiv indsats for at udvikle børne- og ungeidrætten, så den fortsat er attraktiv for børn og unge.



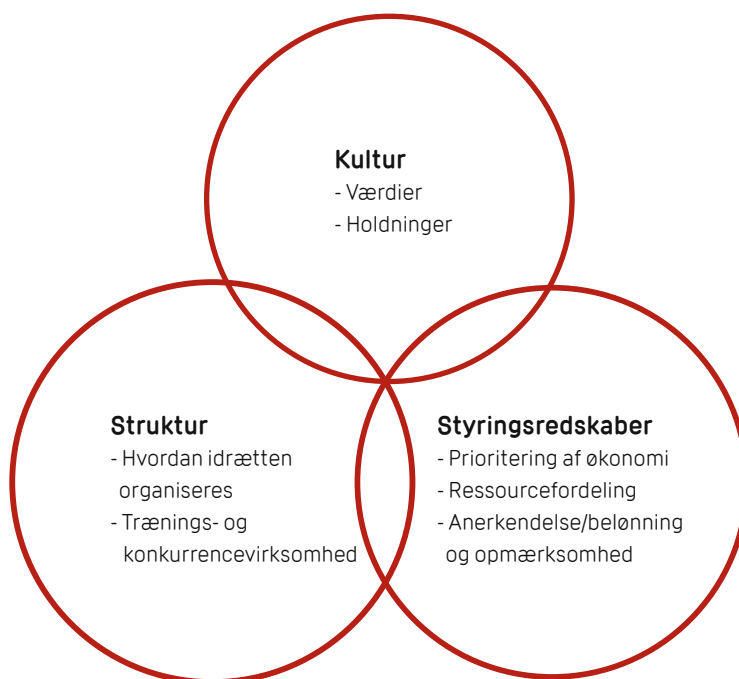
DEN RØDE TRÅD I BØRNE- OG UNGEIDRÆTTEN

DIF vil understøtte og bidrage til specialforbundenes udvikling af børne- og ungeidrætten ud fra en revideret opfattelse af idrætsbilledet og ud fra en holdning om, at der skabes forandring via en sammenhæng mellem struktur, styringsredskaber og kultur.

Der skal være sammenhæng mellem de tre elementer i specialforbundene og hos deres foreninger. Udviklingen skal ske inden for alle tre elementer. Et eller to elementer kan ikke stå alene. Det giver eksempelvis ikke mening at tilrettelægge træningen, så alle børn føler sig set og hørt i det daglige, når ikke alle får mulighed for at deltage i konkurrencer, hvis de har lyst.

Eller at have en fornuftig børne- og ungepolitik i foreningen og ikke følge den op med ressourcer og uddannelse til trænere og ledere. Der skal med andre ord skrues på alle tre parametre og være en rød tråd gennem arbejdet i foreningen.

Foreninger, der kan skabe en rød tråd gennem hele idrætslivet, og som beskriver en klar strategi for, hvordan aktiviteterne skal tilrettelægges ud fra viden om livsfaser og efter motivationsfaktorer hos de enkelte målgrupper, vil være bedre i stand til at fastholde børn og unge.



Figur 2: Sammenhæng mellem struktur, styringsredskaber og kultur



SÅDAN UDVIKLES IDRÆTTEN TIL BØRN OG UNGES BEDSTE

Der er ikke en entydig opskrift på, hvordan børne- og ungeidrætten udvikles optimalt. Udvikling skal tage udgangspunkt i den kultur, der findes i den enkelte idræt og i den enkelte forening under hensyntagen til muligheder og ressourcer. Det gode råd kan føre til gode resultater det ene sted, mens det ikke har effekt eller ikke lader sig gøre det andet sted. 'Opskriften' afhænger med andre ord af konteksten. Kvalitet og viden om motivation er vigtige omdrejningspunkter for udvikling af den gode børne- og ungeidræt.

KVALITET I IDRÆTTEN ER NØGLEORDET

Når målet er at skabe et nyt idrætsbillede, hvor alle børn og unge kan finde deres ideelle idrætsstilbud, skal idrætten primært arbejde på at sikre, at kvaliteten af foreningstilbuddene svarer til efterspørgslen hos de målgrupper, foreningerne ønsker at tiltrække og fastholde. Vel vidende at der fra alle sider er rift om nutidens børn og unge, er idrættens mulighed for at vinde deres opmærksomhed at tilbyde et produkt som 'holder i længden', og som er gennemsyret af kvalitet. Kvalitet er således ikke kun et spørgsmål om høj faglig kvalitet i idrætsstilbuddet, men også i høj grad et spørgsmål om, hvordan idrætten er tilgængelig for målgrupperne, i hvilke rammer den bliver udbudt, og hvem der udfylder rammerne.

MOTIVATION ER UDGANGSPUNKTET

Et af de bedste redskaber til at skabe den gode børne- og ungeidræt er at have viden om målgrupperne og deres behov. 'Motivation' skal ses som et dynamisk begreb, der opstår i situationen, og som er et produkt af samspillet med omgivelserne, hvorfor alle bliver vigtige aktører i spillet om at tiltrække og fastholde børn og unge i idrætten. Motivation er ikke nødvendigvis noget, man har iboende, men er noget der opstår, fordi man stimuleres af miljøet, træneren, kammeraterne, forældrene, idrættens natur etc.

