

DET GODE BØRNE- OG UNGELIV I FORENINGSIDRÆTTEN

Anbefalinger

DIF

BEVÆGER DANMARK



SÅDAN FÅR MAN ET GODT BØRNE- OG UNGELIV I IDRÆTSFORENINGERNE

DIF har i efteråret 2018 udgivet et holdnings- og handlingsdokument om børn og uge i foreningsidrætten - '*Det gode børne- og ungeliv i foreningsidrætten*'. Det indeholder en detaljeret gennemgang af DIF's politik på dette område samt en lang række anbefalinger til, hvordan specialforbund og foreninger bør gribe arbejdet med denne målgruppe an.

I dette pixi-dokument fremhæves nogle af de vigtigste anbefalinger fra holdnings- og handlingsdokumentet. Hele dokumentet '*Det gode børne- og ungeliv i foreningsidrætten*' kan downloades på DIF's hjemmeside (www.dif.dk).

DIF har identificeret og defineret følgende fire områder, som idrætten selv har indflydelse på at udvikle i forhold til målgruppen børn og unge. Beskrivelserne af de fire områder er udtryk for, hvad DIF mener, det gode børne- og ungdomsliv i foreningsidrætten skal indeholde.

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

1) TRÆNERE OG LEDERE

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'. Det vil sige, at træneren også skal være nysgerrige på udøvernes liv og hverdag uden for idrætten.

Den gode træner har ud over viden om det idrætsfaglige både lysten og evnen til at coache og involvere udøverne og kan derfor bidrage til, at den enkelte støttes i at opnå sine mål med idrætten - uanset niveau.



- **Vælg trænerne, der har et helhedssyn på børn og unge, og som er nysgerrige på deres liv uden for idrætsarenaen**
- **Sikr at trænerne 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**
- **Uddan trænerne 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**
- **Vælg den rette trænerprofil i forhold til målgruppens alder, køn, motivation og mål med idrætsdeltagelse**
- **For de mindstes vedkommende (op til 8 år) skal træneren primært motivere bevægelsesglæden med fokus på leg og læring**

2) TRÆNING/KONKURRENCE

Børn og unge skal via træning og konkurrence have mulighed for at dygtiggøre sig og træne meget, blot det foregår 'rigtigt'. Det indebærer, at fokus skal være på individets langsigtede sportslige udvikling frem for på det kortsigtede resultat.

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.



- **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 kammeratskabsgrupper, 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**
- **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, og fascination af idrætten skal stimuleres med 'højdepunktsoplevelser'**

3) FORÆLDREINVOLVERING

Børn og unges idrætsdeltagelse er stærkt afhængig af forældrenes opbakning. 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.

Mange forældre er i dag ikke selv foreningsvante og er ikke bevidste om, hvad idrætten i foreningslivet bidrager med til deres børns liv. Foreningen skal derfor 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.



- **Den gode forælder bakker efter bedste evne og mulighed op via praktisk involvering i dets barns 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 accepterer, at træneren bestemmer og sætter retning for idrætsaktiviteterne.**
- **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

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.

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.



- **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**
- **Foreningen skal være rummelig og inkluderende og have tilbud til såvel de sene startere samt til unge med særlige behov og til dem, der ønsker at bruge meget tid til at dygtiggøre sig**
- **Piger og drenge skal behandles forskelligt, men ligeværdigt i alle forhold**
- **Foreningsmiljøet skal fremme godt kammeratskab, sammenhold og accept af forskellighed blandt udøverne**

Læs mere i holdnings- og handlingsdokumentet
'*Det gode børne- og ungeliv i foreningsidrætten*' på www.dif.dk.



DIF
DANMARKS IDRÆTSFORBUND

IDRÆTTENS HUS
BRØNDBY STADION 20
2605 BRØNDBY

08.2018
DESIGN 1508
LAYOUT/TRYK FORMEGON APS