

IDRÆT FOR BØRN OG UNGE

Danmarks Idrætsforbund

BEVÆGER

UDGIVER

Danmarks Idrætsforbund

PROJEKTGRUPPE

Bjarne Andersen

Jens Elers

Kurt Lüders

Hans Chr. Nielsen

REVIDERET 2. UDGAVE

Nina Bundgaard

Torben Bundgaard

Helle Carlsen

Jan Darfelt

Lone Hansen

Ole Kjær Hansen

Eva Wulff Helge

Kim K. Jensen

Jan Milandt

REVIDERET 3. UDGAVE 2021

Charlotte Sandager Aggestrup

Helle Carlsen

Mads Winsløv Wied

Nina Bundgaard

ILLUSTRATIONER

Jan Hejle

FOTOS

Ajax København, Allan Jensen, Anne Mette Welling, Bent Nielsen, Bo Kousgaard, Brendan Moran, Bueskydning Danmark, Daniel Storch, Danmarks, Brydeforbund, Danmarks Ishockey Union, Dansk Automobil Sports Union, Dansk Boldspil Union, Dansk Golf Union, Dansk Styrkeløft Forbund, Dansk Svømmeunion, GymDanmark, Jan Christensen, Jeanne Kornum, Lars Horn, Lars Møller, Nanna Kreutzmann, Peter Brøgger, Jens Wognsen.

LAYOUT OG PRODUKTION

Formegon Aps

PRINT

Formegon Aps

© Danmarks Idrætsforbund 2021

3. udgave 2021

ISBN 87-90316-94-0

INDHOLD

INDLEDNING	5
IDRÆTSPÆDAGOGIK	6
IDRÆT FOR ALLE	6
HVORNÅR ER MAN BARN OG HVORNÅR ER MAN UNG?	7
BØRN OG UNGES LIV I DAG	7
MÅL OG MÅLSÆTNING	8
MOTIVATION	9
ALDERSRELATERET TRÆNING OG SPECIALISERING	12
TRÆNING - INDLÆRING, LÆRING OG OPDRAGELSE	14
INSTRUKTØR-/TRÆNERTYPER	17
IDRÆTSMILJØ	19
FORENINGENS STRUKTUR	19
FORVENTNINGER TIL IDRÆTSMILJØET	20
TRÆNERROLLEN	22
DET FYSISKE- OG SOCIALE MILJØ	23
FRAFALD	25
IDRÆT I SKOLEN	26
BØRNS OG UNGES UDVIKLING	29
FYSISK VÆKST OG UDVIKLING	29
SANSEMOTORISK UDVIKLING	32
MOTORISK UDVIKLING	33
INTELLIGENS OG KOMPETENCEUDVIKLING	35
SOCIAL UDVIKLING	36
IDENTITETSUDVIKLING	36
MENSTRUATION OG IDRÆT	37
IDRÆTSUDØVERE SKAL HAVE NOK AT SPISE	37
TRÆNINGSPÅNØGHT I ALDERSRELATERET PERSPEKTIV	39
UDVIKLINGSTRAPPEN	39
LEG	41
PRINCIPPER FOR FYSISK TRÆNING	42
TRÆNINGSFORMER OG PRINCIPPER FOR PRAKTISK GENNEMFØRELSE	44
TRÆNINGSEFFEKT OG TRÆNERBARHED	50
SIKKERHED OG ANSVAR	53
JURIDISK ANSVAR OG FORSIKRING	54
ETISKE OG MORALSKE SPØRGSMÅL	55
TRÆNER 1 OG E-LÆRINGSKURSER	57



INDLEDNING

Den mest udbredte fritidsbeskæftigelse blandt børn og unge er så ubetinget idræt. Op mod 86 % af alle skolebørn er på et eller andet tidspunkt medlem af en idrætsforening.

Danmarks Idrætsforbund havde i 2020 1.918.811 medlemmer fordelt på 8.790 foreninger. Medlemmer op til 19 år udgør 801.378, altså udgør børne- og ungeidrætten over 40 % af medlemmerne. Der er sket et fald i medlemstallet siden 2019 og især blandt børn og unge. Det skyldes, at foreningsidrætten har været lukket ned i store dele af 2020 pga. Covid 19 restriktioner.

Idrættens succes, som børn og unges foretrukne fritidsaktivitet, har i mange år nærmest været betragtet som en selvfølgelighed. Efter en periode med tendens til faldende medlemstal inden for børne- og ungdomsidræt, har der siden 2010 været en ekstra opmærksomhed på fastholdelse af netop børn og unge i foreningerne. Det har resulteret i en markant stigning af medlemmer i denne aldersgruppe.

Børn og unges opvækstvilkår er under stadig forandring i vores samfund. Dette påvirker også deres forventninger og forhold til idrætten. Det er ikke længere en selvfølge, at børn og unge vælger en idræt, som de vedvarende dyrker i flere år. Det stiller anderledes krav til foreningernes trænere og ledere og til forældrene.

DIF anser det for særdeles vigtigt, at de frivillige idrætsledere og trænere og ikke mindst forældre bliver mere opmærksomme på de forhold, børn og unge dyrker idræt under. Det gælder f.eks. de fysiske, psykiske og sociale forventninger, man har til børnene og de unge, trænerens og lederens rolle i forbindelse med selve træningssituationen og de normer, der dyrkes idræt under. Idrætten spiller en væsentlig rolle dannelsesmæssigt i vores samfund, og foreningslivet er en vigtig arena. Det forpligter.

Betydningen af børn og unges idrætsdeltagelse har været i fokus de seneste år. Antallet af overvægtige børn og unge er stigende. Man ser stadig flere børn, hvis motorik ikke er alderssvarende udviklet, og børn og unge som er mere inaktive pga.

skærmforbrug. Sammenhængen mellem fysisk aktivitet, læring og trivsel har gennem de senere år fået stort fokus, og i skole-reformen i 2014 blev det bl.a. vedtaget, at børn og unge skulle bevæge sig 45 min. dagligt i skolen. Derfor har såvel forældre, institutionerne, skolerne som idrætsforeningerne en vigtig rolle at spille.

Formålet med dette hæfte er at give trænere og andre idrætsledere en mere specifik viden om at træne børn og unge. Samtidig kan det forhåbentlig medvirke til at styrke de idrætspolitiske diskussioner, der foregår inden for idrætslige og fritidspolitiske kredse.

Emnet "Idræt for børn og unge" er et omfattende emne, og vi har derfor valgt at inddele hæftet i fem hovedområder: **idrætspædagogik, idrætsmiljø, børn og unges udvikling, træningen samt sikkerhed og ansvar.**

DIF håber, at hæftet giver både viden og stof til refleksion og eftertanke.



IDRÆTSPÆDAGOGIK

IDRÆT FOR ALLE

Danmarks Idrætsforbund arbejder for, at alle – også børn og unge – skal have mulighed for at dyrke idræt uanset alder, køn, etnicitet, social status og ambitionsniveau mv.

Kun få idrætsforeninger har en direkte overordnet målformulering for deres aktiviteter. Som regel handler målet om at udbrede kendskabet til en eller anden specifik idrætsgren, eksempelvis fodbold, tennis, badminton, svømning, sportsdans, klatring osv. Med de mange fritidstilbud, der er at vælge imellem, er det nødvendigt, at foreningerne profilerer sig klart, så det er tydeligt, hvad der er foreningens overordnede mål såvel idrætsligt som dannelsesmæssigt.

Samarbejdet mellem idrætsforeninger og folkeskoler er blevet mere almindeligt og fungerer som brobygning mellem idrætsundervisningen i skolen og idrætten i foreningsregi. Det er et samarbejde, der til stadighed udvikles, og som har fået endnu mere fokus efter, at Åben Skole blev et krav med skolereformen i 2014. I 2017 blev Åbent Dagtilbud vedtaget, som er et krav til dagtilbudsområdet om at samarbejde med det lokale foreningsliv.

Det bør understreges, at formål og mål aldrig må blive statiske størrelser. Det er vigtigt, at disse jævnligt tages op til vurdering i takt med, hvad der rører sig i det omgivende samfund og blandt medlemmerne. Et af idrættens mål må hele tiden være at

tilpasse sig samfundets dynamik samtidig med, at den betragter sig som et sted, hvor børn og unge kan være sammen med andre børn og unge. Klubbernes og foreningernes daglige rutiner må hele tiden organiseres og struktureres på en måde, der åbner for gode oplevelser med leg, samvær, læring og træning, samt giver mulighed for at fremme en positiv holdningsdannelse og personlighedsudvikling.

HVAD ER IDRÆT?

Idræt kan kun vanskeligt udtrykkes på en enkelt formel eller med en klar afgrænset definition.

Idræt bør snarere beskrives som et komplekst begreb med en bred vifte af mangeartede kvaliteter, der tager udgangspunkt i fysisk aktivitet og motion.

- Hvilke kvaliteter finder du, at der skal lægges vægt på i dit idrætsbegreb?
- Diskutér nogle forhold, der kan have haft indflydelse på en ændret opfattelse af idrætsbegrebet.
- Hvad kan og bør foreningerne gøre for at tilpasse sig et idrætsbegreb, som er under forandring?
- Hvordan forestiller I jer, at idrætsbegrebet kan se ud om 10 år?

Fysisk / psykisk rekreation

Socialisering
Personlighedsudvikling
Disciplinering
Færdigheder
Nysgerrighed
Erkendelse
Leg
Læring
Sikkerhed
Tryghed
Præstation
Konkurrence
Refleksion
Erfaring
Fantasi
Kreativitet



Alvor
Regelsætning
Individualisering
Samarbejde
Udfordringer
Engagement
Samvær
Fællesskab
Træning
Oplevelse
Forståelse
Meningsfuldhed
Glæde
Frihed
Medlemskab
Begejstring
Spænding

HVORNÅR ER MAN BARN, OG HVORNÅR ER MAN UNG?

Ifølge FN's Børnekonvention så er man barn, indtil man er myndig. I Danmark bliver man myndig, når man fylder 18 år. Rent juridisk, ift. straffeloven og militæret, er man dog kun barn i Danmark, indtil man fylder 15 år.

I idrættens arena er det ikke muligt at definere lige så tydelige grænser for, hvornår man er barn, og hvornår man er ung. Selve overgangen fra barn til ung er **flydende**, og det er et samspil mellem både det sociale, psykologiske og fysiologiske samt arv og miljø, foruden idrætsgrenen. Det er derfor ikke muligt at lave en specifikt alderssvarende inddeling, som gælder for alle børn og unge. Man vil som træner og idrætsleder opleve, at børn og unge kan være meget forskellige, og man er derfor nødt til at kunne **tilpasse sig de udviklingstrin**, børnene og de unge er på, og ikke kun hæfte sig ved alderen. En generel opfattelse er, at man går fra barn til ung, når man kommer i puberteten. Puberteten er nærmere beskrevet i afsnittet "Børn og unges udvikling". I idrættens arena kan dette være et fint pejlemærke, så længe man stadig husker at fokusere på det enkelte barns udviklingstrin.

Mange forbund/idrætsgrene har en definition af, hvornår man er barn og ung, og bruger dette til at definere **retningslinjer** for f.eks. udvælgelse og specialisering. Definitionen kan ændres over tid, og det er vigtigt, at man som træner altid er up-to-date med både forbundets samt klubbens holdning til træning af henholdsvis børn og unge. Flere forbund inddeler også deres børn og unge i forskellige **aldersgrupperinger**, men det er forskelligt, hvordan man gør.

- I **taekwondo** er man f.eks. barn indtil det år, hvor man fylder 12, herefter er man kadet indtil det år, hvor man fylder 15 og junior til det år, man fylder 18.
- I **håndbold** inddeler man spillerne i enkeltårgange til og med U-9 og derefter i dobbeltårgange indtil senior. F.eks. er man i sæson 2020/21 U-11 spiller, hvis man er født i år 2009-2010, U-13 spiller, hvis man er født i år 2008-2007 osv.
- Er man **gymnast** er inddelingen mere flydende og afhænger af den gren af gymnastikken, man dyrker. Her vil der være forskellige grupperinger defineret ud fra alder og/eller niveau.

I dette hæfte definerer vi barnet som værende fra 5-12 år og den unge fra 13-19 år.

BØRN OG UNGES LIV I DAG

Det moderne samfund er dynamisk med varierende og forskellige normer og værdier. Globalisering, opvækstvilkår, kulturel baggrund samt muligheden for altid at være online og tilgængelig er blot nogle enkle af de faktorer, der skaber den store diversitet.

Børn og unges liv leves i mange forskellige arenaer, f.eks. familie, SFO, klub, skoler, kammeratskabsgrupper, arbejdspladser, sociale medier og idrætsforeninger. Hver arena har sine egne normer og samværsregler, der ikke nødvendigvis hænger sam-



men med andre arenaers. Det er blandt disse arenaer og mange flere, at børn og unge færdes og undersøger, hvad der foregår af interesse for dem. De søger relationer til andre mennesker, oplevelser og identitet(er). Måske søger de et tilhørsforhold for en periode. Idrætsforeningen er for børn og unge blot én af de mange muligheder, de kan vælge til eller vælge fra.

Vi lever i et samfund uden en grundlæggende sikkerhed for, hvordan tingene er og bør være. Noget kan være rigtigt det ene øjeblik i den ene arena, og forkert det næste i en anden arena. Alt kan forandre sig, og den enkelte kan altid træffe andre valg og gøre noget andet. Det er et flydende og åbent samfund med uanede mængder af valg, der tvinger de unge til hele tiden at vælge og fravælge. Et samfund hvor ethvert valg indebærer en usikker fornemmelse af, at der også kunne have været valgt anderledes. Tilhørsforhold og relationer kan være kortvarige og flygtige, men stadig være meningsfulde for barnet eller den unge.

NYE TYPER UNGE

Unge er kompetente inden for mange områder. De er bredt vidende og ofte meget dygtige. Det siges positivt, at de unge er kulturelt frisatte, hvilket vil sige, at de stort set har frit valg på alle hylder. Det gælder f.eks. i valg af uddannelse og fritidsbeskæftigelse. De har mange muligheder for at vælge, hvad de vil. Hvad de vil uddanne sig til, hvilken identitet de ønsker, hvilke idrætsgrene de ønsker at dyrke osv. De moderne unge kaldes "digitalt indfødte" og er vant til at træffe hundredvis af store og små valg i hverdagen. At zappe ud og ind af arenaer er en naturlig del af hverdagslivet. På den ene side kan det fremstå, som de mange valg gør det svært at vælge, og at de afprøver mange muligheder på må og få uden at fordybe sig og etablere et tilhørsforhold. På den anden side kan det ses som en kompetence, at de unge har virkelyst og mod til at prøve nye ting af og skifte til noget andet, hvis deres behov ikke bliver mødt.