Børne- og ungegruppen er stor og mangfoldig, og motiveres og stimuleres på forskellig vis. Livsfase, udviklingstrin, forældreopbakning/-involvering og social kontekst er faktorer, som har betydning for individets idrætsvalg og deltagelse. Børn og unge af idrætsaktive forældre er eksempelvis mere idrætsaktive end børn og unge, der ikke har samme baggrund. Barnet præges af forældrenes adfærd og interesse for idræt. Børn, der i mindre grad eller slet ikke har forældrenes opbakning eller foreningskulturen med i bagagen, er de mindst aktive. Spændet mellem de idrætsmæssigt ressourcestærke og ressourcetsvage er stort, og idrætsaktiviteten skal derfor målrettes og tilpasses det segment, man har med at gøre.

Kvalitet er således ikke kun et spørgsmål om høj faglig kvalitet i idrætsstilbuddet, men også i høj grad et spørgsmål om, hvordan idrætten er tilgængelig for målgrupperne.

Nogle bliver motiveret af at vinde, andre af at præstere godt uden nødvendigvis at vinde kampen, og nogle tredje af det sociale samspil på holdet eller i træningsgruppen.



Man kan inddele de forskellige motivationsretninger* i nedenstående kategorier:

1) Præstationsmotivation

Færdigheds- og resultatorienteret ønske om at blive blandt de bedste.

2) Mestringsmotivation

Fokus på progression og mestring (at blive bedre til sin idræt)

3) Relationsmotivation

Ønske om at få tilhørsforhold, socialt samvær, fællesskaber og anerkendelse i gruppen

4) Involveringsmotivation

Kompetenceudvikling via involvering i egen idræt, ansvar, medbestemmelse og engagement.

*(Kilde: 'Motivation, tilstedeværelse og fastholdelse', Niels Ulrik Sørensen m.fl., CeFu 2016)

Den enkelte motiveres sjældent alene af én type motivation, men oftest af en kombination af flere forskellige. Præstationsmotivationen kan styres af angsten for at falde igennem eller behovet for at få anerkendelse af sin person og sine færdigheder. Mestringsmotivationen er oftest båret af lyst og glæde ved at mærke egen og/eller holdets progression, og den forstærker ofte incitamentet til at dyrke idræt. At nogle motiveres af at tage ansvar, organisere og have medbestemmelse bør i højere grad være et opmærksomhedspunkt i

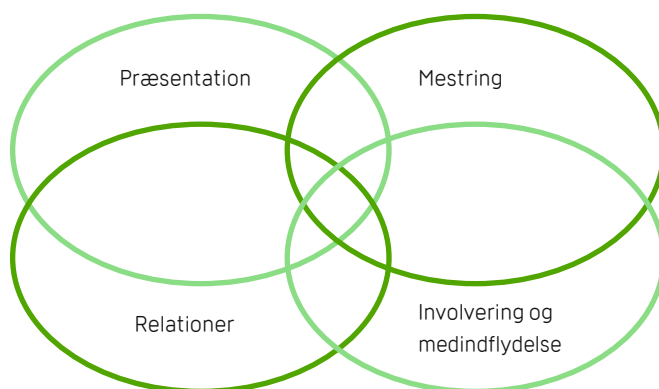
KØNSSPECIFIKKE KARAKTERISTIKA

I folkeskolealderen op til ca. 12 årsalderen er der stort set en ligelig fordeling af drenge og piger i foreningsidrætten (drenge: 303.686 medlemsskaber, piger: 277.742 medlemsskaber), mens der i gruppen 13-18 år er forholdsvis flere drenge end piger (drenge: 145.053 medlemsskaber, piger: 105.056 medlemsskaber). I aldersgruppen 19-24 år er forskellen størst, da der kun er ca. halvt som mange kvinder som mænd (mænd: 86.993 medlemsskaber, kvinder: 47.075 medlemsskaber).

(Kilde: DIF's medlemsstatistik 2017)

forhold til at rekruttere nye trænere og ledere til foreningsidrætten. Efterhånden som mange unge bliver bevidste om, at de nok aldrig bliver de store sportsstjerner, kan der i disse typer være et stort potentiale som trænere, ledere, dommere m.v.

Pigernes frafald skyldes en kombination af flere ting. Blandt andet det store fokus på uddannelse og skole. Piger tackler teenagelivet anderledes end drengene, idet de generelt er mere selvkritiske og perfektionistiske. Kan de ikke gå 'all in', vælger de derfor ofte idrætten fra. Drengene er i den henseende bedre til at 'sortere' og ser ikke ud til at være styret af en perfektionistisk tankegang i lige så høj grad som pigerne, der ofte kun vil deltage, hvis de er 100% med.



Figur 3: Hvordan forskellige former for motivation overlapper hinanden og tilsammen danner grundlag for den enkeltes motivation.

DE FIRE UDVIKLINGSOMRÅDER

DIF har identificeret og defineret fire områder, som idrætten selv har indflydelse på at udvikle.

