



KidMove

ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Swedish translation of:

Just 4 fun? – Sports for all young athletes



KAN MAN BARA HA SKOJ?

Idrott för ALLA barn och unga

Arne Öhlknecht & Stefanie Peichler, SPORTUNION Steiermark, Österrike och Anita Ahlstrand & Pekka Anttila, Metropolia yrkeshögskola

Hur göra idrottsaktiviteter trevliga för ungdomarna, så att de fortsätter att komma tillbaka och vill vara med? Hur maximerar du den roliga delen i ungdomsidrott? När vi känner till faktorerna bakom "skoj och njutning" är det mycket lättare att förbättra kvaliteten på unga idrottares upplevelse och hålla dem motiverade. Idrott för ALLA-träningsnivån främjar idrottsutvecklingen för ungdomar utan press på att tävla om mästerskap.

I tonåren är det ofta nödvändigt för en ung person att fatta ett beslut inom idrott: vill jag fortsätta på det prestationsorienterade sättet eller på det fritidsorienterade sättet. Den prestationsorienterade vägen är vanligtvis förknippad med fördubbling av träningens antal och omfattning. Många ungdomar klarar inte av pressen att utföra detta. En ung kropp kan vanligtvis inte hantera denna förändring av träningsvolym omedelbart. Skador, frustration och "drop out" kan vara konsekvensen. För de unga som fortfarande tycker om att idrotta och gillar att spela bara för skojs skull kanske det inte finns något utrymme i idrottsföreningen längre. Träningsstider och utrymmen är reserverade för laget som tävlar. Om unga vuxna inte vill träna i en förening med tävlingspress och tätare träningsintervall, lämnar de ofta laget och slutar att utöva denna idrottsgren eller lägger helt av med idrott.

Idrottsaktiviteter som en ventil i ett pressat liv

Ungdomar i denna ålder har redan pressats av så många externa faktorer: skola, familj, vänner, andra fritidsaktiviteter och sociala medier. Fysisk aktivitet och sport är extremt viktiga ventiler för att balansera detta tryck från utsidan. Idrottsföreningar har en perfekt möjlighet att tillhandahålla denna ventil för alla åldersgrupper, men de når inte alla unga. Bristen på möjlighet att utöva en idrottshobby bara för skojs skull är allvarlig, särskilt i denna del av livet, som annars också medför mycket press. Ungdomar växer upp och hanterar livet med alla dess utmaningar och behöver balans i det. Det är därför idrottsföreningen måste börja öppna sina tankar för idén om träningslektioner för unga vuxna som bara vill spela för skojs skull eller för en tävlingsnivå med låg tröskel. Tävlingsidrotten kan bara fungera i föreningar med en bred bas av fritids- och hälsosamma idrottsorienterade människor. Idrottsföreningen behöver också ett fungerande föreningsliv med ett stort antal medlemmar som identifierar sig med idrottsföreningen och fungerar som aktiva supportrar. Idrottsföreningen har också ett socialt ansvar att erbjuda något till alla åldersgrupper och kön.

Vad är skojigt och njutningsbart?

Ungdomars främsta anledning till att delta i organiserade idrottsaktiviteter är att ha skoj. Njutning betyder "ett positivt affektivt svar på idrottsaktiviteter som återspeglar känslor som nöje, spänning, trivsel och att ha roligt". Skoj är ett allmänt positivt känslomässigt tillstånd för ungdomar och det är viktigt att ta hänsyn till det i idrottsaktiviteter planerade för dem. Hur träningarna är upplagda är en annan viktig faktor för ungdomars trivsel och njutande. Det är mycket vanligt att vuxna planerar,

organiserar och leder träningspassen och de kanske inte är särskilt roliga för unga idrottare. Studier har visat att ungdomar gillar mera spel och spelliknande aktiviteter än de traditionella övningarna som tränarna ofta använder i träningarna. Träningen ska främja önskvärt beteende och även möta idrottarnas behov. Ju mindre strukturerad aktiviteten är, desto mer spontant skojigt upplevs det medan socialt accepterade roller också tränas. Att vinna är inte det viktigaste, för ungdomarna är det att ha skoj i sporten. Så vi kan erbjuda två enkla tips för tränare för att höja på "skoj och njutning" i idrottsaktiviteter: maximera unga idrottares engagemang i planeringen och förverkligandet av träningspass och var demokratisk!

Hur kan en idrottsförening erbjuda träning utan press för ungdomar som bara vill spela för skojs skull?

Skapa medvetenhet om vikten av "bara för skojs skull" grupper i idrottsföreningens styrelse:

- Villigheten att ge något tillbaka till samhället. Idrottsklubben har ett ansvar gentemot samhället
- Kunskap om idrott som en ventil, vilket är oerhört viktigt i tonåren
- Villighet att investera i ett lag som är en viktig del i en supporterkultur, en del av det sociala livet i sportklubben
- Tävlingsidrott behöver en bra grund av fritids- och hälsoidrott
- Hitta en tränare som förstår vikten av "bara för skojs skull grupper" och som också är villig att träna detta lag:
 - hen behöver träna ungdomarna med kunskapen om att de bara vill spela för skojs skull
 - men måste också ta in en tävlingsinriktad del för att hålla det intressant och spännande för de unga vuxna.

