



KidMove

ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



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



Swedish translation of:

Patron as a motivator



Beskyddare som motiverar

Hur man motiverar barn i idrotten genom sina äldre och mer erfarna lagkamrater

Anna Bachrata, Bulldogs Brno och Dagmar Heiland Travnikova, Masaryk Universitet, Tjeckien

Det är naturligt för barn att identifiera sig med beteendemönster för sina idrottsidoler. Barn lär sig vanligtvis genom observationer från olika förebilder inom idrottsföreningen, till exempel tränare, äldre klubbkamrater eller berömda idrottsidoler. I Bulldogs Brno innebandy tar vi det ett steg längre och använder principen "beskyddare", där mer erfarna klubbkamrater påverkar och inspirerar idrottsbarnen direkt och ansikte mot ansikte.

Sedan vår födelse tenderar vi att efterlikna beteendet hos andra människor runt omkring oss, antingen medvetet eller ofta medvetet. Under de första åren av vårt liv kopierar vi rörelserna och gesterna hos våra familjemedlemmar, som spelar den viktigaste rollen under hela vårt liv. När vi växer, går kamrater och vänner, tillsammans med lärare och andra fostrare in i processen att bilda vår personlighet och livsvärden. Därför är det mycket naturligt att söka efter livsidoler eller till och med hjältar som vi kunde identifiera oss med.

Begreppet beskyddare

I Bulldogs Brno innebandyklubb syftar vi till att följa den gemensamma processen för identifiering av barn med idrottsauktoriteter eller idoler runt dem och vi använder vuxna innebandyspelare

som "beskyddare" för kategorierna barn och ungdomsidrott. Detta äldre kollegiala samarbete och inspirationskälla verkar mycket effektivt. Beskyddare är aktiva spelare (både manliga och kvinnliga) i toppkategorin junior eller vuxen som fungerar som idoler både ur idrottsligt- och personlighetsperspektiv. I de flesta fall kommer beskyddarna från de vuxna kategorierna, och endast exceptionellt väljs en yngre beskyddare. Valet av beskyddare är ganska specifikt, bara de som kan inspirera de unga idrottarna med sitt beteende, attityd eller prestationer på planen kan bli en beskyddare.

Vår idrottsförenings maskot är en bulldogg och det är därför vi betonar karaktärsdragen för denna mycket speciella hundras. Bulldoggar är pålitliga, hängivna, trogna och livliga. De är medvetna, sällan nervösa och fulla av energi. Med dessa personlighetsdrag inspirerar beskyddarna de unga medlemmarna i vår flock.

Vad gör beskyddare?

Beskyddare deltar inte i varje träningspass för barn. En beskyddare fungerar inte ens som en tränare i varje enskild match. Istället vill vi att idrottsbarnen ska uppfatta inslaget som något som skapar variation i träningsinnehållet. Innan träningspasset informerar tränaren beskyddaren om träningsplanen och introducerar beskyddaren för barnen. Beskyddaren arbetar individuellt med varje barn och barn har rätt att ställa honom eller henne alla frågor de har. Vårt mål är att överföra beskyddarens inflytande på barnen också till icke-idrottsområden, till exempel skolarbete eller val av lämplig idrottsutrustning och dess underhåll.

”Det är fantastiskt när de kvinnliga spelarna från vårt A-lag besöker vår träning. De lär oss några trick med innebandyklubban och bollen som kanske till och med våra tränare inte kan göra. Jag har min favoritspelare och jag gillar att även om hon är väldigt liten, kan hon slåss på planen som en riktig Bulldog-tjej!”

(Eliska, 10 år)

Förutom att besöka träningarna överför beskyddare också sin idrottsentusiasm och stödjer barnen under deras matcher. Därför besöker de ofta barn- och ungdomsturneringarna. För Bulldogs-klubben är det viktigt att dela föreningens värderingar och arbete kopplat till dess funktion. Det är därför önskvärt att hjälpa till med organiserandet av veckoslutsturneringarna eller besöka matcher i andra åldersgrupper. Å andra sidan inspireras de yngsta klubbmedlemmarna under matcherna i elitkategorierna. De lär sig att respektera motståndare och auktoriteter, till exempel tränare eller domare. Barn bör också vara medvetna om vikten av ett korrekt efterspel eller efter träning samt att tacka fansen och föräldrarna för deras stöd.

Äldre lagkamrater och gruppinflytande på barn

Vårt begrepp ”beskyddare” understryks av flera forskningsresultat och teorier som belyser vikten av det positiva gruppinflytandet. Jämnåriga definieras som den viktigaste relativa gruppen som ofta går över föräldrarna inom påverkan. För ungdomarna är det viktigt att bära rätt kläder, lyssna på rätt musik eller att uppträda på ett visst trendigt sätt, vilket kan leda till ett minskande inflytande från tränare på de unga idrottarna.

”När jag var lika gammal som barnen hade jag några favoritspelare i herrarnas A-lag, men de besökte oss aldrig under vår träning. Jag tror att de inte var intresserade av oss så mycket, vilket jag var ganska ledsen över. Jag vill definitivt inte att våra tjejer och pojkar ska ha liknande känslor och det är därför jag alltid är glad att dyka upp på träningen för våra barn och ungdomar och delta i träningen med dem. Under mitt senaste besök tränade jag bara individuellt målskytte med tre spelare och tränaren ledde resten av laget.”

(Matyas, 20 år)

För att få en komplex inblick i möjligheterna att motivera barn, bör vi som tränare också inse att inte bara jämställda idrottare, utan också elitidrottsidoler spelar en viktig roll i bildandet av våra unga idrottare. Tyvärr, inte alltid på det positiva sättet ... Roller för de olympiska mästarna är viktiga, särskilt i samband med idrott och internalisering av moraliska värden. Elitidrottare är dock inte alltid medvetna om att deras beteende även utanför idrottsarenan observeras noggrant av barn och ungdomar. Ungdomstränare, eller beskyddare i vårt fall, bör därför vara redo att prata om detta fenomen med barnen och påpeka de positiva eller negativa aspekterna för deras hälsosamma idrottsutveckling!

”För våra pojkar och flickor är det definitivt en attraktiv del av träningen. De vill visa sina färdigheter och hoppas att beskyddaren ser dem och berömmar dem. Jag kan definitivt se att beskyddarens beröm har en starkare effekt på barnen än komplimanger från tränaren!”

(Radim, 28 år)

Källförteckning

Linz, L. (2016). Úspěšné koučování týmu: sportovně-psychologická příručka pro trenéry. Praha: Mladá fronta.

Rychetský, A. (2013). Are Olympians Real Idols of Young People for their Motivation and Participation in Sport? IN Acta Universitatis Carolinae Kinanthropologica, Vol. 49, 1 – 2013. Praha: Karolinum.

Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2009). Psychologie sportu. (2 vyd.). Praha: Karolinum.

Tod, D., Thatcher, J., Rahman, R. (2010). Sport Psychology. New York: Macmillan.

www.icoachkids.eu/developing-good-team-mates.html

Skribenter

Anna fungerar som intern utbildare och tränare i innebandyförningen Bulldogs Brno. Hon ansvarar sedan år 2015 för flickor i åldern 13–16. Hon studerar på Masaryk universitet på den idrottsvetenskapliga fakulteten, där hon förkovrar sig i idrottspsykologi.

Dagmars jobbar som universitetslektor i Masaryk Universitet och hennes pedagogiska och forskningsinriktade intresse ses i anpassad idrott, psykomotoriska spel och den sociala cirkusmetoden. Hon håller workshops och seminarier för grupper i olika åldrar och med varierande bakgrund.