- 1) **Trænere og ledere**
- 2) **Træning og konkurrence**
- 3) **Forældreinvolvering**
- 4) **Det gode idrætsmiljø**

Beskrivelsen af de fire områder er DIF's holdning til, hvordan det gode liv i børne- og ungeidrætten bør indrettes. De fire områder er udvalgt og beskrevet på basis af en lang række undersøgelser og studier samt ud fra de indsigter, DIF har fået via sine specialforbund.

Uddybningen af de fire udviklingsområder følges op af en oversigt over rollefordelingen mellem DIF, specialforbundene og foreningerne med tilhørende anbefalinger til konkret handling.



1) TRÆNERE OG LEDERE

Trænere og ledere er rollemodeller for de børn og unge, de har med at gøre. Uanset hvilken aldersgruppe, man har med at gøre, og på hvilket niveau, man er træner, skal fagligheden være i fokus. I idrætsforeningen skal børn og unge møde trænere og ledere, som interesserer sig for dem som hele mennesker og ikke kun ser dem med 'idrætsøjne'. Den voksne skal være nysgerrig på udøvernes liv og hverdag uden for idrætten. Børn og unge har forskellige forudsætninger med i 'idrætsbagagen', som trænere og ledere skal indtænke i forhold til udøverne: Familiens tradition for at dyrke idræt, forældreopbakning, øvrige interesser og forpligtelser, personlighedstræk etc.

FAGLIG INDSIGT OG ENGAGEMENT

For at kunne planlægge træningspas med passende progression skal træneren have faglig viden om børn og unges motoriske udvikling og have et indgående kendskab til det idrætsfaglige felt, så udøveren til stadighed oplever at blive bedre til at mestre elementer i sin idræt.

Den gode træner har ud over viden om det idrætsfaglige både lysten og evnen til at coache og involvere udøverne. Det vil sige at bidrage til at den enkelte støttes i at opnå sine mål med sin idrætsdeltagelse uanset niveau. Træneren skal have en processuel tilgang til træning og konkurrence, hvor læring og udvikling af det enkelte individ er vigtigere end ensidigt fokus på resultater. Trænerens engagement og glæde ved idrætten smitter af på udøvernes motivation og indstilling til at dyrke idræt.

DEN RETTE TRÆNER TIL ALDERSGRUPPEN

For de mindstes vedkommende (op til ca. 8 år) skal træneren primært motivere bevægelsesglæden med fokus på leg og læring.

I den motoriske guldalder (fra ca. 9-12 år) er der brug for trænere med fagligheden i højsæde, da det er her, grunden til en egentlig idrætsfaglighed skal lægges. Træneren for denne og de følgende aldersgrupper skal give konstruktiv feedback og involvere udøveren i dens udvikling ved at skabe refleksion hos den enkelte. Træneren skal være særlig opmærksom på, at der i

puberteten er forskel, på hvordan drenge og piger agerer i rammerne omkring idrætslivet.

MÅLGRUPPENS MOTIVATION OG BEHOV

Træneren skal være afklaret med målgruppens behov, og skal kunne tilrettelægge aktiviteterne, så individet udfordres og trives i sin idræt uanset de aktives færdigheder, evner og behov. Træneren skal indgå på udøvernes præmisser som en vigtig katalysator for, at 'projektet' lykkes. Træneren skal være bevidst om, at han/hun agerer blandt digitale børn og unge, og bør derfor indtænke brugen af digitale værktøjer i opgaven som træner

ANBEFALINGER:

- *Vælg trænere, der har et helhedssyn på børn og unge, og som er nysgerrige på deres liv uden for idrætsarenaen*
- *Sikr at trænere er engagerede og fagligt dygtige, så de er i stand til at coache og involvere børn og unge til mestring og refleksion over egen idræt*
- *Vælg den rette trænerprofil i forhold til målgruppens alder, køn, motivation og mål med idrætsdeltagelse*
- *Uddan trænere og stil krav til deres menneskelige egenskaber*
- *Accepter og respekter de unges brug af digitale medier og brug dem aktivt i dialogen med dem. Inddrag digitale værktøjer i planlægning og udvikling af de 'digitale' unge*

2) TRÆNING/KONKURRENCE

Træning og konkurrence skal være tilrettelagt, så hensynet til barnet og den unges fysiske og mentale udvikling tages i betragtning. Principperne i Aldersrelateret Trænings Koncept ('ATK 2.0 Træning af børn og unge' Team Danmark), som beskriver den rette træning til det rette alderstrin, skal være bærende for al trænings- og konkurrencevirksomhed.

Børn og unge skal have mulighed for at dygtiggøre sig og træne meget, blot det foregår 'rigtigt'. Lysten og glæden ved idrætten skal altid være den primære drivkraft. Idrætten skal foregå på udøverens egne præmisser og ønsker i en fysiologisk og mental forsvarlig ramme - og aldrig for at opfylde andres ambitioner.

Konkurrencer er i langt de fleste idrætter en vigtig og integreret del af udøverens sportslige udvikling. Konkurrence i den rigtige form er vigtig for læringen og udviklingen som menneske og idrætsudøver. At deltage i konkurrencer giver udøverne relevant erfaring med at præstere, men resultater må aldrig blive selve målet for udøverens udvikling.

