

”...I gamle dag gik man til idræt for at være sammen med sine venner – det gør man ikke mere...”

Perspektiver på tweens, unge og en fritidsarena i forandring!



Vejen 18.november 2017

Program (vejledende 😊)

- Hvilke faktorer har betydning når børn begynder til idræt
- og når de stopper....
- Hvad er vigtigt når man "går" til noget?
- Hvad kendetegnet "den gode træner" – set fra hhv. et børne- og forældreperspektiv
- Mistrivsel er ikke kun mobning.....
- Trivsel i praksis.....de tre TTT – tydelighed, tydelighed og tydelighed....
- Et par udfordringer....

Børne- og ungdomslivet er i forandring!



Dette er Carolines bedste veninde!
- fra tilstedeværelse til
"tiltildelse"!



5.klasse i 1984



5.klasse i 2017



Fire vigtige spørgsmål om målgruppen 7-12 år....og deres forældre....

- ▶ **Leger 8-årige piger stadigvæk med dukker? Hvad synes de er det vigtigste i forbindelse med at de går til svømning? Hvorfor er 11-årige piger helt vilde med Instagram? - Hvad ved vi....?**
- ▶ **Er de nogle egoistiske zappere eller er de "B4N"? – Hvad synes vi?**
- ▶ **Hvor mange af forældrene er psykopater? Hvilke forventninger har forældre i forhold til fritidsaktiviteter?**

Det er vigtigt at vi er kronisk nysgerrige.....



Generation "FOMO" – intro til målgruppen.....



Børnelivet leves på tre arenaer!
- hvilket har stor betydning for fritidslivet!



Man er hyppigere sammen med vennerne – men sidder oftere alene!

- ▶ **I 2008:** Hver fjerde (25 pct.): Er sammen med venner i det fysiske rum hver dag
I 2016: 10 pct.
- ▶ Samtidig: **33 pct.** er sammen med deres venner hver dag men i det virtuelle rum! Man er således mere sammen med sine venner men på en anden måde end tidligere! (Børneliv 2.0)

Top 3 – faste fritidsaktiviteter



- | | |
|--|---------|
| 1. "Youtube" & Esport | 93 pct |
| 2. Idræt i en forening | 81 pct. |
| 3. SFO/klub | 56 pct. |
| 4. Andre fritidsaktiviteter
(musik, spejder m.v.) | 32 pct. |

Forældre er i stigende grad med på sidelinjen! – men hvorfor egentlig?



Det perfekte er blevet
det normale.....



Udbredt fremtidsdisciplinering - hos pigerne...

- ▶ "...Eksamen – det tænker jeg meget over. Jeg tror det begyndte i 4.kl..."
- ▶ *Hvad tænker du om eksamen?*
- ▶ "...Jeg tænker om jeg består – om jeg kan gøre det godt nok....Det med at om det er godt nok, tænker jeg meget over – f.eks. når vi har fremlæggelser – om det er godt nok og om jeg kan klare det...."(Pige 8.kl, Absalonsskolen)

Frygten for at være
anderledes.....



Man skal passe ind i mængden.....

- ▶ Interviewer: Du vil gerne være tynd?
Ja!
- ▶ Hvorfor vil man gerne være tynd?
- Fordi man hurtigt bliver dømt. Og man skal helst være midt i mellem. Og hvis man er over eller under, så bliver man hurtigt dømt!
- ▶ Interviewer: Hvad kan man blive dømt på?
- ▶ Alt, muligt, men mest noget med ens krop.....

(Pige, 7.kl)

Hvem presser jer?

- ▶ Når vi spørger de unge svarer de:
- ▶ Det gør vi selv!
- ▶ Det gør "samfundet"
- ▶ Og forældrene , men det pres er som oftest udtalt!

Der er ikke meget pres hjemmefra...