Det er disse unge, der kommer i idrætsforeningerne i dag, og den forskellighed som trænere og ledere skal tage udgangspunkt i.

Det centrale spørgsmål her er: Er vores idrætsforeninger klædt på til at imødekomme disse unge? Langt de fleste unge ønsker at være idrætsaktive og finder stor glæde ved det idrætten tilbyder, men de ønsker, at foreningslivet passer ind i deres øvrige ungdomsliv. Nogle foreningstilbud med "træning tirsdag og torsdag fra kl. 17-19 og kamp i weekenden" opleves måske for statiske for nogle unge. Hvorfor kan jeg ikke træne mandag, hvis det nu er der, jeg har tid? Så nogle vælger måske foreningsidrætten fra, fordi de ikke selv kan bestemme hvornår, hvordan og hvor meget, de skal træne. Andre vælger den måske til som et mentalt frirum og rammesættende i en ellers ofte uforudsigelig hverdag med mange valg og fravalg.

DE UNGE HAR STORE POSITIVE EFFEKTER AF FORENINGSLIVET

Især unge i teenagealderen kan være optaget af deres fremtiding og valg i livet. De er vant til at skulle skabe deres eget selvbillede, bl.a. via sociale medier, og mange vælger kun at "fremstille" det, som de tror, at andre gerne vil se. Den pæne facade skal opretholdes i en verden, hvor FOMO (Fear Of Missing Out) er en realitet, og mange er til rådighed for omverdenen 24/7. Ord som 12-tals piger er kommet i fokus de seneste år og er desværre med til at skabe et øget fokus på resultatet og ikke på processen. Her er det igen vigtigt at huske på at motivere gennem glæde, medbestemmelse og involverende idræt for at holde teenagerne i foreningerne. Foreningsidrætten har potentiale til at blive et frirum, hvor det at fejle bruges som brændstof for læring. Hvis det vigtigste motiv, at have det sjovt, ikke er det dominerende, så vil mange unge droppe ud af idrætten.

Når de optimale rammer sættes, så viser et studie fra Syd-dansk Universitet, at specielt unge (her 10-13-årige), som går til foreningsidræt, har markant højere fysisk, psykisk og social trivsel end ikke -foreningsaktive (Madsen et al 2020). Specielt pigerne har store positive effekter ved at være i foreningerne. Dette er en vigtig viden og er med til at sætte to streger under vigtigheden af trænerens og foreningernes positive roller i børn og unges liv.

MÅL OG MÅLSÆTNING

Almindeligvis koncentrerer idrætsarbejdet med børn og unge sig om at lære dem at dyrke idræt i harmoni med de normer, love og regler, som de enkelte idrætsgrene foreskriver. Set i dette perspektiv betragtes idrætsarbejdet som et mål i sig selv, men at det rækker langt videre, fremgår bl.a. af det brede idrætsbegreb, der blev beskrevet tidligere (s. 6). Her fremgik det, at idrætsarbejde ligeledes kan være et middel til at opnå andre kvaliteter, som anses for væsentlige. Idrætsarbejdet bliver med andre ord mål og middel på én og samme tid.

Målsætningen kan opdeles i

- overordnede mål
- specifikke mål
- konkrete handlingsplaner.

Formuleringen af overordnede mål sker oftest i generelle og ret brede vendinger og udtrykker noget om, hvilke funktioner idrætsarbejdet bør have i forhold til det omgivende samfund. Nogle af idrætsarbejdets overordnede mål for børn og unge kunne være:

- at idræt skal danne basis for fysisk og psykisk velbefindende i et stimulerende socialt miljø
- at idræt skal give mulighed for at opnå en høj grad af selv-følelse og udvikling eller bekræftelse af egen identitet
- at idræt skal være frigørende
- at idræt skal være en arena, hvor det er anerkendt at fejle som led i en lærings- og udviklingsproces
- at idræt skal være dannende og give mulighed for livslang idrætsdeltagelse, hvor samværet med andre prioriteres højt.

Ud fra de overordnede mål kan mere specifikke mål formuleres.

Disse udtrykker normalt noget snævert og afgrænset og er almindeligvis rettet mod resultater, som er direkte målelige inden for overskuelig tid. Dette vil ofte være resultater af idrætslig karakter. Mange foreninger har også udarbejdet konkrete mål inden for såvel de sociale og trivselsmæssige områder som de administrative og økonomiske områder.



INDDRAG BØRNENE OG DE UNGE I MÅLBESKRIVELSE

Børn og unges forestillinger omkring mål kan være meget forskellige. Både fordi de vil noget forskelligt med idrætten, men også fordi specielt børn ikke har udviklet deres abstrakte tankegang endnu. Derfor kan børn have svært ved at se et givent mål langt ude i fremtiden. Dette kan i praksis medføre, at der kan opstå uoverensstemmelser mellem klubbens konkrete mål og børnene og de unges forskelligrettede forestillinger om samme. Disse uoverensstemmelser er vigtige at få frem til diskussion. Selv om det kan være udfordrende, især med børn, er det vigtigt at vænne børnene til at forholde sig til målene for deres idrætsudøvelse **ud fra deres forudsætninger og det udviklingstrin**, de står på. Hvad synes de er spændende og sjovt at arbejde med? Her har klubbens trænere og instruktører en **udfordrende, ansvarsfuld og pædagogisk** opgave.

Udfordrende, fordi det kan være svært at få alle til at forholde sig til sine egne mål og udvikling, og fordi der oftest vil være mange forskellige synspunkter. Måske er børnene så små, at snakken slet ikke giver mening. Her kan man i stedet inddrage forældrene i snakken, mens de unge har nemmere ved at reflektere over egne målsætninger.

Ansvarsfuld, fordi trænerens evner til at inddrage børn og de unge i meningsfulde måldiskussioner på længere sigt muligvis vil være afgørende for børnenes og de unges indstilling til et aktivt idrætsliv hele livet igennem.

Pædagogisk, fordi ideelle målsætninger ikke er noget i sig selv. Børnene og de unge skal have lyst til og interesse i at formulere målsætninger og opstille mål sammen med træneren. Har de ikke det, får det ingen nævneværdig betydning for andre end træneren. Det kan være en god idé at begynde med at høre, hvad børnene og de unges forventninger til idrætten er og herudfra opstille målene. Det er afgørende at formulere målsætninger, der er realistiske ud fra børnenes og de unges forudsætninger, forventninger, behov og ikke mindst deres muligheder.

Når målene er afklaret, er det muligt for børnene og de unge at se, og ikke mindst vurdere, hvad der arbejdes hen imod. Det næste bliver at få præciseret, hvordan målene skal nås. Det sker i handlingsplanen, som er en præcisering af de konkrete træningsplaner, der skal arbejdes efter. Målene kan med fordel gøres tilgængelige digitalt, så udøverne løbende kan se målene og følge deres egen udvikling. Efter en periode kan man i fællesskab evaluere om og hvordan, man har nået de mål, man satte.

- Har jeres forening tydelige mål for børneholdene?
- Har jeres forening tydelige mål for ungdomsholdene?
- Diskutér i hvilken grad, der er overensstemmelse mellem målformulering og klubbens reelle arbejde.
- Opstil formål og mål for den "ideelle" idrætsforening, der især retter sig imod børne- og ungeafdelingen.
- Diskutér, hvordan I mener, de opstillede mål kan realiseres på den bedste måde.
- Hvordan får børn og unge bedst ejerskab i de mål, der er opstillet for deres træning?

MOTIVATION

Der er mange bud på definitionen af motivation og mange bud på, hvad der påvirker motivation. Edward Deci og Richard Ryan har beskrevet nogle af de mest gennemarbejdede teorier om motivation og trivsel. En af deres teorier tager udgangspunkt i, at motivation er noget, som opstår i de relationer, man indgår i, eller de relationer man placeres i. Man kan sagtens være motiveret for én ting den ene dag, for derefter at være umotiveret for den samme ting næste dag. Et eksempel kan være, at man bestemmer sig for at begynde at træne til at løbe 10 km (mens man sidder på sofaen søndag aften og ser film og spiser slik). Man er virkelig tændt på ideen. Mandag morgen (hvor løbetøjet ligger klar) er motivationen dog helt væk, og man kommer ikke afsted.

For at man kan opnå motivation, skal der være tre ting til stede (Ryan et al. 2020):

- 1) Oplevelsen af involvering og medbestemmelse.
- 2) Oplevelsen af mestring, jeg kan-godt-følelsen.
- 3) Oplevelsen af, at man er en del af et meningsfuldt fællesskab.

Børn og unge ændrer sig med alderen. Det, der gav mening, da man gik til springgymnastik som 8-årig, giver måske ikke mening, når man er 15 år. De mange arenaer, beskrevet i "Børn og unges liv i dag", kan fylde mere hos teenagere, og man har måske ikke behov for foreningslivet for at være en del af et fællesskab. Fællesskabet har den unge allerede i skolen, i familien, på de sociale medier, gennem sin blog, eller hvad de ellers har. Derfor er det meningsfulde, succesfulde og involverende fællesskab vigtigt at holde fast i for at fastholde de unge i foreningerne. Man skal sørge for, at træningen er for alle. Man skal sikre et fællesskab med fokus på mestring og medbestemmelse for de unge, der ikke har fokus på præstationen. Er fokus primært på præstationen, så kan idræt, både i forening og i skole, være ekskluderende.

Træneren skal altså forholde sig til de tre ovenstående punkter for at skabe et motiverende idrætsmiljø, men hvad er det, der gør, at børn og unge vælger idrætten til? Det er der lavet mange undersøgelser på, og de når stort set frem til samme resultat alle sammen – at have det sjovt/glæde. Et resultat, der er vigtigt at kende til, når man som træner eller leder beskæftiger sig med børn, unge og idræt. Børn og unge deltager i idræt for at (prioriteret rækkefølge):

1. Have det sjovt
2. Forbedre deres færdigheder og lære nye
3. Være sammen med deres venner og få nye
4. Opleve spænding og begejstring
5. Lykkes eller vinde
6. Komme i form

GLÆDEN SOM VIGTIGSTE MOTIVATIONSKILDE

Ikke overraskende er det vigtigste for børn, når de dyrker idræt, at **have det sjovt**. Som trænere og ledere bliver vores vigtigste formål således at sørge for det. **At have det sjovt** skal altså ske, mens børnene og de unge føler, at de har medbestemmelse over aktiviteten, mestrer det de bliver sat til og er en del af et fællesskab, som giver mening. Sker dette, så er der optimale muligheder for, at der kan indlæres nye tekniske og taktiske færdigheder i idrætsgrenen.

At have det sjovt er tæt knyttet til følelsen glæde. Derfor vil vi kigge lidt på følelser, da disse ligeledes er knyttet til motivation. Inden for psykologien er det almindeligt at regne med fire grundlæggende følelser:

1. Glæde
2. Vrede
3. Frygt
4. Bedrøvelse

Ud fra disse fire følelser har vi en række varianter. Glæde kan komme til udtryk som lyst til og begejstring. Vrede kan komme til udtryk som irritation eller surhed, frygt som angst eller nervøsitet og bedrøvelse som selvmedlidenhed og ked af det. Hvorfor nu snakke om disse følelser? Jo, fordi følelser tjener to formål: De er forberedelse til handling, og de er kommunikation med andre mennesker. Der er knyttet vidt forskellige handlinger til de fire grundlæggende følelser, og derfor virker de også motiverende på helt forskellig måde.

- **Glæde** er den eneste følelse, der signalerer åbenhed for samarbejde, og samtidig er glæde en forudsætning for optimalt samarbejde og velfungerende teams.
- **Vrede** signalerer og forbereder os til kamp, og her snakker vi ikke om en fodboldkamp, men om kamp for at overleve, altså kamp uden regler.
- **Frygt** forbereder os til at flygte fra det, der gør os bange.
- **Bedrøvelse** får os til at trække os ind i os selv og væk fra omgivelserne.

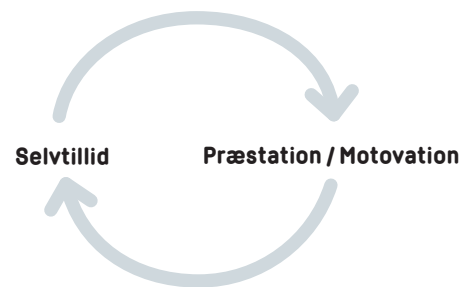
Hvis vi vender tilbage til børns motivation til at dyrke idræt, så kommer **"forbedre deres færdigheder og lære nye"** ind på en andenplads. Nu er det muligt at slå to fluer med ét smæk, da glæde er den eneste følelse, der giver optimal indlæring. Når vreden, frygten eller bedrøvelsen er til stede, falder vores evne til at lære nye færdigheder, mentale som fysiske, og ikke nok med det, vores præstationsniveau vil også falde. Glæde er nemlig den eneste følelse, der gør os i stand til at præstere optimalt og udnytte vores ressourcer og potentiale fuldt ud. Dvs. at punkt 5 **"at lykkes eller vinde"** også har glæden som vigtigste motivationskilde. Punkt 4 at **"opleve spænding og begejstring"** er ligeledes knyttet til glæde.

Det vigtige i alt dette er, at træneren og lederen – og for den sags skyld forældrene – har en forståelse for, at der ikke er modsætninger mellem at have det sjovt og optimal indlæring og præstationer. Tværtimod går det hele op i en højere enhed. Sagt på en anden måde, så er det uden værdi, at træneren optræder aggressiv og fremkalder frygt eller angst hos idrætsudøveren. Frygt og angst motiverer kun til at komme væk fra det, der fremkalder frygten og angsten, og det eneste børnene i det lange løb lærer er, hvad de ikke skal gøre frem for, hvad de skal gøre. De udvikler sig til idrætsudøvere, der er mere fokuseret på at undgå at lave fejl end på at finde løsninger. Kreativiteten er blevet kvalt.

For meget og for lidt

At **"forbedre vores færdigheder og lære nye"** er et grundlæggende psykologisk behov, vi mennesker har. Vi vil gerne udvikle os og blive bedre, og hos børn fylder det endnu mere end hos voksne. Det handler nemlig bl.a. om selvtillid.