Det er afgørende for individets udvikling, uanset niveau, at de ansvarlige trænere, ledere og forældre har en udviklingsorienteret tilgang til udøverens udvikling og har fokus på at udvikle de sportslige og personlige færdigheder. Derfor er udøverens langsigtede udvikling altid vigtigere end kortsigtede resultater.

BØRN (0-12 ÅR)

For de mindste børn skal der være fokus på leg, bevægelsesglæde og udvikling af grundmotorik.

Børn og unge skal have mulighed for at bevare kammeratskabsgrupper, så længe de ønsker det. Børn og unge skal ikke træne eller konkurrere i en aldersklasse, som ikke svarer til deres fysiologiske udvikling og mentale alder. Tidlig specialisering, det vil sige ensidig fokusering på indøvelse af specifikke bevægelsesmønstre før puberteten, skal som udgangspunkt undgås.

Til træning og i konkurrencer skal der lægges vægt på, at alle uanset niveau får passende opmærksomhed fra trænere og ledere, og at alle kommer på banen i konkurrencesituationen. Målet med at træne og konkurrere er ikke nødvendigvis at vinde, men kan eksempelvis være at lykkes med en detalje, man har trænet på - eller bare have det sjovt med sin idræt.

Børn og unge skal tilskyndes til at eksperimentere, og fejl skal accepteres som en nødvendighed i en lærings- og udviklingsproces.

Konkurrencer skal tilrettelægges med høj grad af fleksibilitet, gerne på tværs af køn og alder. Et rimeligt match ud fra sportsligt niveau skal være bestemmende for holdsammensætning og konkurrencer frem for alders- og -kønsinddeling.



Ranglister og resultatlister er ikke hensigtsmæssige og bør ikke offentliggøres i idræt for børn under 13 år. Konkurrencer for børn under 13 år bør foregå i nærmiljøet. Med alderen udvides 'aktionsradius' til andre landsdele og/eller udlandet, således at der er en progression i oplevelsesniveauet.

UNGE (13-18 ÅR)

For unge (fra puberteten og frem) gælder de samme ATK-principper, som er beskrevet for aldersgruppen under 13 år. Med en stigende bevidsthed om egen identitet og idrætsligt niveau og dermed også om konkurrencemomentet i idrætten kan det være vanskeligt at give alle lige meget 'spilletid' i konkurrencesituationen. Ingen er nogensinde blevet bedre af at sidde på bænken, men samtidig ligger det i konkurrencens DNA, at de bedste spillere oftest sikrer sejren.

Det er derfor vigtigt, at der er en klar linje for, hvad man går efter på holdet. Den unge skal være klar over og indforstået med præmisserne for at være med på holdet. Han/hun skal vide, om han/hun er med på et hold, hvor alle får spilletid eller et hold, hvor kun de bedste kommer på banen. Hvis unge selv har valget mellem 'breddehold' og 'præstationshold', er der større chance for at fastholde dem i idrætten.

Det vigtigste for de unge er at blive bedre til noget – det er afgørende for at fastholde dem i idrætten. Børn og unge skal derfor konstant have udfordringer på deres niveau, som 'presser' dem til progression. Feedback og belønning til træning og i konkurrence er derfor vigtige for dem, da de er der for at lære noget. Nye udfordringer kan også være mere ansvar eller opgaver i forbindelse med ledelse eller praktiske arrangementer.

Med alderen skal de unges fascination af idrætten stimuleres. For eksempel i form af højdepunktoplevelser som stævner, udenlandsture eller andet, der rækker ud over hverdagens træning og konkurrence.

ANBEFALINGER:

- *Træning og konkurrence for børn og unge skal tilrettelægges og foregå i overensstemmelse med deres fysiske og mentale udvikling. Det vil sige efter principperne i det aldersrelaterede træningskoncept (ATK)*
- *Specialisering og aktiv selektion inden puberteten skal som udgangspunkt undgås*
- *Børn og unge skal have mulighed for selv at vælge sportsligt niveau, og hvilke kammerat-skabsgrupper de ønsker at være en del af*
- *Placering af udøvere i træningsgrupper og udformning af konkurrencer skal ske ud fra sportsligt niveau og mental alder frem for at være alders- og kønsopdelt*
- *Alle uanset niveau skal have trænerens opmærksomhed under træning og konkurrence*
- *Alle skal som minimum op til puberteten have ligelig 'spilletid' i konkurrencesituationer, men gerne også på ungdomsholdene*
- *Fokus skal være på individets langsigtede sportslige udvikling frem for det kortsigtede resultat*
- *At fejle skal anerkendes og accepteres som et led i en udviklingsproces*
- *Resultater og ranglister for idræt for børn under 13 år bør ikke offentliggøres*
- *Fra 13 årsalderen skal træningen lægge vægt på progression og umiddelbar feedback*
- *Fra 13 årsalderen skal unges fascination af idrætten stimuleres med 'højdepunktoplevelser'*

3) FORÆLDREINVOLVERING

Børn og unges idrætsdeltagelse er stærkt afhængig af forældrenes opbakning. Vi ved, at størstedelen af de børn og unge, der dyrker en eller flere idrætter, er motiveret til det, fordi deres forældre gør det muligt for dem og bakker dem op. Forældre, der påtager sig frivilligt arbejde i idrætsforeningen, er desuden en uundværlig brik i foreningernes børne- og ungearbejde, hvor de udgør en stor og nødvendig indsats.