- ▶ "...Vi er ret konkurrenceorienterede i vores klasse – mest pigerne.....Det er ikke lærerne der presser os - det os selv der presser hinanden....."
- ▶ "...Ja, når vi får karakterer, så kan det godt blive rigtig slemt....."
- ▶ *Er der noget pres fra jeres forældre?*
- ▶ "...Nej, slet ikke - bare at vi gør det så godt som vi kan....." (Piger 6.kl, Trekroner Skole)

Smilende unge der
opfører sig pænt, men
som ikke har lært at sige nei



Selv vær det er under pres hvis man er pige....

	11-årige	13-årige	15-årige
Pige	65	47	44
Dreng	80	74	75
Spg:	Jeg synes godt om mig selv	Jeg er god nok	Andre på min alder kan godt lide mig!

”...Min far synes jeg lignede Lotte Friis....”! – når man begynder til idræt....


Seks ud af ti udøvere kommer i gang med at spille organiseret idræt. fordi de har familie eller venner, der dyrker eller har dyrket idræt!

Men stadig flere bliver "tvunget" til idræt....

- ▶ Fire ud af ti angiver, at de er kommet i gang med organiseret idræt på andre måder end via venner og familie. Når man spørger ind til, hvordan "restgruppen" er kommet i gang med idræt fordeler svarerne sig på to hovedkategorier:
 - ▶ Det var min egen ide!
 - ▶ Jeg blev introduceret via skolen.....
 - ▶ Den voksende gruppe af børn, hvor det er forældrene, der tager initiativet til, at deres børn går til idræt som en form for modvægt til de mange timer foran skærmen!

Til overvejelse:

- ▶ Kan man sige nej til børn der ikke har lyst til at svømme eller dyrke gymnastik?



Den gode træner/instruktør ved
noget om hvorfor børn går til
idræt...

- ▶ Og det er ikke for at være sammen
med sine venner!

Det vigtigste er at blive bedre !



Hvad er vigtigt – top 5



- ▶ At have det **sjovt** (90 pct.)
- ▶ At have det **godt** sammen med de andre (84 pct.)
- ▶ At blive **bedre** til min sport (83 pct.)
- ▶ At være **sammen** med mine **venner** (74 pct.)
- ▶ At jeg har det godt med **træneren/de voksne** (69 pct.)

Der er enighed om det meste!

De 9-12-årige

1. At have det **sjovt** (90 pct.)
2. At have det **godt** sammen med de andre (84 pct.)
3. At blive **bedre** til min sport (83 pct.)
4. At være **sammen** med mine venner (74 pct.)
5. At jeg har det **godt** med træneren/de voksne (69 pct.)

Hvad forældre tror, deres børn oplever, er vigtigt

1. At have det **sjovt** (96 pct.)
2. At have det **godt** sammen med sine venner (94 pct.)
3. At være **sammen** med sine venner (88 pct.)
4. At opleve et **godt** fællesskab (88 pct.)
5. At han/hun har det **godt** med træneren/de voksne (75 pct.)

Man begynder ofte med nogen man kender, men.....

Jeg tror, man skal have en, man kender, med til den sport, man starter til, men senere betyder det ikke så meget, om han stopper, hvis man er blevet gode venner med de andre.

(Magnus, 4. klasse)



Det SKAL være sjovt!



- ▶ "...Jeg går mest til fodbold, fordi det er sjovt. Og jeg har fået helt vildt mange venner. Når man kender dem, man spiller med, og når man lærer dem bedre at kende, så er det også hyggeligt at gå til fodbold. Det er også sjovt at mærke suset i maven, når man scorer!..."