Høj selvtillid er kendetegnet ved oplevelsen af, at der er noget, man er god til. Jo bedre man er til en ting, desto højere selvtillid har man i forhold til den ting. Det omvendte er også tilfældet. Jo mere selvtillid man har i forhold til en bestemt ting, desto bedre bliver man til den. Og jo bedre man er til en bestemt ting, desto mere motiveret er man til at ville den. Sammenhængen mellem selvtillid på den ene side og præstationer og motivation til indlæring på den anden side ses af figuren.



Der er imidlertid en vigtig ting at tage højde for, når vi som trænere vil motivere børn og unge. Motivationen er størst, når børn oplever, at de er gode til det, de laver, men der skal samtidig være mulighed for udvikling, altså **"forbedring af færdigheder"**.

Hvis et barn er enormt god til at aflevere bolden på tværs af banen, så er det alligevel ikke nok, at det er det eneste, vi sætter barnet til. Børn skal opleve, at de udvikler sig og bliver bedre, og de skal hele tiden opleve, at deres ressourcer er i overensstemmelse med det nye, de vil lære. De skal med andre ord opleve flow. Flow er den optimale oplevelse i en given situation, hvor det, barnet eller den unge skal gøre, passer med dennes kompetencer og engagement. Der er både ydre og indre betingelser for, at barnet eller den unge oplever flow:

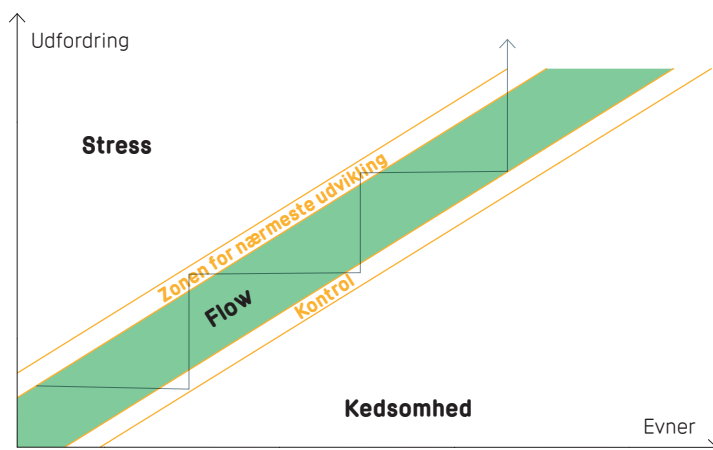
Ydre betingelser er bl.a.:

- Udfordringer og kompetencer passer til hinanden.
- Klare mål og forståelige rammer.
- Distraherende udenoms forstyrrelser minimeres.

Indre betingelser er bl.a.:

- Man skal kende sine evner, kompetencer og talent
- Måltæthed og vedholdenhed.
- I stand til at koncentrere sig.
- Nysgerrighed.

Hvis der ikke er overensstemmelse mellem ressourcerne og det nye, hvis det f.eks. er for svært, så forsvinder flow. Derfor skal vi sørge for, at der er en god balance mellem det børnene vil lære og deres ressourcer. Udsigten til både for lidt/for meget udvikling, eller for nemme/for svære øvelser mv., nedsætter følelsen af flow og dermed motivationen. Dette kan ses i figuren næste side.



Flow-følelsen opstår, når sværhedsgraden præcis udfordrer barnet på det niveau, det er på. Når der er overensstemmelse mellem det nye, de vil lære, og deres ressourcer, og både de ydre og de indre faktorer er tilpasset situationen.

Selvverd og selvtillid

Når barnet og den unge oplever følelsen af flow, så styrkes **selvtillid**, men hvad med **selvverd**? Hvad er egentlig forskellen, og hvordan kommer disse til at indvirke på børns motivation til at dyrke idræt?

Selvtillid er knyttet til troen på at kunne udføre en opgave - altså præstere. Dermed er selvtillid afhængig af arena og situation.

Selvverd drejer sig om en helt grundlæggende oplevelse af at være noget værd som menneske. Altså uafhængigt af situationen. Menneskets grundlæggende oplevelse af selvverd dannes meget tidligt i livet og stimuleres af at opleve ubetinget accept fra forældre og omgivelser. Oplevelse af accept for den jeg er, og ikke for det jeg præsterer. Det er vigtigt for træneren at være opmærksom på at skabe et miljø, hvor alle mødes med accept, og hvor der er plads til at fejle. Det er en meget vigtig motivationskilde at møde accept og føle tilhørsforhold i forbindelse med sin idræt. Det er netop derfor, punkt 3. **"Være sammen med deres venner og få nye"** er så vigtig en motivationsfaktor for børn, men tænk på at træneren også gerne skulle være en "ven".

MOTIVATIONSTYPER

Motivation kan komme til udtryk på mange måder. Der er, som beskrevet før, ikke en bestemt måde at motivere alle børn og unge på, og det kan hjælpe træneren at overveje hvilke typer af motivation, der kommer i spil under træningen.

Lystmotivation

Lystmotivation dækker over oplevelsen af umiddelbar glæde og belønning. Det er, når børnene griner og glædes over øvelsen eller oplevelsen af at lave noget sjovt sammen. Barnet oplever glæde ved deltagelsen og får lyst til at prøve endnu mere. Altså en glæde der er knyttet til det, barnet deltager i lige nu og her og forventningen om, at det næste også bliver sjovt. Denne motivationstype er især let at genkende hos mindre børn, men den er særdeles vigtig for alle aldersgrupper, også voksne.

Vækstmotivation

Vækstmotivation dækker over glæden ved at opnå noget - nå et mål. Barnet og den unge oplever glæde og tilfredsstillelse



ved at mestre en teknik, der er blevet øvet igennem længere tid. Det handler om at mestre noget, der tidligere lå uden for personens kompetencer. Altså glæden ved at opleve, at man udvikler sig og bliver bedre til bestemte færdigheder eller forstår nye ting. Denne type motivation er synlig hos børn og unge i alle aldre, men den bliver vigtigere at arbejde med i takt med, at færdigheder og erfaring stiger. Hvis træneren arbejder med accepterede tydelige mål, bliver det lettere for den unge at opleve glæden ved forsat udvikling. Denne motivationstype er med til at udvikle et fokus på proces og udvikling i stedet for på det umiddelbare resultat.

Angstmotivation

Angstmotivation handler om motivation for at undgå at opleve noget ubehageligt. Det er en motivationstype, der indeholder både positive og negative aspekter. Hvis barnet anstrenger sig ekstra for at lære en ny teknik for at undgå at slå sig, kan det være med til at hæve motivationen for at lykkes fx med et krævende spring i gymnastik og som sådan være positivt nok. Det samme gør sig gældende, hvis barnet anstrenger sig for at overholde regler for ikke at skade modstandere og blive idømt straf af en dommer.

Der kan dog også være tale om motivation for at undgå at blive til grin i andres øjne eller irettesat af kritiske trænere og forældre. Angsten for ikke at være "god nok" i andres øjne er meget usund og slider på barnets selvtillid. I sidste ende vil det også kunne påvirke dets selvværd. De fleste børn og unge kan ikke leve med angsten for ikke at slå til, og det kan være en væsentlig årsag til, at de stopper med idrætten.

- Nævn eksempler på, hvordan hver af de fire grundlæggende følelser kan have betydning for børnenes idrætsudøvelse.
- Diskutér, hvordan I ser jeres rolle i forhold til at arbejde med børnenes selvtillid og selvværd?
- Hvordan vil I vægte præstation og konkurrence i træningsarbejdet med børn?
- Diskutér sammenhænge mellem mål og motivation.



ALDERSRELATERET TRÆNING OG SPECIALISERING

Man har længe debatteret, hvornår specialiseret træning af børn og unge bør begynde. En meget tidlig ensidig idræts-specifik specialisering vil ofte ske på bekostning af generel grundmotorisk udvikling. Desuden kan ensidig repetition medføre kedsomhed og tidlig mentalt udbrændthed.

Størstedelen af nervesystemet er færdigudviklet i 5-6-årsalderen (ca. 90 %), og bevægeapparatet udvikler sig med en jævn hastighed. Det giver mulighed for en detaljeret indlæring af færdigheder fra en tidlig alder. Det er dog en forudsætning, at barnets sanseintegration er alderstilsvarende udviklet, samt at alle grundmotoriske bevægelser mestres af barnet. Grundmotorikken skal være i orden, før man kan bygge videre. Det er en stigende udfordring, at børn i 6-7-årsalderen ikke mestrer basale grundmotoriske færdigheder. Flere undersøgelser peger på, at ca. 30 % af børnene i 1. klasse ikke er alderstilsvarende motorisk udviklet. Dette har stor betydning for deres oplevelse af succes og mestring i forbindelse med idræt.

Et barn med et godt grundmotorisk fundament kan fra 6-7-årsalderen have et stort udbytte af teknisk, idrætsspecifik træning, mens andre børn på samme alder med dårligere grundmotorik skal trænes anderledes. Trænere bør derfor arbejde med udgangspunkt i det enkelte barns motoriske og tekniske udvikling.

Motoriske skemaer skabes ud fra barnets erfaringer og de bevægelser, barnet allerede mestrer. Et barn med stærk grundmotorik og kropslig forståelse har et godt fundament at lære komplekse bevægelser på. Det bliver lettere at lære og mestre komplekse tekniske færdigheder.

Inden for de enkelte idrætsdiscipliner er der meget stor forskel på, hvad specialisering indebærer. Man skal især være opmærksom på, om disciplinen og aktiviteterne er meget snævre i forhold til involvering af kropsdele og samspil af flere elementer. Feks. indeholder en disciplin som løb ikke mange **alsidige bevægelses kvaliteter**, idet det er gentaget cyklisk bevægelse, der kan fortsætte i flere timer. En disciplin som f.eks. springgymnastik involverer betydelig flere kropsdele og rummer mange alsidige bevægelses kvaliteter, ikke mindst udfordres og trænes koordinationsevnen.

Set i et udviklingsperspektiv vil det ikke være fornuftigt at satse ensidigt på at udvikle løbeegenskaber, idet det ville fratage barnet tid og mulighed for at udvikle mere alsidige bevægelses kvaliteter. Når børn og unge bruger meget tid på idræt, kan det nemt betyde, at der tages tid fra den almindelige leg, hvor alsidige færdigheder samt kreativitet og almindelig social omgang med andre børn udvikles. Hvis man arbejder med en "snæver" disciplin, vil det være en fordel samtidig at arbejde med alsidige bevægelses aktiviteter, der indeholder elementer, som er tilpasset børnenes udviklingstrin og motivation. Hvis man samtidig inddrager aktiviteter, der er legeprægede, giver man herigennem også mulighed for at udvikle både fantasi og kreativitet samt de sociale færdigheder. På denne måde vil man i langt højere grad tilgode se barnets udvikling.

Når man på denne måde tilgodeser den grundlæggende udvikling af basale færdigheder, kan man med god effekt også arbejde med de specialiserede og mere målrettede elementer, selv fra en meget tidlig alder. Det er dog vigtigt, at man ikke bare overfører de træningsmetoder, man benytter til voksne eliteidrætsudøvere, når man arbejder med børn og unge. Man skal hele tiden have for øje, at de er individer, der forandrer sig fra måned til måned både fysisk, mentalt og socialt. Man bør derfor som træner udvikle og forandre sine træningsmetoder, så de matcher individet og dets udvikling.

Man bør hertil være opmærksom på, at børn og unge kun vanskeligt er i stand til at forholde sig kritisk til forholdene omkring deres egen træningssituation. De fleste børn vil umiddelbart acceptere, hvad træneren formidler. Det kan være meget svært for børn at adskille mediernes idoldyrkende idrætsopfattelse fra egne forestillinger og forhåbninger i forhold til eliteidræt og toppræstationer. Som træner skal man være opmærksom på, at mindre børn ikke kan eller skal forholde sig kritisk til en træningsvirkelighed, dette er alene trænerens ansvar.

FOKUSPUNKTER I FORHOLD TIL ALDER

3-6-årige: Grundmotorik og sanseintegration. Barnet skal lære at mestre kroppen og bruge sanserne til at bedømme afstande, tempo, friktion mm. Al træning bør organiseres som leg med mange forskellige bevægelsestyper i simple kombinationer.

6-9-årige: Grundmotorikken styrkes forsat, og der bygges videre med komplekse bevægelsesmønstre. Barnet skal desuden lære alle de grundlæggende tekniske færdigheder, der hører til idrætten, også kaldet Idrættens ABC. Træningen indeholder store dele af legende elementer, der udfordrer kroppen på en alsidig måde, men også en mindre del idrætsspecifik teknisk træning.

9-12-årige: Der arbejdes stadig med komplekse alsidige bevægelsesmønstre ofte i komplekse kombinationer for fortsat at

udvikle de grundlæggende motoriske kompetencer. Det kan ske i forbindelse med lege og nye udfordringer. Derudover arbejdes der meget med den specifikke tekniske træning. Barnet skal mestre alle teknikker inden for idrætten og også nogle kombinationer af teknikker.

12-15-årige: Den unge er nået den tidlige pubertet. Kroppen vokser, og mange motoriske skemaer skal justeres og teknikker tilpasses den voksende krop. Det er vigtigt, at der afsættes tid til denne grundlæggende tekniktræning med mindre kompleksitet, hvis højdevæksten sker meget hurtigt hos barnet. Træningen skal stadig indeholde elementer af leg og sjov sideløbende med, at barnet vænner sig til en mere periodiseret træning med fokus på fysisk, taktisk og mental træning.

15-17-årige: Grundlæggende teknik udvikles og vedligeholdes. Samtidig arbejdes der med teknik i stadig stigende komplekse kombinationer og sammenhænge. En større del af den tekniske træning sker i kombination med den fysiske, taktiske og mentale træning. Der trænes meget på at mestre kompleks teknik i mange situationer og sammenhænge. Træningen indeholder stadig legende og sjove elementer, men en del af glæden ved træning kommer ved, at den unge oplever at være en del af en meningsfuld proces.