Ud over at påtage sig en lang række praktiske opgaver som eksempelvis kørsel, tøjvask, forplejning, trænergerning, praktisk hjælp ved stævner etc., spiller forældrene en essentiel rolle for børnenes motivation og glæde ved idrætten. Ved at snakke med deres børn om, hvad der er sjovt, hvad der lykkes, oplevelserne fra en god træningstur og så videre, motiverer de deres børn til at dyrke idræt. Den gode idrætsforælder fokuserer ligesom træneren på glæden ved at dyrke idræt til træning og i kamp, og spørger ind til oplevelsen frem for resultatet. Han/hun deler og fejrer

store og små sejre med sit barn og hjælper det med at tackle udfordringer.

Forældrene er ligesom trænere og ledere rollemodeller, når det gælder fair play og sportsmanship. Den gode idrætsforælder accepterer, at træneren bestemmer og sætter retning for idrætsaktiviteterne. De udviser fair play over for dommere, med- og modspillere, og viser også anerkendelse, når andre præsterer godt. Mange forældre er i dag ikke selv foreningsvante og er ikke bevidste om, hvad idrætten i foreningslivet bidrager med til deres børns liv. For mange forældres vedkommende er det 15-20 år siden, de selv var en del af en idrætsforening.

Foreningen skal informere og oplyse forældrene om den læring og 'transferværdi', deres børn kan opnå ved at være aktive i en idrætsforening. Det vil sige alt det, barnet lærer og tager med sig ud over det idrætsfaglige.



ANBEFALINGER:

- Den gode forælder bakker efter bedste evne og mulighed op via praktisk involvering i barnets idræt
- Den gode forælder interesserer sig for barnets idræt og støtter det ved at snakke med det om glæder og udfordringer, og om hvordan man er en god sportsmand og kammerat
- Den gode forælder fokuserer på oplevelsen frem for resultatet
- Den gode forælder udviser fair play over for trænere, dommere samt mod- og medspillere
- Den gode forælder udviser sportsmanship og anerkender, når andre lykkes

4) DET GODE IDRÆTSMILJØ

Et miljø skabes af de aktører, der indgår i det. Trænere, ledere, aktive, forældre og frivillige skaber med deres engagement og tilstedeværelse rammen om det miljø, der udgør foreningen.

Foreningens værdigrundlag er grundstenen til et godt idrætsmiljø. Det skal stå klart og tydeligt for udøvere, trænere og forældre, hvad klubben står for, så alle ved, hvad de kan forvente, og hvad der forventes af dem. Foreningen skal have en rød tråd op gennem årgangene og skal informere om, hvad den lægger vægt på for de forskellige aldersgrupper: Børnehold, tweenhold, teenage-gruppen, og dem der rykker op som seniorer. Progressionen op gennem alderstrappen skal være tydelig, så medlemmerne ved, hvad de er en del af. I takt med aldersudviklingen skal der indtænkes nye udfordringer og oplevelser, som svarer til aldersgruppens ønsker og mentale udvikling.

Foreningen skal være rummelig og inkluderende og have tilbud til såvel de sene startere (nybegyndere i teenageårgangen) samt til unge med særlige behov og til dem, der ønsker at bruge meget tid til at dygtiggøre sig. Der skal tages højde for, at der er forskelle på, hvordan piger og drenge i teenagealderen tackler livets udfordringer. Drenge og piger skal have lige muligheder for udfoldelse og lige adgang til ressourcer som materiel, trænere, lokaler, turneringsdeltagelse, stævnedeltagelse etc.

Det er forskelligt, hvad de enkelte foreninger kan tilbyde, og ingen foreninger kan tilbyde det hele. Derfor er det vigtigt, at den enkelte forening definerer og kommunikerer sin profil tydeligt.

Foreningen skal være stedet, hvor børn og unge mødes i trygge og rummelige rammer, hvor de trives og udlever deres ambitioner og ønsker med idrætten, uanset alder, sportsligt (ambitions)niveau eller forudsætninger. Individet skal kunne eksperimentere og bruge det at fejle som positivt brændstof til sin egen udvikling.

I det gode idrætsmiljø møder børn og unge fagligt dygtige og dedikerede trænere, der kan tilrettelægge



aktiviteterne ud fra et helhedsorienteret menneskesyn med lige dele faglighed og menneskekundskab.

I det gode idrætsmiljø kender børn og unge spillereglerne for social god adfærd. De lærer, at forskelligheder kan være en fordel, og de lærer at give konstruktiv opbakning til kammeraterne. De finder ud af, hvad samarbejde og sammenhold betyder både på banen og for kammeratskabet uden for banen.