(Thomas 4. klasse)

Det er vigtigt at vi lærer noget!- et spillerperspektiv

- ▶ Hvad er vigtigt når man går til fodbold?
 - ▶ At vi lærer noget.
 - ▶ Ja, at man lærer nye ting og har en god træner der forklarer tingene meget godt.
- ▶ **Kan I sige lidt mere ... Hvad mener I med en god træner?**
- ▶ Han skal være god til at lære os noget. Og være sød. Sådan være glad og være god ved andre.
- ▶ En god træner, det er en, som lærer én meget. Lærer én meget og forklarer tingene godt. Ved at forklare tingene to gange. Og viser os det!
- ▶ (U10-12-spillere)

De er her for det sociale.....- et trænerperspektiv

- ▶ *Hvad er vigtigst for jeres spillere i forbindelse med, at de går til fodbold?*
- ▶ Det gør de for kammeratskabets skyld. Og for at røre sig. Og for at spille med bolden.
- ▶ *Vil de også gerne blive bedre?*
- ▶ Det synes jeg ikke, er det, som vi oplever. Mange af vores drenge giver udtryk for, at de er her for kammeratskabets skyld, men selvfølgelig også for at spille med fodbolden. De har jo alle sammen en drøm om at spille noget Superliga, men jeg tror også, at de alle sammen er bevidste om, at der når man nok ikke til. Men stadigvæk så er det det sociale, som vores drenge lægger vægt på.
- ▶ (Børnetræner)

Det er vigtigste er at han får rørt sig – et forældreperspektiv.....

- ▶ Det vigtigste er, at han får rørt sig! Fordi det er vigtigt, at man har en god fysik. Man bliver glad af at have rørt sig. Og så er det vigtigt, at han har noget fællesskab omkring det. Nogle gode kammerater og føler, at han er en del af noget.
- ▶ Det vigtigste er sammenholdet og det sociale, men hvis det skal være én ting, så er det, at de dyrker sport. Så de lærer at røre sig og bruge kroppen og motion.
- ▶ At han har det sjovt. Det er lige meget, hvad han laver. Det kunne være skak eller noget helt andet. Det har han med det her. (U10-forældre)

Når vi beder idrætsudøvere i alderen 9-12 år prioritere hvad der er vigtigst....

?????

”I gamle dage gik man til noget for at være sammen med sine venner – det gør man ikke mere!”

Udgangspunkt ved at gå til idræt? Udøverne måtte sætte ét kryds.

Hvad er vigtigst?	Procent
At blive bedre	37,8
At det er sjovt	25,7
At være en del af holdet	12,4
At være sammen med venner	10,8
At komme i bedre form	4,1
At koble af fra andre ting, f.eks. skolen	3,8
At vinde stævner/kampe/konkurrencer	2,5

Tweens har sunde værdier - Hvad er vigtigt når vi spiller kamp?

	Meget vigtigt	Vigtigt
At vi taler ordentligt til hinanden	78	22
At vi har gjort det så godt vi kunne	69	31
At forældrene opfører sig ordentligt	47	36
At vi behandler modstanderen ordentligt	38	49
At træneren ikke råber	25	36
At vi vinder	22	38

Den gode træner – set fra et børneperspektiv



De skal behandle én ordentligt!



Hvad skal en træner kunne for at være god?

- (1) Han skal vide noget om fodbold og kunne fortælle om det.
- (2) Han skal også kunne fortælle, hvad man skal gøre næste gang i stedet for bare at tie stille hele tiden.
- (3) Han skal også kunne styre sit temperament. Han skal også vide, at børn ikke er så gode som dem på landsholdet.
- (4) Og så skal han sørge for at der ikke er nogen, der 'disser' hinanden for meget! (Fodboldspillere, 4-5. klasse)

Han skal rette på en positiv måde!

- ▶ *Er der andet, træneren skal kunne end være dygtig?*

Hvis man lægger en bold lidt forkert, så skal han rette det på en god og positiv måde. Han skal ikke være ophidset og utålmodigt. Min træner snakker meget roligt. Man bliver ikke nervøs, man bliver ikke bange for at lave fejl (Kamilla, 5. klasse).

Trænerne er den vigtigste enkeltfaktor i forhold til at skabe idrætsmiljøer!