Minisport

DIF har udviklet konceptet Minisport for børn i 5-8-årsalderen. Formålet er dels at give børn et idrætstilbud, der giver mulighed for at få nogle alsidige bevægelseserfaringer, dels at give børn en god start på foreningsidrætten. Ideen i Minisport er, at børnene i løbet af en Minisportsæson prøver en række forskellige idrætter, alle sammen i tilpasset form, så udfordringerne stemmer overens med børnenes udviklingsniveau. Nøgleordet er alsidige bevægelseserfaringer. Det kan være, at man i løbet af sæsonen prøver elementer fra boldspil, svømning, kampsport, gymnastik, ketchersport, udendørs idræt, indendørs idræt, holdidræt, individuel idræt mm. Hvordan det enkelte



Minisporttilbud er sat sammen, afhænger selvfølgelig af de muligheder, der er på stedet (er der f.eks. svømmehal, skøjtehal osv.). Nogle gange er det en flerstrengt idrætsforening (en forening med flere idrætsgrene på programmet), der står for tilbuddet, i andre tilfælde kan det være flere foreninger, der er gået sammen om tilbuddet.

FIT FIRST 10

DIF har i samarbejde med Team Danmark, Syddansk Universitet og 10 specialforbund udviklet FIT FIRST 10 konceptet til indskolingsbørn. Konceptet bygger på evidensbaseret forskning på aldersgruppen og er en undervisningsform, som kan bruges i idrættimerne såvel som i de 45 minutters bevægelse. Alle 10 forbund har udviklet deres egne FIT FIRST 10 lektioner, som alle har fokus på øvelser med høj intensitet, glæde og involvering og meget lidt fokus på det tekniske og taktiske. Formålet er derfor, at eleverne bliver sundere, trives bedre og lærer bedre, samtidig med at de får en alsidig og gennemarbejdet idrætsforståelse. I perioden 2021-2023 er samarbejdet udvidet til også at omfatte koncepter til hhv. mellemtrinnet og udskolingen og med lektioner fra endnu flere specialforbund.

- Diskutér, hvordan tidlig specialisering af børn og unge kommer til udtryk i forskellige idrætsgrene.
- Diskutér positive og negative sider ved tidlig specialisering.
- Find eksempler på specialiseret træning til voksne og giv forslag til træningsformer eller øvelser, der træner det samme, men som er rettet mod en bestemt aldersgruppe (f.eks. mindre børn i 5-7-årsalderen eller piger i starten af puberteten).
- Find eksempler på hvordan du i din idræt kan arbejde med at udvikle alsidige bevægelses kvaliteter hos børnene.

TRÆNING - INDLÆRING, LÆRING OG OPDRAGELSE

Idrætsarbejdet med børn og unge handler om forskellige aspekter af læring og opdragelse. Det stiller krav til trænere og instruktører og deres faglige, pædagogiske og psykologiske viden og kunnen. Jo større indsigt i nævnte områder, desto bedre vil de have mulighed for at fungere på en sådan måde, at der er overensstemmelse med de mål, der er formuleret for træningen.

Det er derfor vigtigt, at trænere og instruktører er bevidste om, at de parallelt med det idrætsspecifikke arbejde også varetager en opdragerfunktion, som er afhængig af de normer og holdninger, der præger deres eget idræts-, menneske- og samfundssyn.

Inden der ses nærmere på, hvordan træningen kan formidles, skal der kort beskrives en opfattelse af begrebet læring. **Læring** er en aktiv proces, hvor børnene hele tiden er søgende og handlende. I processen får de erfaringer og færdigheder under forsøget på at nå de opstillede mål. Under læringen foregår der hele tiden en integration af tidligere erfaringer og nye erfaringer.

Det er vigtigt, at træneren snakker med udøverne om deres oplevelser, så der skabes **refleksion**. På den måde dannes der erfaringer, så der opstår en erkendelse hos udøverne.

Barnets søgen efter meningsfuldhed og identitet er væsentlige motiver bag læreprocessen, idet integrering og organisering netop sigter mod dannelsen af helhed og meningsfuldhed som modstykke til spredte og opsplittede erfaringer. Børn og unge



14

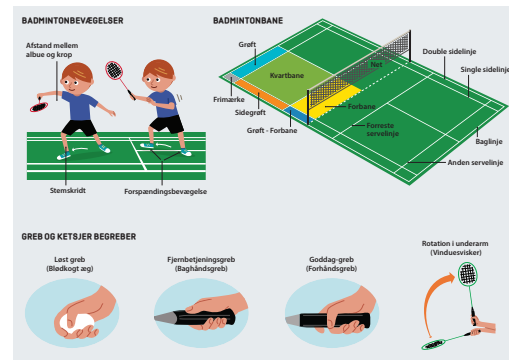
FIT FIRST 10
IDRÆT OG BEVÆGELSE I INDSKOLINGEN

Matrix

Indholdet af de seks lektioner ser således ud:

	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
Leg og opvarmning	Jorden er giftig	Vulkan-tagfat	Vulkan-tagfat	Piratlæg	Samle æg til reden	Piratlæg
Badminton-teknik	Det brandvarme greb	Træning til Diamantjagt	Diamantjagt	Det brandvarme greb	Slag fra nettet	Ninja-træning
Fart over feltet med bold og ketsjer	Seksdages jonglering	Ninja-træning	Boldkæde med sæt	Vandballonkamp	Vandballonkamp	Spil over nettet
Konkurrence og småspil	Hvem er hurtigst og stærkest (med bolden)	Seksdages jonglering	Samle æg til reden	Hvem er hurtigst og stærkest (med forbold og ketsjer)	Rundt om nettet (samarbejde)	Rundt om nettet (samarbejde)

VIKTIG VIDEN - BADMINTONTERMER



lærer det, de oplever, de har brug for. Det der giver mening og forståelse i den givne situation. F.eks. jo mere en idrætsinstruktion opleves som meningsfuld, og hele tiden bygger videre på tidligere erfaringer og oplevelser, jo lettere kan barnet eller den unge sætte det ind i det, der for dem er en helhed. Tingene hænger sammen og er genkendelige. Instruktion og træning bør derfor have "den røde tråd" både i relation til de idrætslige momenter, men også i relation til træningskultur. Barnet og den unge lærer således, hvad der er hensigtsmæssigt, hvilken adfærd der er forventet og ønskelig, når man dyrker den pågældende idræt.

Idrætsarbejdet og dermed læringen foregår almindeligvis i en gruppe. Selv om indholdet primært handler om idræt, er børnenes sociale samspil en vigtig faktor i læringsprocessen. Gruppen er det sted, hvor barnet kan handle og afprøve sine forehavender og samtidig få hjælp til at fortolke og integrere sine nye erfaringer.

Ud fra dette læringssyn bliver trænerens og instruktørens rolle ikke bare en **overføringsrolle** af idrætsspecifikt indhold, men også en opdragerrolle. En social aktivitet, hvor opgaven bl.a. er at tilrettelægge situationer, der er erfaringsgivende på basis af mål og børnenes forudsætninger, og at understøtte og videreudvikle disse situationer gennem styring og forskellige former for indgreb.

Eksempel: Det er vigtigt som træner og instruktør at være bevidst om, at det ikke alene handler om at lære børnene f.eks. et korrekt indersidespark – måden vi lærer dem det på, de normer og regler vi lader være gældende, måden, vi taler til børnene på mv., er også vigtig. Det er her opdragerrollen kommer ind i billedet. Husker man f.eks. på, at det ikke er nok at kunne udføre et korrekt indersidespark, man skal også kunne tilpasse skuddet til modtageren? Kan man ikke det, så går spillet i stå.

Ikke lige - men ligeværdige

Træneren er altafgørende for de pædagogiske relationer, der etableres. Disse relationer er meget afgørende for den læring, der foregår. Det er her pædagogikken praktiseres. Den voksne træner ved godt, at der ikke kan være tale om et lige forhold mellem den voksne og barnet eller den unge. Der er erfaringsmæssige forskelle, der netop udgør den pædagogiske relation, vi tilstræber. Men i det pædagogiske møde er der samtidigt et møde mellem to mennesker, hvor det ene medmenneske er lige så meget værd som det andet. Udgangspunktet er at hjælpe et andet menneske (idrætsudøveren) med at varetage hans eller hendes interesser ligeværdigt. Det handler om at etablere glæden ved at prøve, rummeligheden til at fejle, modet til at komme igen sammen. Det kan være at motivere, sprede energi og godt humør. Det skal være at problematisere og skabe refleksion om, hvad der foregår i forhold til aktiviteten og give en forståelse af oplevelserne.

Det er under dette møde mellem ligeværdige mennesker, at den egentlige pædagogik udøves. Der, hvor begge personer modtager og giver, opstår der mulighed for udvikling af dannelse. Det er her, oplevelsen får vinger og bliver til erfaringer. Det er, når dette sker under refleksion, at deltagelsen giver mening og måske udvikler sig hos målgruppen. Det er her opdragelsen reelt modtages. Det er her, glæden ved at bevæge sig smitter. Det er her, identiteten etableres.

Det vil i sagens natur være meget individuelt fra voksen til voksen, hvordan det vil tage sig ud i praksis. Hvis ligeværdigheden reelt eksisterer, er der størst chance for, at den unge finder det meningsfyldt at deltage.

Barnet skal hjælpes med at analysere og forstå erfaringer, så disse kan integreres i barnets erfaringsmæssige baggrund. Hele den proces, der finder sted omkring det ovenstående beskrevne, kunne med en samlet betegnelse kaldes for en



formidlingsproces. Formidlingsprocessen bliver med andre ord den komplekse læringssituation, hvor træneren organiserer og styrer undervisningen hen imod det formulerede mål.

UNDERSVINGSPRINCIPPER

I forbindelse med styringsmidler kunne der skrives meget. Mål er tidligere omtalt. Indhold bestemmes af idrætsgren og den aktuelle situation. Materialer og indgreb skal heller ikke omtales nærmere. Her skal kun kort omtales nogle af de principper, metoder og arbejdsformer, der benyttes i forbindelse med organiseringen af træningen.

Ved metode forstås en planmæssig fremgangsmåde til opnåelse af mål. Der findes mange metoder, men almindeligvis skelner man mellem to overordnede former.

- Det deduktive princip
- Det induktive princip

Begge principper har flere underordnede metoder.

Det **deduktive** princip vil sige, at træneren har valgt såvel indhold og organisering på forhånd. Trænerens opgave bliver at organisere, instruere, igangsætte og lede hele træningens forløb. Til det deduktive princip hører følgende underordnede metoder:

- a) Instruktionsmetoden. Træneren viser og forklarer. Børnene over.
- b) Følg-mig-metoden. Børnene efterligner trænerens bevægelser uden stop eller forklaringer.

Det **induktive** princip vil sige, at træneren stimulerer børnene, mens de selv arbejder med et givet indhold. Trænerens opgave bliver at hjælpe og vejlede, når børnene har behov for det. Børnene er ikke pålagt begrænsninger bortset fra, hvilke midler, f.eks. rekvisitter, der skal arbejdes med. Til det induktive princip hører bl.a. eksperimentperioden, hvor børnene arbejder eksperimentelt med et indhold af mere eller mindre åben karakter (eks.: På hvor mange måder kan du...).

Selve indlæringen og træning af fysisk aktivitet kan ske på tre forskellige måder.

Helhedsmetoden eller hel-del-helmetoden. Når denne anvendes, tager træningen sit udgangspunkt i den færdige aktivitet.



Afhængig af børnenes forudsætninger kan aktiviteten forenkles indtil det niveau i sværhedsgrad, som netop passer til børnenes forudsætninger. Herfra kan aktiviteten trinvis igen bygges op, indtil helheden eller den færdige aktivitet atter fremkommer. Fordelen ved metoden er, at børnene gennem arbejdet med den færdige aktivitet eller relevante delaktiviteter motiveres direkte for aktiviteten. På den anden side stiller metoden store krav til trænerens evne til at vurdere, hvornår der er behov for stimulering og vejledning.

Elementmetoden kan karakteriseres ved, at træningen er bygget trinvis op med stigende sværhedsgrad. Der begyndes med det letteste element, derefter indlæres nye elementer isoleret. Når de enkelte delelementer beherskes, sættes delene helt eller delvist sammen til den færdige aktivitet. Metoden har visse ulemper. Det er vanskeligt at skabe sammenhæng og udvikling i aktiviteten. Indlæringen tager længere tid og føles ofte ensformig og uengageret.

Den progressive delmetode bygger på det princip, at børnene begynder med at lære en del af en aktivitet. Når denne beherskes rimeligt, kobles et nyt element på aktiviteten samtidig med, at den første del fortsat trænes. På denne måde kobles nye elementer på, indtil den færdige aktivitet fremkommer. Metoden har den fordel, at den hele tiden træner og vedligeholder "gamle" elementer, medens nye indlæres. Herved vil indlæringen gå hurtigere. Dog kan der opstå situationer, hvor et enkelt nyt trin skal trænes langvarigt.

Eksempel fra badminton: I helhedsmetoden trænes eksempelvis hele slaget. I elementmetoden trænes de forskellige delelementer separat, så som løb i position, føre armen op, ramme bolden over hovedet, føre slaget igennem stående, løbe tilbage i udgangsposition. Den progressive delmetode bygger løbende de enkelte dele sammen til små helheder således, at den afsluttende helhed er identisk med hele slaget. At løbe i position, slå slaget og løbe til ny position.

Endelig skal det nævnes, at træneren eller instruktøren kan organisere træningen på tre måder:

Fællesarbejde. Her undervises alle børn på én gang og efter samme indhold.

Gruppearbejde. Her deles børnene op i mindre grupper. De enkelte grupper kan enten arbejde med det samme indhold eller hver med et indhold, der er bestemt for den enkelte gruppes forudsætninger og niveau.

Individuelt arbejde. Her arbejder det enkelte barn alene med aktiviteter, der direkte er tilpasset dets niveau og forudsætninger.

Til slut skal det understreges, at anvendelsen af forskellige principper og metoder ikke er et spørgsmål om enten eller, men et både og. Der kan i formidlingsprocessen laves mange kombinationer afhængig af de rammer og betingelser, der trænes under. Valgene hænger nøje sammen med den valgte pædagogik, og hvilke mål der arbejdes mod såvel idrætsligt, socialt og psykisk.

INSTRUKTØR-/TRÆNERTYPER

Det er gennem forsøg med grupper påvist, at lederens personlighed og adfærd har stor betydning for udvikling af gruppemedlemmernes adfærd indbyrdes og over for lederen.

Forsøgene gik ud på, at forskellige grupper blev ledet af tre forskellige ledertyper:

- En demokratisk leder
- En autoritær leder
- En 'laden-stå-til' leder

Den første gruppe blev ledet af en **demokratisk leder**. I denne gruppe blev enhver afgørelse taget af lederen og gruppe-medlemmerne i fællesskab. Initiativet til aktivitet kom fra gruppemedlemmerne selv.