ANBEFALINGER:

- Foreningen skal have en rød tråd i sit virke med beskrivelse af indhold og progression fra børnehold til ung-senior
- Foreningen skal tilbyde trygge, rummelige og inkluderende rammer med plads til at eksperimentere og fejle
- Piger og drenge skal behandles forskelligt, men ligeværdigt i alle forhold
- Foreningsmiljøet skal fremme godt kammeratskab, sammenhold og accept af forskellighed blandt udøverne

ROLLEFORDELING

De primære aktører i udviklingen af børne- og ungdomsidrætten er:

- DIF som central hovedorganisation
- DIF's specialforbund
- Foreningerne

DIF's rolle er overordnet set at formidle viden til specialforbund. DIF's rolle er også at udfordre vane-tænkning og komme med ny inspiration fra ind- og

udland. Eksempelvis i form af præsentation af ny viden, modeller eller projekter, som er testet andre steder. Formen kan være alt fra dialogmøder, seminarer og konferencer til facilitering af netværk om trænerkultur, talentudvikling, nye trends eller rekruttering. DIF er også det enkelte forbunds individuelle sparringspartner i spørgsmål om udvikling. Skemaet til højre beskriver forbundenes og foreningernes konkrete roller på de fire områder, som er beskrevet på de forudgående sider.



Udviklingsområde	Forbundets rolle er at	Foreningens rolle er at
1) Trænere og ledere	<ul style="list-style-type: none"> • Udvikle og udbyde uddannelsesstilbud til trænere, ledere og dommere med relevant indhold ift. de målgrupper, de skal håndtere. • Understøtte en god trænerkultur ved at formidle viden om best practise og evt. etablere trænernetværk om uddannelse samt sikre videns- og erfaringsudveksling. 	<ul style="list-style-type: none"> • Have en uddannelsesansvarlig, som sikrer, at nye trænere og ledere rekrutteres, og at trænere og ledere løbende bliver kompetenceudviklet og benytter de tilgængelige uddannelsesstilbud fra forbund/DIF. Eventuelt at tilknytte en mentor til nye trænere og ledere. • Tilstræbe at finde den rette trænerprofil til det rette hold jævnfør klubbens værdisæt og holdets profil. • Sikre, at nye trænere introduceres til foreningens værdisæt og røde tråd i børne- og ungearbejdet.
2) Træning/ konkurrence	<ul style="list-style-type: none"> • Støtte og vejlede foreningerne i at tilrettelægge den gode børne- og ungeidræt. Feks. via udarbejdelse af ATK og støtte til implementering i klubberne. • Udvikle sikkerhedsmæssigt forsvarlige og alderstilpassede rekvisitter og rammer for de forskellige aldersgrupper. • Udvikle og udbyde stævne- og konkurrence-modeller, som sikrer, at alle niveauer tilgodeses, og som indebærer, at der er spilletid til alle uanset niveau og mulighed for bevarelse af kammeratskabsrelationer. • Understøtte, at idrættskonkurrencer for børn under 13 år foregår i nærmiljøet, og at 'aktionsradius' udvides i takt med alder/større mobilitet. • Sikre, at ranglister, som udstiller enkeltmands-præstationer i de mindre aldersklasser (under 13 år), ikke offentliggøres. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tilrettelægge træning efter klubbens værdisæt med udgangspunkt i principperne for aldersrelateret træning og social kontekst. • Sikre, at træningen bliver tilrettelagt efter målgruppernes behov ift. livsfase og efter motorisk og mentalt udviklingstrin og under hensyntagen til barnets kammeratskabsrelationer. • Sikre, at der opbygges en trænings- og konkurrencekultur, hvor der er plads til at fejle og bruge fejl som brændstof til udvikling. • Implementere, bakke op om og efterleve forbundets retningslinjer og deltage i de udbudte konkurrence- og stævnetilbud - herunder sikre, at kravet om spilletid i konkurrencer til alle under 13 år efterleves • Sikre, at der lægges vægt på det sociale aspekt af foreningsdeltagelsen.

Udviklingsområde	Forbundets rolle er at	Foreningens rolle er at
3) Forældre-involvering	<ul style="list-style-type: none"> • Sikre, at foreningerne har fokus på, hvordan de griber forældresegmentet an og give dem råd og redskaber til, hvordan de involverer forældrene og bruger dem som en frivillig ressource. For eksempel som trænere, ledere og dommere. • Stå klar med råd og vejledning til, hvordan eventuelle konflikter mellem forældreadfærd og klubbens værdigrundlag kan løses. • Sikre, at foreningerne har et tydeligt værdisæt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Betragte forældre som ressourcer for klubben. Evt. have en ansvarlig, der står for kommunikation og kontakt til forældrene - herunder spotte nye trænerpotentialer eller frivillige til andre vigtige funktioner i foreningen. • Melde klart ud til forældregruppen, hvad der forventes af dem fra klubbens side ift. involvering og opbakning til deres børns idræt. • Sikre, at foreningens værdisæt kommunikeres tydeligt til forældrene. • Skabe en forståelse for, at idrætten foregår på barnets præmisser. • Formidle til forældrene, hvad deres barn får ud af at dyrke idræt. Det vil sige, hvilke kompetencer de opnår, og hvilken 'transfer-værdi' de tager med sig til andre arenaer i livet.
4) Det gode Idrætsmiljø	<ul style="list-style-type: none"> • Udvikle og udbyde støtte og redskaber til foreningerne om det gode idrætsmiljø på et vidensbaseret grundlag. Eksempelvis: <ul style="list-style-type: none"> - Materialer /vejledninger/viden - Konsulentvejledning/involvering - Igangsætning af projekter/udviklingsprogrammer og foreningsudviklingsforløb 	<ul style="list-style-type: none"> • Have en klar plan for, hvordan nye medlemmer bydes velkommen. • Lægge vægt på at have et trygt, rummeligt og mobbefrit miljø med plads til alle, så det sociale liv kan udfolde sig. • Sikre transparens, åbenhed og god kommunikation til alle målgrupper i klubben om klubbens værdisæt, holdninger og handlinger. • Have en tydelig 'markedsføring' af klubbens profil – Hvem er vi, hvad får man ud af at være i klubben, hvem kan være med, og hvilke regler spiller vi efter? • Have klare holdninger til diverse temaer (alkohol, pædofili, rygning, snus, pengespil m.v.) og beredskabsplaner for handling i tilfælde af opståede sager. • Have klare holdninger til forældrehåndtering og –involvering. • Involvere børn og unge ift. medindflydelse og medansvar.