- reservera tid, utrymme och pengar för detta lag
- kommunicera möjligheten för ALLA att gå med i laget genom hela idrottsföreningen så att du kan stärka det genom supporterkulturen

Vilka är framgångsfaktorerna i träningsgruppen ”bara för skojs skull”?

- Upplevelsen av att idrott kan vara roligt med tävling med låg tröskel, som inte sätter press på de unga vuxna på lång sikt. Idrott kan ses som en fritidshobby.
- Utmanande teknisk och fysisk del, som inte håller en överväldigande tävlingsnivå, ungdomarna kan utveckla sina fysiska förmågor men behöver inte tävla.
- Medbeslut och möjligheten för unga vuxna att organisera sig i viss mån. Detta ger ungdomarna en känsla av att de är en viktig del av klubben och laget.
- Känslan av tillhörighet i gruppen och glädjen i att röra på sig tillsammans.
- Lika möjlighet att gå med för alla
 - flickor och pojkar kan idrotta tillsammans
 - alla, oberoende av sin fysiska kondition och tekniska kompetens, kan gå med
- Ingen press på föräldrarna, att de måste sköta logistiken och få ungdomarna till träning och spel
- Unga kan välja om de vill gå på träningen utan press: idrott, andra fritidsaktiviteter och socialt ansvar (familjeevenemang etc.) är på samma nivå
- Inre motivation att gå med i träningen är högre än det externa trycket att gå med.

Slutsats

Så många idrottsföreningar som möjligt borde utvidga sitt erbjudande för alla ungdomar och skapa strukturer i klubben som gör detta möjligt. En öppen träning med alla framgångsfaktorer som nämns ovan skulle vara den första metoden. Om idrottsklubbar implementerar dessa ”bara för skojs skull” grupper kan bortfallet av ungdomarna minskas och många ungdomar kommer att stanna kvar i föreningarna.

Källförteckning

- Bengoechea, E. G., Strean, W. B. & Williams, D. J. 2004. Understanding and promoting fun in youth sport: Coaches' perspectives. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy* 9(2):197-214. <https://doi.org/10.1080/1740898042000294994>
- Collins M, Kay, T. 2014. *Sport and social exclusion*. 2nd Edition. Abingdon, UK: Routledge.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M., J. & Payne, W. R. 2013. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2013, 10:98.
- Jakobsson, B. T. 2014. What makes teenagers continue? A salutogenic approach to understanding youth participation in Swedish club sports. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, volume 19, 2014. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.754003>
- Strandbu, Å., Stefansen, K., Smette, I. & Sandvik, M. R. 2019. Young people's experiences of parental involvement in youth sport. *Journal of Sport, Education and Society*, 24:1, 66-77. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1323200>
- Super, S., Verkooijen, K. & Koelen, M. 2018. The role of community sports coaches in creating optimal social conditions for life skill development and transferability – a salutogenic perspective, *Sport, Education and Society*, 23:2, 173-185. <https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1145109>
- Visek, A. J., Achrati, S. M., Mannix, H. M., McDonnell, K., Harris, B. S. & DiPietro, L. 2015. The Fun Integration Theory: Toward Sustaining Children and Adolescents' Sport Participation. *Journal of Physical Activity and Health*, 2015, 12, 424 -433. Human Kinetics, Inc. <http://dx.doi.org/10.1123/jpah.2013-0180>.
- Wand, M., Chow, A. & Amemiya, J. 2017. Who Wants to Play? Sport Motivation Trajectories, Sport Participation, and the Development of Depressive Symptoms. *Journal of Youth Adolescence* (2017) 46: 1982-1998. doi: 10.1007/s10964-017-0649-9.

Författarna

Stefanie arbetar som projektkoordinator på SPORTUNION Steiermark och inspireras av att arbeta för det större målet; att hjälpa människor att hitta sin favoritsport och ta dem med till idrottsklubbarna.

Hennes styrkor kommer från att leva som hon lär: - arbetslivets balans och sport hjälper henne att vara kreativ och fokuserad på jobbet och locka andra med sin optimism.

Arne arbetar som projektkoordinator inom hälso- och fritidsidrott på SPORTUNION Steiermark och inspireras av energin i att arbeta med olika människor tillsammans för att få människor att röra på sig. Han ser det som en utmaning att ge ALLA möjligheten att dra nytta av den hälsosamma effekten av sport.

Anita arbetar som universitetslektor och koordinator i Metropolia Yrkeshögskola och blir inspirerad av att träffa nya människor, lära sig nya saker och långa promenader i naturen. Hennes styrkor kommer från oändlig nyfikenhet, samskapande, innovativt tänkande och positiv pedagogik.

Pekka arbetar som universitetslektor i Metropolia Yrkeshögskola och är intresserad av att tillämpa forskningen på gräsrotsaktiviteter. Pekka motiveras av utveckling och implementering av nya innovationer och driftsmodeller genom samarbete. Han tar hand om sitt eget välbefinnande med att cykla i terrängen och genom att spela fotboll och frisbeegolf.