I gruppen udviklede der sig en fri kommunikation (informati-onsudveksling). Medlemmerne kom selv med mange forslag til, hvad der skulle gøres. De udviklede en stærk vi-følelse og et godt samspil med lederen.

Den anden gruppe blev ledet af en **autoritær leder**, som selv tog alle afgørelser og gav ordrer om, hvad der skulle gøres.

I denne autoritært ledede gruppe foretog medlemmerne sig ikke noget på eget initiativ, og gruppefunktionen gik i opløsning, når lederen ikke var til stede. Desuden var medlemmerne mere aggressive over for hinanden og over for lederen, og kommunikationen foregik for det meste gennem lederen.

Den tredje gruppe blev ledet af **laden-stå-til lederen**. Det vil sige, at lederen skulle gribe så lidt som muligt ind i gruppens virksomhed, og kun i enkelte tilfælde bistå med råd, når der blev rettet en henvendelse.

Laden-stå-til gruppen opførte sig ofte som får uden hyrde. De vidste ikke, hvordan de skulle organisere arbejdet, splittedes i smågrupper og brugte en stor del af tiden på at slappe af eller foretage sig helt andre ting. Der kunne også opstå den situa-

tion, at en fra gruppen overtog "lederskabet", eller gruppen i sig selv indså det nødvendige i at få arbejdet til at fungere. Der var således muligheder for at etablere en ny gruppe med en autoritær leder eller en demokratisk leder.

De fleste er ikke rendyrket den ene eller anden type leder. De vil i nogle situationer optræde som den demokratiske, mens de i andre situationer igen er mere laden-stå-til leder. Men forhåbentlig er det et bevidst valg, hvilken ledertype man optræder som i den enkelte situation. Det hænger nøje sammen med de mål man vil nå, og den valgte pædagogik for at opnå målene. Det nytter ikke, at man som mål har at være med til at opdrage børnene til medbestemmelse og til at tage ansvar, og man så konstant optræder i rollen som autoritær leder. Selve træner-rollen er beskrevet i "Idrætsmiljø".

- Diskutér fordele og ulemper ved anvendelse af det deduktive og induktive princip.
- Diskutér eksempler på aktiviteter, hvor man med fordel kan anvende:
 - Instruktionsmetoden
 - Følg-mig-metoden
 - Opgave/problemløsningsmetoden
- Diskutér fordele/ulemper ved anvendelse af:
 - Helhedsmetoden
 - Elementmetoden
 - Den progressive delmetode
- Diskutér hvilke krav, anvendelse af de forskellige principper, metoder og arbejdsformer, stiller til trænere og instruktører.
- Diskutér fordele og ulemper ved de tre nævnte instruktør-/træner typer.
- Find eksempler på situationer, hvor du optræder som:
 - Den demokratiske leder
 - Den autoritære leder
 - Laden-stå-til leder.





IDRÆTSMILJØ

IDRÆTSMILJØ

Miljøet i en idrætsforening er et samspil af mange forskellige faktorer. Af væsentlig betydning vil blandt andet følgende blive behandlet:

- Foreningens struktur (opbygning) og størrelse
- Forventninger til miljøet (foreningens, forældrenes, barnets, den unges, trænerens)
- Trænerrollen
- De fysiske- og sociale rammer
- "Gennemtræk" i foreningen (frafald)
- Idræt i skole regi

Det er vigtigt at slå fast, at miljøet i en idrætsforening ikke er uforanderligt, men tværtimod under stadig forandring. Man kan godt skabe en social tryk ramme om sin idrætsforening og samtidig udvikle og nytænke. Idrætsforeningens miljø er til enhver tid afhængig af de mennesker, der engagerer sig i den, og dermed det livs-, menneske- og samfundssyn, de har.

- Hvornår har I sidst diskuteret "miljøet" i din idrætsforening?

FORENINGENS STRUKTUR

Danmarks Idrætsforbund har i dag ca. 9.000 idrætsforeninger med meget **forskellig struktur og størrelse**. Langt de fleste foreninger er **enstrengede**. Det vil sige, at de kun har en idrætsgren på programmet. I de tilfælde, hvor man har opbygget en **flerstrengt** forening med for eksempel håndbold, badminton, fodbold, volleyball og gymnastik, har de enkelte afdelinger som oftest særskilt økonomi og hver sin bestyrelse. Dette indebærer, at hvis barnet ønsker at dyrke mere end én idrætsgren, skal han/hun meldes ind i flere idrætsforeninger eller i flere afdelinger i den samme idrætsforening.

For mange børn er skiftet mellem flere foreninger (idrætsarenaer) ikke noget problem, idet de nemt tilpasser sig de forskellige miljøer. Men for andre børn kan det betyde, at den sociale tryghedsbasis, som idrætsforeningen gerne skulle være, bliver vendt til utryghed, fordi de kommer i berøring med forskellige miljøer, trænere, kammerater osv., og dermed vokser uoverskueligheden. Også foreningens størrelse kan spille en afgørende rolle i forbindelse med barnets tryghed. Et forhold foreningen bør være opmærksom på i forbindelse med organiseringen af aktiviteterne.

Struktureringen af vores idrætsliv kan medføre andre negative oplevelser for barnet. De fleste børn starter i idrætsforeningen sammen med en kammerat, og har umiddelbart en forestilling

om, at de skal på hold sammen. Men det er tit en tilfældighed, hvis dette sker. **Niveauopdelingen** blokerer for dette.

Også **aldersinddelingen** får betydning for de fleste børn på et eller andet tidspunkt i deres idrætsforløb. Hvis man ser på de traditionelle boldspil, så rykker man op hvert andet år, lige fra man er mikroput, til man bliver seniorspiller. Børnene tvinges dermed til at udskifte kammeratskabsgruppe hvert andet år. Kun hvis alle spillere er født i samme årstal følges holdet ad. Rent fysiologisk er der ingen umiddelbar logik i præcis denne aldersinddeling. Man kunne lige så godt sætte aldersgrænserne efter helt andre kriterier, f.eks. klassesetning.

En anden overvejelse er spørgsmålet om **kønsintegration**. I nogle idrætsgrene har man blandede pige- og drengehold som regel op til en vis alder. Så skilles de ad. Tidspunktet for opsplitningen kan være valgt ud fra en fysiologisk vinkel, en motivationsvinkel (hvad og hvordan har piger og drenge lyst til at træne), eller den kan være mere eller mindre tilfældigt valgt.

DIF anbefaler, at placering af udøvere i træningsgrupper og udformning af konkurrencer sker ud fra sportsligt niveau og mental alder frem for at være alders- og kønsopdelt (Det gode børne- og ungeliv i foreningsidrætten. DIF 2018).

- Hvilke kriterier vil det i din idræt være fornuftigt at lave inddeling efter?
- På hvilke alderstrin er kønsintegreret idræt en god idé?
- Hvad taler for og hvad taler imod?
- Vil der på længere sigt komme et pres fra børn/forældre om at kunne dyrke flere idrætsgrene i den samme forening?



FORVENTNINGER TIL IDRÆTSMILJØET

Der kan være mange og forskellige forventninger til idrætsforeningen. Der er f.eks.:

- Foreningens (ledelsens) forventninger og ambitioner
- Forældrenes forventninger og ambitioner
- Børn og unges forventninger og ambitioner
- Trænerens forventninger

Ud over foreningens, forældrenes, idrætsudøverens og trænerens forventninger til idrætsmiljøet som sådan, har disse grupperinger også nogle **sportslige ambitioner**. Det kan f.eks. være en ambition om at vinde næste års DM for juniorer eller at undgå nedrykning. De forventninger og ambitioner, som hver især har til idrætsmiljøet, vil automatisk influere på de roller, normer og holdninger, der vil blive fremherskende i idrætsforeningen.

Lad os prøve at se på de forskellige grupperingers forventninger og ambitioner, og de konsekvenser disse får for træneren.

For træneren er så absolut den mest centrale person i barnets tilknytning til idrætsmiljøet.

FORENINGENS FORVENTNINGER OG AMBITIONER

Der er en tendens til, at jo mere ambitiøs en forening er med hensyn til at opnå gode sportslige resultater, des mere bevidst vil man ansætte trænere til børne- og ungdomsafdelingen. Hvis man ser på nedenstående citat fra en fodboldklubs medlemsblad, så er det indlysende, at det målrettede børne- og ungdomsarbejde starter på et så tidligt tidspunkt, at der må være en nøje overensstemmelse mellem ledelsens og trænerens ambitioner.

”Udgangspunktet for det målrettede arbejde... er målsætning om at være i stand til at kvalificere os til deltagelse i alle JBU's mesterrækker samt ynglinge-DM og gennem denne deltagelse bedst muligt sikre, at der uddannes spillere der kan gøre sig gældende på vores bedste seniorhold”.

Hvis foreningens målsætning er mere uklar, stiller det mindre krav til overensstemmelse mellem foreningens og trænerens ambitionsniveau. Dog vil der som oftest være en naturlig sammenhæng, idet langt de fleste børne- og ungdomstrænere rekrutteres blandt foreningens egne medlemmer. Disse trænere har fået deres egen idrætsopdragelse i foreningen og har været så godt tilfreds, at de dels er blevet i foreningen, dels har fået lyst til at medvirke til at videregive sine positive erfaringer og oplevelser.

- Er der overensstemmelse mellem din og foreningens målsætning?
- Var der noget du som aktiv børne- og ungdomsidrætsudøver var utilfreds med?
- Hvad forsøger du at gøre anderledes i din egen trænergerning?

FORÆLDRENS FORVENTNINGER OG AMBITIONER

Forældrenes forventninger og ambitioner er meget diffuse at definere. De kan f.eks. være:

- At børnene får deres idrætsambitioner opfyldt.
- At børnene får positive og sjove oplevelser i foreningen.
- At idrætten er en god opdrager og et godt alternativ til gadehjørnet.
- At idræt er en sund fritidsinteresse.
- At videregive værdier, som de selv synes er positive, til deres børn.
- At realisere egne idrætsambitioner gennem deres børn.

Forældrene er en vigtig samarbejdspartner for børne- og ungdomstræneren. Her tænkes ikke alene på forældre som chauffører til kampe og stævner, som arrangører af foreningsfester mv. Også forældrenes indstilling til idrætten og foreningen er et væsentligt element i forhold til, hvor længe børnene bliver i idrætsmiljøet. Hvis barnet ikke trives i forhold til sin idrætsaktivitet – hvad enten det er idrætsligt eller socialt, kan forældrenes rolle og stimulation være af afgørende betydning for, om barnet kan takle og overvinde dette.

Hvis der er modsatrettede ambitioner i forældregruppen på et hold, kan det have indflydelse på frafaldet af børn og unge. I det øjeblik den f.eks. sportsligt set mest ambitiøse forældregruppe får overtaget i foreningen (med de roller, normer og holdninger dette vil medføre), kan det betyde, at en anden forældregruppe vil se sig om efter en anden idrætsforening eller en helt anden idrætsgren. Der er således ikke tale om et reelt frafald fra idrætten, men om et forsøg på at tilpasse forventninger og ambitioner til idrætsaktiviteten og ikke omvendt.

Det kan være en stor udfordring for træneren at takle forældreambitionerne, hvis de enten er forskelligrettede eller ikke stemmer overens med foreningens målsætninger. Man skal være en god pædagog og have masser af ressourcer, hvis integrationen af forældreambitioner skal lykkes. Som træner kan man næsten være sikker på, at andre trænere i foreningen har stået i samme situation, og det er derfor altid en god idé at vende udfordringen med andre og måske mere erfarne trænere eller foreningsledelsen. De ressourcer forældrene til gengæld stiller til rådighed – enten ved at vise interesse for sagen i hjemmet, eller som aktiv deltagelse i foreningsarbejdet, vil præge barnets idrætsoplevelser i positiv retning. Dermed vil de medvirke til at stimulere barnet til livslang idrætsaktivitet.



- Hvilke typer af forældreambitioner er repræsenteret i din forening?
- Hvilken type har du mest kontakt med, og hvem lader du dig påvirke mest af?
- En forælder står ved sidelinjen i en fodboldkamp og råber til sin søn: "Jord ham". Hvordan vil du som træner gribe denne situation an?
- Hvor mange overvejelser har du gjort dig omkring forældresamarbejde, og hvor meget tid bruger du på det?

BØRN OG UNGES FORVENTNINGER OG AMBITIONER

853.528 af Danmarks Idrætsforbunds medlemmer er under 19 år (2019). Disse børn og unge møder op i idrætsforeningen med vidt forskellige forventninger, ambitioner, behov, krav, normer og forudsætninger. Børn modnes psykisk og fysisk på forskellige tidspunkter, men deres "idrætsopfattelse" forløber nogenlunde som følger:

5-8 år. De fleste børn, der starter i en idrætsforening, inden de bliver 8 år, er blevet tilskyndet af deres forældre. Den idrætsgren, de begynder at dyrke, er ligeledes forældrenes valg. Barnet motiveres af et legende miljø. Det har ikke meget fokus på resultatet, men derimod processen - glæden ved at deltage i noget sjovt. Rollelege og konkrete små opgaver, der umiddelbart giver mening for barnet, fungerer godt i træningen.

8-12 år. I denne aldersgruppe sker den store tilvækst til idrætsforeningerne. Rollelegen er nu blevet erstattet af **regellegen**, og barnet er optaget af at afkode regler og idrættens regelsæt. Samtidig begynder resultater at betyde mere. Børnene motiveres af forudsigelig struktur og agerer i forhold til hensyn til andre og fairplay. Børnene forventer, at den idrætsspecifikke træning fylder mere, men det er stadig vigtigt med det legende element og stor variation i træningen. Venskaber i forbindelse med træning er nu meget vigtigt, og træneren skal sikre sig, at der er plads og tid til, at relationer og venskaber udvikler sig.