KFC

9335

FÆLLESSKAB FÆRDIGHED FAIRPLAY

NORDEA FONDEN

and under the TrygFonden

103

BØRN OG UNGES LIVSFASER

Livsfase	Idrætsligt fokus	Karakteristika	Barrierer
0-5 år (Førskolealderen)	Fokus på alsidighed, leg, glæde ved bevægelse. Grundmotoriske færdigheder opbygges.	Forældre bestemmer aktiviteterne. Evt. idræt sammen med forældrene. Pædagogerne i børneinstitutionerne står for udbuddet af bevægelsestilbud i dagtimerne.	Manglende forældreopbakning. Forældrenes manglende viden om nødvendigheden af motorisk udvikling. Konkurrence fra skærmapaktiviteter. Manglende foreningstilbud.
6-8 år (Indskoling)	Fokus på motorisk alsidighed, leg, glæde ved bevægelse. Grundmotorikken styrkes og udbygges.	Motiveres af leg i trygge rammer. Forældre bestemmer aktiviteterne.	Manglende forældreopbakning. For tidlig specialisering/forældreambitioner. Konkurrence fra skærmapaktiviteter.
9-12 år (Mellemtrinet) 'tweens'	Fortsat fokus på alsidig træning, leg og glæde. Fortsat udbygning af grundmotorikken, herunder specifik tekniktræning og kombinationer af mere komplekse bevægemønstre. Alderen kaldes den 'motoriske guldalder', da børnene er motorisk ekstremt lærenemme i denne aldersgruppe. Præpuberteten indtræder.	Stigende bevidsthed om præferencer og vennegrupperinger. Fravalg af sekundær idræt begynder allerede i 9-års alderen. Cirka 20% er såkaldt indirekte motiverede, idet det er forældrene, der bestemmer, hvad børnene skal gå til. Første møde med selektion og inddeling i A- og B-hold. Oplever i idrætssammenhæng adskillelse fra venner. Bevidsthed om egne præferencer øges. Tidsforbrug på medier ca. 8 timer/uge.	Manglende forældreopbakning/uhensigtsmæssig opbakning. Fællesskaber smuldrer som følge af opbrud af vennerelationer pga. idrætsmæssig selektion. Større konkurrence fra andre fritidstilbud. Gradvis øget mobilitet /uafhængighed af forældre. Mistrivsel i idrætsmiljøet (hver fjerde oplever mistrivsel, 14% af alle 3.-5.-klasser stopper med foreningsidræt pga. mistrivsel). 'Pinlighedsfaktoren', dvs. angsten for at blive afvist eller falde igennem idrætsmæssigt er en trussel.