- ▶ Træneren er den vigtigste enkeltfaktor i forhold til at **etablere et godt idrætsmiljø** og de kvaliteter, de byder ind med, er specielt knyttet til faglighed, at de skaber en trykramme og er gode til at kommunikere på en respektfuld måde!

De gode voksne skaber
"frikvarter"!



Hvad er vigtigt for forældre?



Hvad er vigtigt for forældre?

	Pct.
Har det sjovt	52
Oplever fællesskab	48
Holder sig i form	45
Har det godt med de andre	37
Er sammen med sine venner	32
Blive bedre til sport	19
Har det godt med træneren/de voksne	17
Får nye venner	12
Oplever, at trænerne er dygtige	7
Træner/øver meget	2
Vinder i kampe	2

Husk at være obs på følgende.....

- ▶ Halvdelen af forældrene er ikke fortrolige med foreningskonceptet.....

Idræt som en modvægt til de "usunde" interesser

- Det er godt at få en sund interesse. I stedet for at spille computer og kede sig, er tennis en sund interesse. Jeg synes ikke, at de skal bruge deres barndom på at kigge på en skærm. Det kan de gøre, når de bliver voksne. Så det sunde er at få rørt sig, møde andre mennesker osv.

(Far til pige i 4. kl)

Jeg lærte ikke rigtig noget....

Perspektiver på fravalg....



Når man dropper ud i 3-4.kl handler det ofte om at.....

- ▶ At fritidsliv er blevet en arena for selvvalg...
- ▶ At man ikke oplever at trænerne/de voksne behandler en med respekt....
- ▶ At træningsfrekvensen er for lav!
- ▶ At man ikke oplever at kvaliteten er god!
- ▶ At man ikke er "god" nok i overgangen fra "børne- til ungdomsidræt"
- ▶ Mistrivsel

Tabel 7. Det gode fællesskab i forhold til antal træningsgange

Sammenhæng mellem træningsfrekvens og trivsel/det gode fællesskab

	Riglig godt	Godt	Hverken/eller	Mindre godt	Slet ikke godt
1 gang om ugen	23,6	52,7	14,5	7,3	1,8
2 gange om ugen	44,6	50,9	3,6	-	0,9
3 gange om ugen	57,6	34,1	5,9	2,4	
4 gange om ugen	51,9	40,7	3,7	3,7	
5 gange om ugen	70,6	29,4	-	-	
Mere end 5 gange om ugen	78,9	21,1	-	-	
Total	48,6	42,9	5,7	2,2	0,6

Hvor bliver man udsat for de negative kommentarer?

Hvor foregår mobning/drillerier	Procent
Under træning	18
På træningslejr el. til stævner/konkurrencer	7,5
I omklædningsrummet	5,6
På de sociale medier	0,7
Aldrig oplevet, at nogle er blevet mobbet i foreningen	68,3

Et kønsperspektiv....

- ▶ 50 pct. af drengene og 30,7 pct. af pigerne synes, at de har et **godt fællesskab** på holdet.
- ▶ 10,5 pct. af drengene har en eller flere gange **drillet en holdkammerat**, hvor det kun gør sig gældende for 2,9 pct. af pigerne.
- ▶ 16,7 pct. af drengene og 7,3 pct. af pigerne har fået **ubehagelige kommentarer til træning**.
- ▶ 23,9 pct. af pigerne er bange for at **mislykkes til stævner eller kampe**. Det drejer sig kun om 12,3 pct. af drengene.
- ▶ 18,4 pct. af pigerne og 8,8 pct. af drengene har ofte eller altid **ondt i maven** før stævner eller kampe.
- ▶ 35,6 pct. af pigerne har få eller flere gange **følt sig udenfor** på deres nuværende hold! Det gør sig gældende for kun halvt så mange drenge (18,9 pct.).

Tak for i dag.....

Og god arbejdslyst med at
udvikle gode
idrætsmiljøer....