13-17 år. Denne alder kan opleves meget udfordrende for den unge. Der er stigende forventninger til dem i alle arenaer:

Skole, hjem, idræt. Samtidig er de mere opmærksomme på deres muligheder, og hvilke konsekvenser deres handlinger har - vælger de idræt til, vælger de noget andet fra. De unge, der er tilbage i foreningen, får opfyldt behovet om sportsligt at lykkes og/eller får dækket et socialt behov. Men fra denne aldersgruppe sker der også et stort frafald fra foreningsidrætten. En del holder dog ikke op med at være fysisk aktive, de flytter blot deres aktivitet over i selvorganiseret idræt eller kommerciel idræt. Altså er det ikke lysten til at være fysisk aktiv, der forsvinder, så måske skyldes frafaldet, at foreningsidrætten har svært ved at møde unges behov for fleksibilitet i et moderne ungdomsliv?

- Benytter du rollelege ved træning af børn under 8 år?
- Hvordan oplever du, at regler og regellege bliver vigtige for de 8-12-årige?
- Hvordan er mulighederne for at udvikle sig sportsligt som 13-17-årig i din klub?
- Hvordan skal "en moderne" forening se ud, struktur, rammer, åbningstider for at imødekomme nutidens unge?

TRÆNERENS FORVENTNINGER OG AMBITIONER

De fleste har gjort sig nogle overvejelser, inden de går i gang med at træne børn og unge. Disse overvejelser udmønter sig måske på et senere tidspunkt i en konkret målsætning for den enkelte aktive, eller det hold man arbejder med. Men som al anden undervisning må denne målsætning (trænerens ambitioner) justeres efter de aktives behov, evner og forventninger - og ikke omvendt. I langt de fleste tilfælde ser man, at den enkelte medlem forsvinder, når han/hun ikke passer ind i den pågældende idrætsforenings miljø og det sportslige niveau, mens træneren og foreningsledelsen bliver tilbage. Det gælder derfor om at være sig sit ansvar bevidst. Træneren er i enhver henseende en af de vigtigste nøgler til et godt hold, både hvad angår sammenhold, udvikling og fastholdelse. En god træner formår at bruge de ressourcer, der er på holdet, hvad enten det er de ikke-idrætsvante eller de mere idrætsvante aktive. Selve trænerens rolle er beskrevet nedenfor.



TRÆNERROLLEN

Det er først og fremmest i hjemmet, at børn og unge prægnes. Det kalder man den primære socialisering. Den sekundære socialisering sker i daginstitution, skole, idrætsforening og lignende. Ca. 86 % af en årgang børn er på et eller andet tidspunkt medlem af en idrætsforening. Nogle kun i en kortere periode, men for langt de fleste gælder det, at de er medlem af idrætsforeningen i flere år.

Hvis man forestiller sig, at man er træner for det samme hold eller de samme individuelle idrætsudøvere to gange ugentligt af 1,5 times varighed, snakker lidt bagefter, deltager i turneringer og stævner og tager på sommerlejr, ja, så er den enkelte idrætsudøvers tidsforbrug på sin idrætsaktivitet og sammen med sin træner stort. Idrætsforeningen som socialiseringsinstans bliver derfor af væsentlig betydning. I den sammenhæng er træneren nøglepersonen. Det gælder derfor om at se på sin trænerrolle udefra:

- Hvilken pædagogik anvender jeg?
- Passer mine mål med de aktives interesser?
- Ser de op til mig, så jeg er rollemodel for dem?
- Diskuterer jeg andet med dem end idræt, og i hvilken retning har jeg lyst til at præge dem?
- Træner jeg drenge anderledes end piger? Hvorfor?
- Hvad ved jeg egentlig om dem?
 - om deres familieforhold?
- Hvorfor er jeg egentlig børne-/ungdomstræner?

Sæt selv flere spørgsmål op.



TRÆNERROLLEKONFLIKT

Hvis vi vender tilbage til gruppen af de 13-17-årige idrætsudøvere, så viser det sig, at selv om de fortsat er i idrætsmiljøet – hvilket forudsætter en vis tilpasning og succes, så har de vidt forskellige ambitioner og forventninger til idrætsmiljøet. Da træneren er den person, der direkte skal medvirke til at realisere deres ambitioner, stilles der mange forskellige krav fra idrætsudøvernes side – krav der ofte kan være i konflikt med trænerens pædagogiske holdning og målsætning. Træneren vil derfor ofte blive bragt i en rollekonflikt. Nedenstående citater illustrerer dette med al tydelighed. De stammer fra en stor idrætsforening på Fyn. De interviewede, der var juniorer og ynglinge, havde alle dyrket flere forskellige idrætsgrene, men havde valgt at prioritere den idrætsgren, de var bedst til. Deres ambitionsniveau må derfor siges at være relativt højt.

”Vi har været med til at bestemme alt for meget, så vi har slet ikke kunnet tage det alvorligt. Vi er ikke gamle nok til det”.

”Træneren bestemmer, hvem der skal på banen. Det er godt, for ellers kunne vi jo gå og være sure på hinanden alle sammen”.

”Vi har ingen respekt for trænerne - de er for unge begge to (...). De er for barnlige - de pjatter med os (...)”.

”De fleste gange man spiller, vil man gerne blive på udskiftningsbænken, da man er bange for at falde igennem eller ødelægge noget af spillet for de andre”.

De krav, der stilles til træneren fra de unge aktives side, er krav om **faglig kompetence, alder/modenhed, evnen til at holde øje med og evnen til at bære ansvaret for de unges sejr/nederlag**. Når nogle direkte foretrækker en autoritær træner, så er det fordi, de har en opfattelse af, at den autoritære træner **bedre og hurtigere** er i stand til at opfylde den enkeltes/holdets sportslige ambitioner.

Alene ved at se på citaterne her, står det klart, at træneren i disse tilfælde vil få problemer, hvis han/hun ønsker:

- At være antiautoritær
- At uddelegere ansvar
- At anvende et princip om, at alle skal på banen.

Det er en svær balancegang for træneren at skulle honorere de unges forskellige og ind imellem modsatrettede forventninger til ham eller hende som træner og person. De unge kræver, at træneren er autoritær, dvs. tager ansvar for situationen og bestemmer, at sådan skal det være. Men vel at mærke autoritær på en kærlig måde, hvor omsorgen for den enkelte stadig er tydelig. Det er også af stor betydning, at træneren får skabt et miljø, hvor udøverne oplever, at der er plads til at fejle.

Træneren må ofte gå på kompromis med sine holdninger og idealer, hvilket er ganske almindeligt i enhver sammenhæng. Der, hvor træneren for alvor har en kompliceret opgave, er når de aktive indbyrdes har interesser, der udelukker hinanden. Træneren kan ikke altid gøre alle tilfredse. Dette skærper trænerens personlige rollekonflikt, idet denne interessemod-sætning ofte fører til frafald.

I idrætten er kvaliteter som livserfaring og alder et utroligt aktiv i kombination med faglig viden. Her er en situation, hvor de unge villigt lytter til trænerens erfaringer, råd og anvisninger. Hvor ofte gør unge det frivilligt? Derfor skal træneren kunne forvalte sin rolle (rollemodel) med så stor indfølelse for den enkelte unges situation som muligt. Samtidig skal han/hun varetage fællesskabets interesse på en måde, så helheden fungerer. Det skaber naturligvis både spændinger og konflikter indimellem, men er det ikke netop det, der er en del af udfordringen ved at være træner?

DET FYSISKE OG SOCIALE MILJØ

Der kan som sagt være mange årsager til frafald fra foreningsidræt. Meget tyder på, at hvis træningen ensidigt fokuserer på konkurrenceaspektet, vil mange unge opleve det som opslidende og kedeligt i længden. Hvis de unge har dyrket idræt siden 5-6-årsalderen, har de oplevet mange facetter af deres idræt. Når de kommer til teenageårene, kan det være svært at opleve, at idrætten bliver ved med at tilføre livet nye oplevelser, succes og udvikling.

Især pigerne oplever, at foreningerne ikke imødekommer behovet for, at klubben også skal kunne rumme sociale aktiviteter i lokalerne. Der efterspørges mulighed for at være online, hænge ud, lave lektier samt mulighed for at mødes med andre unge. Altså et klubmiljø med plads til ungdomsliv.

Den klassiske organisering af træningen spiller formentlig også ind på, hvorvidt det er muligt at passe foreningsidræt ind i et ungdomsliv. Mange af de unge, der forlader foreningsidrætten, stopper ikke med at være fysisk aktive. De flytter deres aktiviteter til selvorganiseret idræt og kommerciel idræt. Her tilbydes en større fleksibilitet i forhold til træningstidspunkter og mængde. Har man travlt, træner man meget lidt eller slet ikke. Er det derimod en uge med luft i programmet, kan man træne rigtig meget. Altså kan den unge træne, hvor og hvornår det lige passer ind, ofte med et større fokus på den enkeltes ønsker og mål.

Flere foreninger arbejder med at imødekomme denne efterspørgsel på fleksibilitet. Der arbejdes med mere tidssvarende klublokaler, fleksible træningstidspunkter og -former. Der er mange udfordringer for de klubber, der tager denne udfordring op, men også en mulighed for udvikling.

Når dette er sagt, er det vigtigt samtidig at være opmærksom på, at fleksibilitet ikke er løsningen for alle. Mange unge trives med, at idrætsforeningen er et mentalt åndehul, hvor de kan holde fri fra digitale opdateringer, skolearbejde og andres forventninger. Træneren kan - både i tale og handling - være med til at åbne medlemmernes øjne for at se foreningen som netop et fristed.

Et godt socialt miljø kan fungere helt uden fysiske rammer. Eksempelvis atletikudøvere, som efter endt træning samles på nedspringsmatten og snakker træning og personlige ting i timevis eller vindsurfere, som samles i en lille klynge ud for kysten og hygger sig.

- Er der i din klub mulighed for at samles efter træning?
- Gør din forening noget for at stimulere dette samvær?
- Hvordan kan det være, at nogle idrætsgrene har lettere ved at holde på de unge?

Klublokaler eller **væresteder** er vigtige for foreningerne og i højeste grad befordrende for udviklingen af et socialt miljø. Også omklædningsfaciliteterne bør være gode og kravene til hygiejne være store. Det nytter f.eks. ikke hvis toiletterne er så beskidte, at ingen har lyst til at benytte dem.

Men igen må det pointeres, at på trods af manglende klublokaler og mindre tidssvarende omklædningsfaciliteter kan man godt skabe et klubliv eller socialt miljø i foreningen.



Aktiviteterne, kreativiteten og samværet, samt begreber som klubånd og klubidentitet er i sidste ende det, som bærer foreningen. Det skal trænere og ledere holde sig for øje, uanset de krav de møder ikke mindst fra de unge, som fra skoler, institutioner og andre steder er forvænt med nye og moderne fysiske rammer, og derfor kan være kræsne over for ældre og utidssvarende lokaler.

Et godt socialt miljø i en idrætsforening er et samspil af mange faktorer. Ofte bliver hovedvægten lagt på de fysiske rammer. Imidlertid kan de fysiske rammer være nok så fine og tidsvarende. Hvis ikke der skabes et indhold, der bygger dels på en indretning af lokalerne mv., som gør, at man har lyst til at være der, dels på sociale relationer som tillid, tryghed, en god omgangsform, venskab og hjælpsomhed, ja, så er klublokalet eller klubhuset bygget forgæves.

Netop træneren og lederen kan med sine **holdninger og pædagogiske virkemidler** etablere en atmosfære i foreningen, der gør den attraktiv at komme i for børn og unge. Ved at prioritere tillid, **tryghed** og **venskab** højt kan foreningslivet gøres vedkommende, samt give børnene og de unge en fornemmelse af, at de indbyrdes kommer hinanden ved.

Indretningen af klubhuset og de regler, der gælder for benyttelsen af lokalerne, har en stor indflydelse på det sociale miljø. Vær opmærksom på:

- Åbningstiden. Lad klubben være åben på tidspunkter, hvor de unge har brug for det. Etablér evt. nøgleordning.
- Etablér café eller kantinedrift alt efter foreningens størrelse. Blot muligheden for at kunne købe noget at drikke i et lille udsalg eller fra en automat vil inspirere til at samles og derved fremme det sociale miljø.
- Sørg for et godt informationsniveau gennem en centralt placeret (digital) opslagstavle, som bestyrelse, udvalg og medlemmer kan benytte.
- Benyt elektroniske medier til kommunikation - brug de platforme, som de unge bruger.

Forskelle i det sociale samværsmonster inden for **holdidrætter** og **individuelle idrætsgrene** vil kunne vise sig. I individuelle idrætsgrene er udøveren koncentreret om sin personlige forbedring og udbytte af idrætten. Brug af særlige redskaber, faciliteter og anlæg vil ofte sprede deltagerne, både geografisk og hvad angår træning på forskellige tidspunkter. Det kan gøre det sværere at skabe et socialt miljø, hvis rammerne ikke er til det. Ofte er det lettere for individuelle idrætter at være fleksible med træningstider og muligheder, da man ikke er afhængig af andre for at kunne træne og derved kan imødekomme behovet for at træne, når lysten og tiden er der. Men træneren bør stadig være opmærksom på at skabe grundlag for et socialt miljø. Fælles opvarmning til indledning af træningen er en god idé, ligesom samling efter træning, så den individuelle udøvelse alligevel får et indhold af samvær og hygge med andre.

Inden for holdidrætter er holdfællesskabet i sig selv et socialt miljø. Det kan derfor være et godt udgangspunkt for yderligere udbygning af fællesskabet med foreningens andre hold og afdelinger. Især træneren bør dog være opmærksom på, at intern kamp om pladser på holdet kan føre til uvenskab og klikedannelse og således være en trussel mod et godt samvær og kammeratskab. Træneren kan modvirke dette ved at **nedtone konkurrencemomentet** og betydningen af kampresultater mv. specielt hos børn op til 12-årsalderen.

Træneren/lederen bør tage initiativ til ofte at samle børnene og de unge i foreningen om ikke-idrætslige aktiviteter.

Deltagelse i f.eks.:

- Tur- og weekendarrangementer
- Klubfester
- Medlemsmøder og klubaftener
- Delagtiggørelse i foreningens og faciliteternes indretning, herunder udsmykning, reparation samt opdatering på hjemmesider, intern uddannelse mm.



Idrætten/idrætsgrenen er det **interessefællesskab**, børn og unge har, når de kommer i foreningen. Gennem etablering af et godt socialt miljø, ved samvær på tværs af køn og alder, vil foreningerne kunne tilbyde børn og unge et sted at være, hvor oplevelserne rækker ud over det idrætslige. Her vil interessen for foreningen og idræt have en chance for at overleve langt op i voksenalderen.