Livsfase	Idrætsligt fokus	Karakteristika	Barrierer
<p>13-15 år (Udskolingen)</p>	<p>Fortsat fokus på alsidig træning, dog begyndende specialisering. Vækstspurtten er i gang og betyder, at den grundlæggende tekniktræning skal tilpasses den voksende krop ift. fysisk, taktisk og mental træning. Drengene har ofte 'lemmedaskersyndromet', dvs. misproportionering mellem krop og arme og ben, mens pigerne har øget fedtlaget betydeligt.</p>	<p>Stigende bevidsthed om præferencer og vennegrupperinger. Selektion og inddeling i 1.- og 2.-hold betyder splittelse i kammeratskabsrelationer. Øget bevidsthed om egen identitet og idrætsligt niveau. Større konkurrence fra andre fritidstilbud. Øget mobilitet /uafhængighed af forældre. Verden udvider sig → større krav til oplevelser, som udfordrer den enkelte og udvider dennes verden. Vennerne tiltrækker, men familien spiller fortsat en væsentlig, men aftagende rolle op gennem teenageårene. Øget idrætsmængde i skolen betyder ikke, at de ikke dyrker foreningsidræt, men allerede fra 12-års alderen dyrker de færre idrætter i foreningsregi. Stigende tidsforbrug på medier.</p>	<p>Manglende forældreopbakning/uhensigtsmæssig opbakning. Fællesskaber smuldrer som følge af opbrud af vennerelationer pga. idrætsmæssig selektion. Efterskoleophold medfører fravalg/pause af foreningsidræt (ca. hver femte 16-årig tager på efterskole). Tilvalg af andre fritidsinteresser. Senstartere/nye i idrætten har svært ved at finde fodfæste ift. fagligt niveau, og kan have svært ved at komme ind i varmen på holdet. 'Pinlighedsfaktoren' / faren for at blive til grin p.g.a manglende færdigheder er en trussel mod tilgang af nye. Især pigerne i udskolingen har begyndende fokus på at optimere præstationerne i skolen (12-tals pigerne) med henblik på gode karakterer i afgangsprøven på bekostning af idrætten. Fritidsarbejde.</p>
<p>16-18 år (Ungdomsuddannelse)</p>	<p>Alsidig og varieret træning. Grundlæggende udvikles og vedligeholdes teknikken i samspil med fysisk, taktik og mental træning. Puberteten er i sidste fase, og træningen skal tilpasses kroppens dimensioner</p>	<p>Skift fra grundskole til ungdomsuddannelse eller anden uddannelse → øget tidsforbrug på skolearbejde, nye sociale relationer, det andet køn etc. Især pigerne, de såkaldte karrierebevidste 12-talspiger, svigter idrætten til fordel for skolearbejdet. Fritidsarbejde tiltager. Primære venner – det vil sige dem, man er social med i weekenden og til fester, tiltrækker, mens idrætten dyrkes sammen med sekundære venner, som man trives med i idrætssammenhænge. Man kommer ikke primært i foreningen for at dyrke vennerne, men for at have det sjovt og udfordre sig selv. Stort tidsforbrug på medier.</p>	<p>Øgede krav til tidsforbrug på træning og konkurrencer samt til talent. Idrætten bliver mere 'seriøs'. En alt eller intet-kultur ekskluderer de næstbedste, og gør det svært at være ny i idrætten. Skolearbejde prioriteres, især af de karrierebevidste piger, som ikke kan få skole og idræt til at gå hånd i hånd. Fritidsarbejde tager tid, da pengene er nødvendige for at dække forbruget. Meget vanskeligt at være ny i en idræt, da der kræves forkundskaber for at falde ind og blive accepteret.</p>
<p>19-24 år (Videregående uddannelse)</p>	<p>Disciplinorienteret træning. Styrke, teknik, koordination</p>	<p>Nyt skift i livet med overgang fra gymnasial uddannelse eller andet til videregående uddannelse. Pause med rejser, ufaglært arbejde eller højskole lige efter ungdomsuddannelse. Fokus på nyt studie/uddannelse, nye venskabsrelationer og livsstil. Flytter hjemmefra.</p>	<p>Overgang fra junior til senior er krævende. Ufleksible krav til tidsforbrug på træning og konkurrence. For at være med skal man være god i forvejen – svært at starte på en ny idræt.</p>



MERE VIDEN

'ATK 2.0 træning af Børn og Unge' Team Danmark

Bogen er en grundbog for alle, der ønsker viden og indsigt i aldersrelateret træning af børn og unge. Hvert tema i bogen følges op af konkrete anvisninger til praksis. Bogen kan bestilles via www.teamdanmark.dk

'Aldersrelateret træning - for børn og unge' DIF 2011

Hæfte om aldersrelateret træning.

Kan downloades gratis på www.dif.dk:

<https://www.dif.dk/da/forening/uddannelse/udgivelser/boern-s-og-s-unge/aldersrelateret-s-traening>

'Bliv klogere på de unge og bliv en endnu bedre ungdomstræner', Søren Østergaard, CUR

En håndbog til ungdomstræneren, som vil vide mere om de unge for at kunne fastholde dem i idrætten og motivere dem til at yde deres bedste.

Kan downloades gratis eller købes på www.dif.dk:

<https://www.dif.dk/da/forening/uddannelse/udgivelser/boern-s-og-s-unge/bliv-s-klogere-s-paa-s-de-s-unge>

'Gode idrætsmiljøer for piger', DIF 2018, Stephanie Y.M. Jensen og Søren Østergaard

En håndbog til dem, der træner piger i teenagealderen. Giver specifik viden og gode råd til, hvordan pige-træning kan tilrettelægges, og hvad der er særlig vigtigt at vide om pigernes ønsker og behov for den gode træning.

Kan downloades gratis på www.dif.dk:

<https://www.dif.dk/da/forening/uddannelse/udgivelser/boern-s-og-s-unge/gode-s-idraetsmiljoer-s-piger>

'Anbefalinger til teenagepiger om idræt' DIF 2018

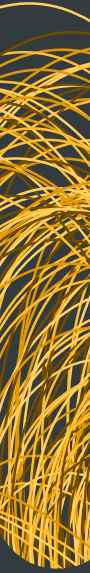
Kan downloades gratis på www.dif.dk:

<https://www.dif.dk/da/forening/uddannelse/udgivelser/boern-s-og-s-unge/anbefalinger-s-til-s-teenagepiger>

'Værdisæt for talenttræning' DIF og Team Danmark

Kan downloades gratis på

<https://www.dif.dk/da/elite/fokusomraader-i-talent-og-eliteudvikling/vaerdisaet-for-talentudvikling>



DIF
DANMARKS IDRÆTSFORBUND

IDRÆTTENS HUS
BRØNDBY STADION 20
2605 BRØNDBY

08.2018
DESIGN 1508
LAYOUT/TRYK FORMEGON APS