FRAFALD

Frafald er når: "Medlemmer melder sig ud af foreningen". Dette frafald blandt de aktive kan ske på seks måder:

1. Fra en idrætsforening til en anden idrætsforening.
2. Fra en idrætsgren til en anden idrætsgren.
3. Fra idræt i idrætsforeningen til idræt uden for idrætsforeningen.
4. Fra aktiv idrætsudøver i en idrætsforening til anden fritidsudfoldelse. Fx spejder, musikskole mv.
5. Fra aktiv idrætsudøver i en forening til passivitet mht. fritidsaktivitet – "foreningsløse".
6. Fra aktiv idrætsudøver i en idrætsforening til aktivt idrætsarbejde som leder, træner, støttemedlem og lignende.

Mange børn og unge dyrker flere idrætter, enten på samme tid eller fra år til år. På et eller andet tidspunkt vil mange vælge at prioritere at satse på en enkelt. Enten for at koncentrere sin træningsintensitet således, at ambitionsniveauet kan højnes, eller også for at få frigjort tid til andre ikke-idrætslige aktiviteter. Flere undersøgelser viser, at frafaldet starter omkring 10-12-årsalderen, og fortsætter gennem teenageårene.

Ser man på notatet fra Idrættens Analyseinstitut fra 2018: "Teenageres idrætsvaner" så ligger der et tydeligt billede af **teenageres frafald**. I følgende to tabeller ses det tydeligt, at unge i teenageårene har ændret sine idrætsvaner siden 2007. For de 13-15-årige er fodbold stadig det mest populære, men de organiserede idrætsgrene taber generelt medlemmer, mens

styrketræning stiger i antal. Det bliver endnu tydeligere, når vi ser på de 16-19-årige. Her er styrketræning og løb, altså de selvorganiserede idrætter, steget betydeligt, mens de andre har faldende eller de samme medlemstal.

Derudover viser flere undersøgelser (bl.a. Pigers idrætsdeltagelse af Maja Pilgaard m.fl. 2015), at **frafaldet er størst blandt pigerne**. Ser man på DIF's medlemsstatistik fra 2019, så ses det, at der op til 12-årsalderen er stort set ligelig fordeling af drenge og piger i foreningsidrætten (drenge: 310.031 medlemskaber, piger: 286.902 medlemskaber). Ser man derimod på 13-18-årige, så er der forholdsvis flere drenge end piger i foreningerne (drenge: 147.227 medlemskaber, piger: 109.368 medlemskaber). Forskellen bliver forholdsmæssigt endnu større, hvis man ser på aldersgruppen 19-24 år, (mænd: 87.357 medlemskaber, kvinder: 49.112 medlemskaber).

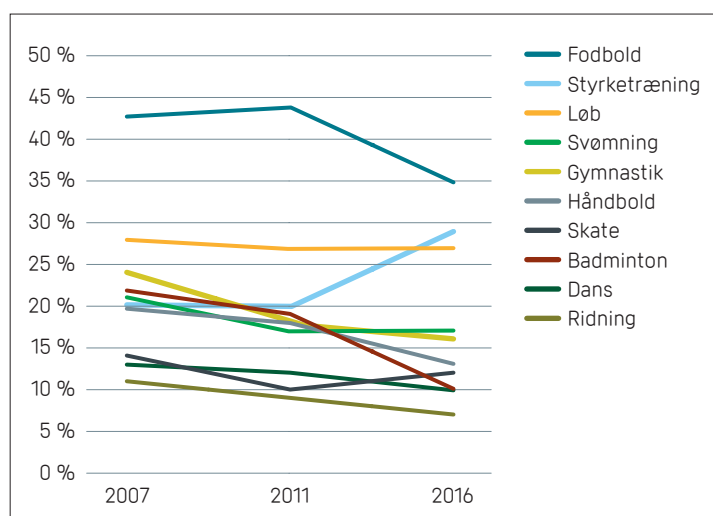
Den ovenfor nævnte undersøgelse fra 2015 peger på, at mange af de piger, der bliver i idrætten, til gengæld bruger mere tid på en enkelt idrætsgren.

Generelt bruger børn under 13 år færre timer på idræt end de gjorde omkring 2010. De dyrker stadig masser af idræt, men færre timer end tidligere. Det skyldes bl.a., at de nu bruger mere tid på de elektroniske medier.

En undersøgelse fra Syddansk Universitet (Madsen et al. 2020) af 10-13-årige børn viser dog, at det er muligt at **højne pigerne's fysiske og psykiske trivsel** gennem involverende og sjove småspil. I undersøgelsen, som er lavet på over 3000 4.-6. klasses elever, havde eleverne sundhedsundervisning på fodboldbanen (projektet: 11 for Health) med involverende fodboldøvelser. Resultater viser, at teenagepigerne er mulige at motivere og engagere, men det kræver en nytænkning af foreningens tilgang til pigerne.

DIF har udgivet "**Idræt med børn – for børnenes skyld**" som er 10 bud på bedre børneidræt, til børn under 12 år. Her kan foreningen og trænerne/lederne hente inspiration til at blive endnu

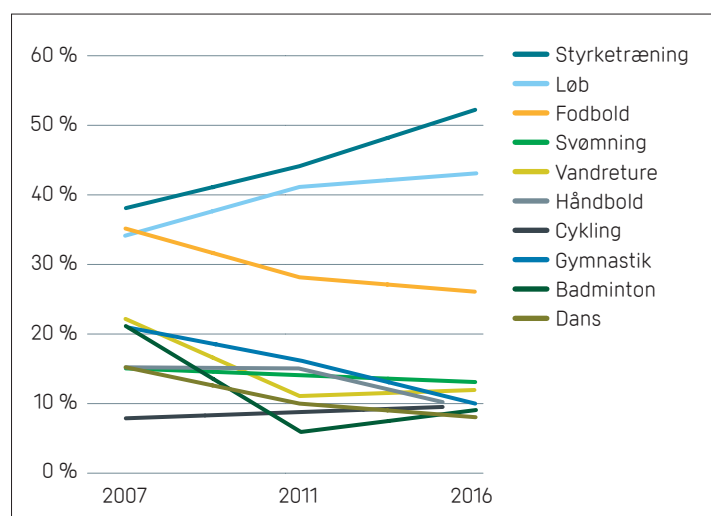
Udvikling i aktiviteter blandt 13-15-årige (pct)



Figuren viser udviklingen i de mest populære aktiviteter blandt 13-15-årige i 2016 fordelt på undersøgelsesår. NB: Kategorien "Skate" dækker over aktiviteterne "Rulleskøjter, skateboard, waveboard og løbehjul".

Kilde: Idrættens Analyseinstitut 2018

Udvikling i aktiviteter blandt 16-19-årige (pct)



Figuren viser udviklingen i de mest populære aktiviteter blandt 16-19-årige fordelt på undersøgelsesår. NB: Kategorien "Cykling" dækker over aktiviteterne "Landevejscykling (ikke som transport til skole og lignende) og "Mountainbike", der kun kunne vælges som samlet kategori i 2007.

Kilde: Idrættens Analyseinstitut 2018

bedre, og hvis man formår at skabe et godt og kvalitetsfyldt miljø for børnene op til 12 år, så er der stor sandsynlighed for, at det bliver nemmere at få både piger og drenge til at blive i foreningsidrætten.

Idrætten behøver ikke at tage hele frafaldet inden for idrætten som et nederlag. Men for den enkelte træner og forening er der god grund til at beskæftige sig indgående med stort set hvert et medlem, der melder sig ud (falder fra). For der **er** en årsag til, at det netop var **den** idrætsgren, der blev nedprioriteret eller **den** fritidsinteresse (idrætten), der blev droppet. Undersøgelserne omkring frafaldsproblematikken er mange, og resultaterne afviger ikke væsentligt fra hinanden. Årsagerne kan være en kompleks kombination af mange forhold.

Nogle af årsagerne kan være:

- Prioritering af én idræt frem for flere.
- Prioritering af andre aktiviteter, (skoleskift med nye sociale relationer, fritidsarbejde, andre fritidsinteresser).
- Manglende progression inden for idrætten (man er der for at blive bedre).
- Manglende opmærksom og feedback fra træneren.
- Dårligt fungerende idrætsmiljø i foreningen.
- Øget fokus på konkurrence med selektion til følge.
- Opdeling i 1. og 2. hold med opsplitning af venskabsrelationer til følge.
- Øgede krav til tidsforbrug på træning og konkurrence.

Træneren har ikke indflydelse på alle årsager til frafald, men spiller en væsentlig rolle i forhold til om udøverne fortsat vælger idrætten til. Bl.a. ved at tilrettelægge en varieret træning med indbygget progression. Træneren er også den person, der kan spotte mistrivsel hos den enkelte og sikre, at alle er inkluderet i fællesskabet. Ved at have fokus på den enkeltes og holdets proces frem mod at blive bedre (mestring) fremfor at have et ensidigt fokus på resultater, kan træneren utvivlsomt sikre, at flere vælger at blive i idrætten. Trænerens interesse for udøvernes glæde, og egen glæde ved at være i rollen som træner, har givetvis en afsmittende effekt på udøvernes motivation. Nogle undersøgelser tyder på, at træneren befinder sig på en helt essentiel post, når der diskuteres frafald, og ser man på et sammendrag af disse, så viser tallene, at omkring halvdelen af de adspurgte frafaldne følte, at de ikke havde nok kontakt med træneren, eller at træningen ikke var legebetonet nok. Op mod 60 % faldt fra, fordi de syntes, at træningen havde for lidt variation, eller at den var for hård. Halvdelen ville have fortsat, hvis træneren havde været anderledes.

Træneren kommer ofte i et dilemma, når vedkommende har en aktiv gruppe idrætsudøvere med forskellige krav, forventninger og ambitioner. Det, den ene halvdel forlanger af træneren/træningssituationen, kan nemt betyde et frafald blandt de øvrige medlemmer. Kan problemet overhovedet løses? **Bevidsthed om udfordringen** er i hvert fald en forudsætning for at nå et skridt i den rigtige retning.

- Prøv at lave et udkast til en diskussionsaften med temaet: "Jeres forskellige forventninger til træningen. Hvordan kan I alle sammen blive tilfredse?"

IDRÆT I SKOLEN

Vi har tidligere været inde på hvilke faktorer, der direkte har betydning for miljøet i en idrætsforening. Men der findes også **indirekte påvirkningsfaktorer**, og her vil vi fremhæve **idræt og bevægelse i skolen**.

Mange børn har allerede stiftet bekendtskab med idræt gennem skolen, når de begynder i idrætsforeningen. For nogle af dem er interessen for at dyrke frivillig idræt udsprunget af idrætstimerne i skolen. Gennem hele skoleforløbet får langt de fleste børn deres "idrætsopdragelse" fra to instanser: Skolen og den frivillige idræt. Ligesom foreningen har sit eget idrætsmiljø, har skolen også sit idrætsmiljø. Miljøerne er vidt forskellige, og årsagen findes i de forskellige ydre og indre forhold, som idrætsaktiviteterne bliver dyrket under.

Skolen

- Fast målsætning (lovbunden)
- Lærer (pædagogisk uddannelse)
- Obligatorisk
- Elever/klasse (fastlåst gruppe)
- Bygget op omkring alsidighed
- Lidt turneringsvirksomhed (hvis overhovedet nogen)

Den frivillige idræt

- Selvvalgt målsætning (justérbar)
- Træner (frivillig uddannelse)
- Frivilligt
- Aktive (vælger selv sportsgren)
- Bygget op omkring specialisering/én idrætsgren
- Megen turneringsvirksomhed

Det er vigtigt at forstå, at vi her har at gøre med **to forskellige tilgange** til idrætten, og at de ikke skal sammenlignes. Den frivillige idræt skal "bare" leve op til børnenes forventninger, mens idræt i skolen skal **motivere og engagere en gruppe**, som ikke selv har valgt idrætten til. Derudover skal idræt i sko-



len undervise eleverne ud fra bestemte mål, på samme måde som i alle andre fag. Udover at blive undervist i selve idrætsgrenene, skal eleverne f.eks. også undervises rent fagligt i idrætskultur, -relationer og trivsel. Derfor er målet med idræt i skolen et andet end målet i en forening. Idræt i skolen bør bidrage til øget og fortsat aktiv livsstil hos de unge. En livsstil som de gerne skulle tage med ind i foreningslivet og blive der. Med skolereformen i 2014 blev der bl.a. indført eksamen i idræt samt 45 min. daglig bevægelse for alle elever. Dermed prøvede man at højne idrætten og motionens status i skolerne, samt at få en mere kvalificeret idrætsundervisning.

DIF I SKOLEN

Selv om foreningsidræt og idræt i skolen er to forskellige idrætsinstanser, så er det vigtigt, at der bygges bro mellem dem. Dette kan bl.a. ske gennem **Åben Skole**, som er endnu et lovkrav i skolereformen fra 2014. Her blev det et krav til skolerne, at de skal åbne sig mod lokalsamfundet og herunder det lokale foreningsliv. Mange specialforbund har derfor udviklet koncepter, som foreningerne kan bruge i samarbejdet med skolerne både i idrætsundervisningen og i arbejdet på at skabe mere bevægelse i skoledagen. Åben Skole åbner både mulighed for, at skolen inviterer en gæstelærer fra en lokal klub og for, at eleverne kan komme på besøg i klubben. Åben Skole kan være et godt tiltag i forhold til at skabe sammenhæng mellem de to forskellige idrætsmiljøer, som børnene og de unge fær-

des i en stor del af deres liv. For at skabe et overblik har DIF i 2020 udgivet kataloget **"Idræt i skolen"**. Her kan skolerne se skoleforløb og -tilbud fra næsten halvdelen af DIF's specialforbund og få hjælp til at skabe kontakten til den/de lokale klubber.

I DIF arbejder mange forbund altså med skolekoncepter i deres egen idrætsgren og tilbyder skolerne skræddersyede forløb, som lærerne og pædagogerne kan bruge direkte i undervisningen. 10 idrætsgrene er også med i DIF's samarbejde med Syddansk universitet og Team Danmark i udarbejdelsen af det før beskrevne **FIT FIRST 10** koncept. Konceptet bygger på forskningsresultater, som viser, at børn i indskolingen, som dyrker højintens, sjov og involverende idræt 3 x 45 minutter om ugen, lærer bedre, trives bedre og bliver sundere (Larsen et al. 2018).

Idrætscertificerede skoler

DIF har desuden et partnerskab med Team Danmark og VIA University College om at certificere skoler til idrætsskoler. For at få en certificering som idrætsskole, skal skolerne opkvalificere og opprioritere idrætten. Skolen skal have fokus på at styrke elevernes grundmotorik, sikre at de undervises i alsidige færdigheder i idræt og fastholder glæden ved at bevæge sig. Nyere forskning tyder på, at eleverne har stor gavn af at blive undervist på en idrætsskole, da meget tyder på, at de lærer mere, trives bedre, og at sundheden samtidig forbedres.





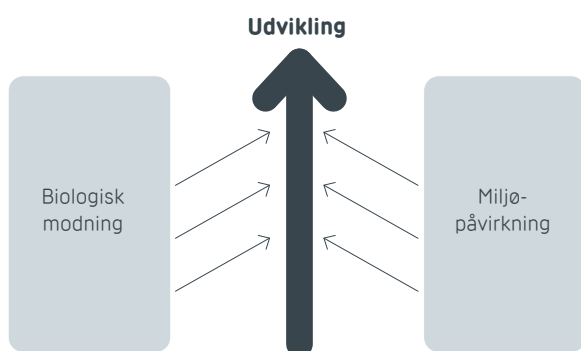
BØRN OG UNGES UDVIKLING

Når man arbejder med børn og unge, må man tage udgangspunkt i, hvor langt det enkelte barn er nået i sin udvikling, frem for i alderen.

Børn udvikles gennem hele deres opvækst **fysisk, psykisk og socialt**, og ikke i nogen anden periode sker der en så eksplosiv udvikling som i børne- og ungdomsårene.

Dette afsnit beskriver hovedtrækkene i denne udvikling med vægten lagt på de forhold, man som træner for børn og unge bør være opmærksom på. I næste afsnit behandles, hvorledes disse forhold bør indgå i træningsplanlægningen, så træningen tilpasses barnets udviklingsniveau.

Når man taler om børns udvikling, er det vigtigt at have for øje, at der er tale om en generalisering. I virkeligheden er det en individuel udvikling, der afhænger af såvel barnets arvelige biologiske egenskaber, biologisk modning, samt hele dets opvækstmiljø. Tager man en gruppe 12-årige, kan nogle udviklingsmæssigt være 10 år og andre 14 år.



FYSISK VÆKST OG UDVIKLING HØJDE OG VÆGT

Højde

Drenge og piger vokser efter samme mønster frem til puberteten. Den største tilvækst i højden ses i det første leveår, hvorefter tilvæksten pr. år gradvist falder. Fra 4-5-årsalderen følger en periode med en jævn tilvækst i højden på 5-6 cm pr. år. Når det enkelte barn går ind i perioden omkring puberteten, stiger højdetilvæksten igen markant. Dette kaldes vækstspurten. Vækstspurten begynder normalt for piger i ca. 10½-11-årsalderen og for drenge i 12½-13-årsalderen. Det skal dog bemærkes, at der er store individuelle variationer således, at vækstspurten for drenge for eksempel kan starte allerede ved 10½ år eller først ved 16-årsalderen og stadig være normal. Vækstspurten for begge køn varer i 2-2½ år, og i disse år vokser drenge ca. 20 cm og piger 16 cm i alt. I gennemsnit vokser drengene med størst hastighed omkring det 14. år og pigerne ved det 12. år.

98 % af den endelige højde nås ved en gennemsnitsalder på 16½ år for piger og på 17½ år for drenge.

Centralnervesystemet udvikles hurtigt og har allerede nået ca. 90 % af den endelige størrelse i 5-6-årsalderen. Sammenholdt med den jævne tilvæksthastighed i højden frem til puberteten betyder det, at der er god mulighed for indlæring af bevægelsesmønstre i disse år. Puberteten, med den markante stigning i tilvækst, kaldes ofte for lemmedaskerperioden, da det kan være svært at koordinere en krop, der forandres hastigt.

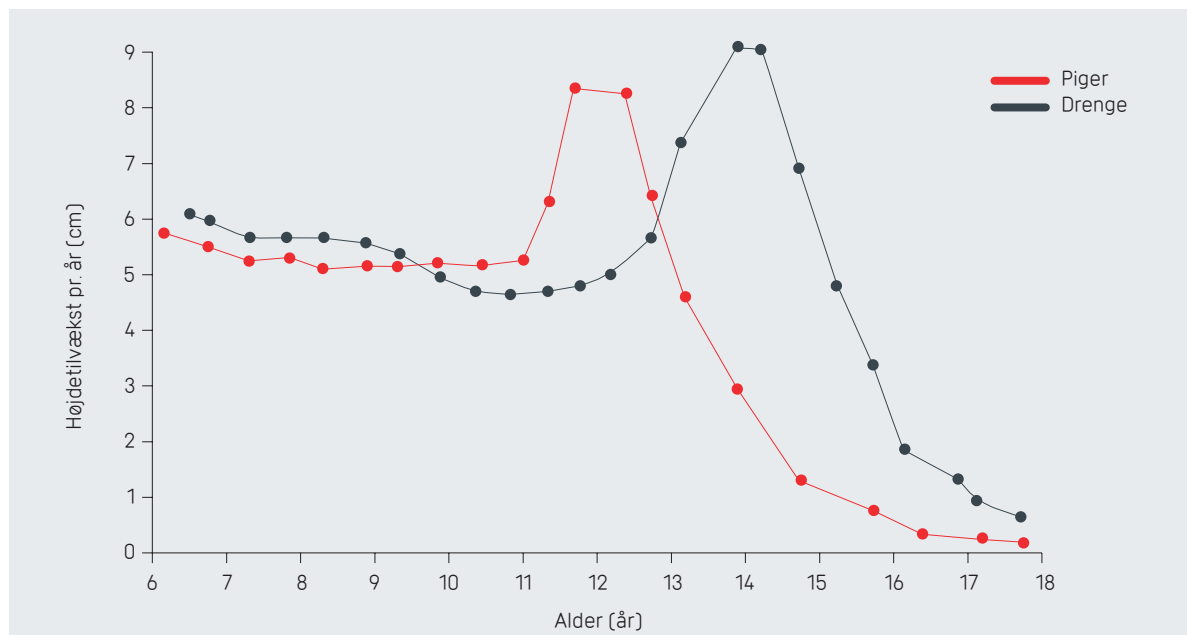
Vægt

Med hensyn til vægten tredobles den i det første leveår, og efter det andet leveår er den firdoblet. Herefter ser man også en jævn tilvækst i vægt pr. år på ca. 2 ½ kg frem til puberteten. Under vækstspurten kan drenges vægt stige med ca. 20 kg og pigers med ca. 16 kg. Den største tilvækst i vægten ligger ca. ½ år efter den største tilvækst i højde. Børn skyder altså først i vejret for dernæst at "fylde ud".

Fedt

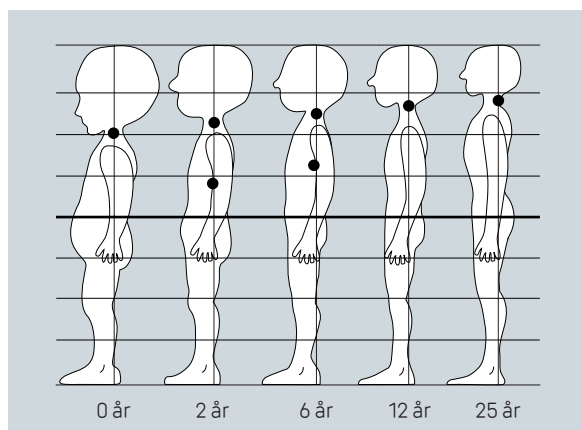
Begge køn har samme mængde af fedt fra fødslen. I det første leveår stiger kroppens fedtindhold, og herefter falder fedtindholdet frem til 6-8-årsalderen. Dette fald er mindre hos piger end hos drenge. Frem mod puberteten stiger fedtindholdet så igen, og mange børn tillægger ligefrem en forøget fedtmængde, lige før vækstspurten indtræder. Under vækstspurten falder drenges fedtmængde på ben og arme. Et sådan fald ses ikke hos piger. Piger tillægger desuden ekstra fedt til bryster og på hofterne, dette betyder, at ved puberteten har piger stort set dobbelt så meget fedt som drenge.

Årlig højdetilvækst
hos pige og dreng
(Efter Tanner)



Dimensioner

En karakteristisk forskel på små og store børn er, at små børn har et relativt stort hoved og kropslængde og relativt korte ben. Disse dimensioner ændres under opvæksten således, at børn fra 10-årsalderen næsten har voksenproportioner. Under puberteten vil hænder og fødder først forøge væksthastigheden, og selve kropslængden vil vokse relativt mere end benlængden.



PUBERTET

Udviklingen og modningen af kønsorganerne markerer starten på puberteten, der er overgangen fra barn til voksen. Hos piger kan man allerede ved 7-8-årsalderen måle tilstedeværelsen af de hormoner, der styrer puberteten. Hos drengene kan de måles et års tid senere. De tidligste tegn på pubertet hos drengene er en vækst af testiklerne, hvilket kan forekomme hos nogen ved 9-årsalderen og hos andre ved 15-årsalderen. Hos piger er det første tegn på pubertet også en vækst af kønsorganer, nemlig ovarierne. Det første ydre tegn hos pigerne vil være en forstørrelse af brysterne (mellem 8-13-årsalderen).

Den første menstruation (menarche) forekommer først efter, at vækstsprunten har været på sit højeste. En pige, der har fået sin menstruation, vil derfor være i den fase, hvor væksthastigheden falder. Det vil være usandsynligt, at hun herefter vokser mere end højst 8 cm. Menstruationen vil normalt begynde inden for alderen 10-16 år med et gennemsnit på ca. 12,5 år i Danmark.

SKELETTET

Børns knogler er blødere end voksnes, da deres skelet er mere bruskholdigt og elastisk.

Det betyder på den ene side, at børn er mere "bøjelige". Men det betyder på den anden side også, at de er mere udsatte for at få varige mén ved forkerte, ensidige eller for store belastninger.

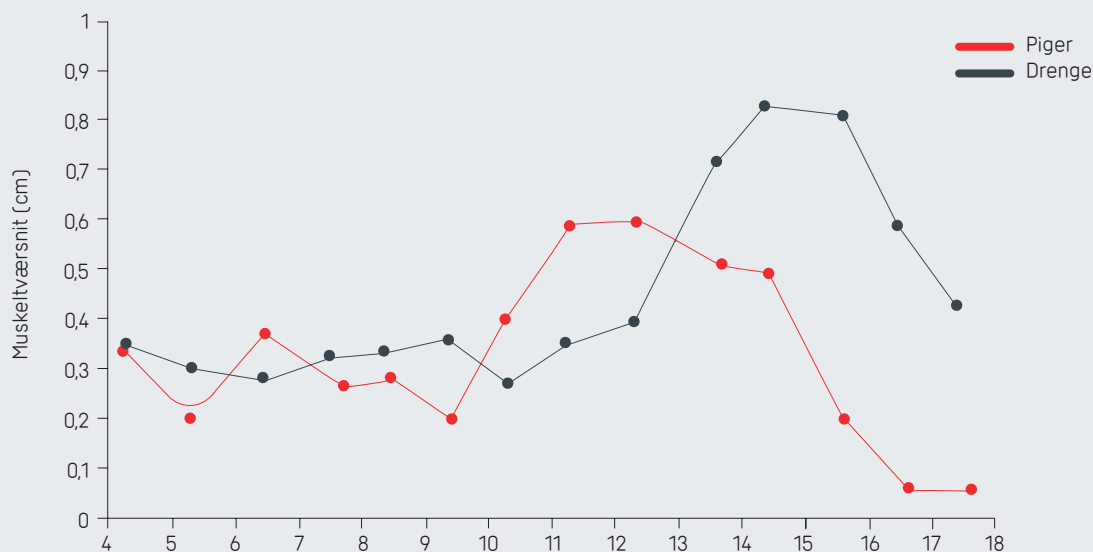
Først omkring 20-årsalderen er skelettet færdigudviklet.

MUSKELSTYRKE

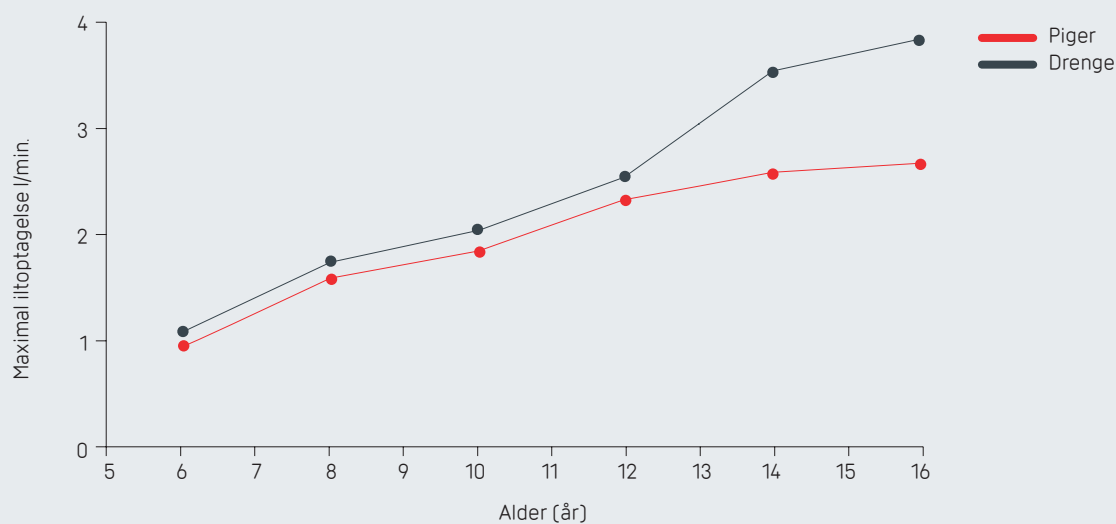
Hos børn udgør muskelmassen en mindre del af legemsvægten i forhold til voksne (ca. 20 % hos børn mod ca. 40 % hos voksne). Ved 1-årsalderen er der kun en lille forskel i den relative fordeling af muskel-fibertyper i forhold til voksne.

Indtil puberteten udvikles muskelstyrken i benene ens hos drenge og piger. Styrken i overkroppens og armenes muskler er fra 6-7-årsalderen større hos drenge. Årsagen hertil kan være drenge og pigers forskellige legemønstre og træningspåvirkning under opvæksten.

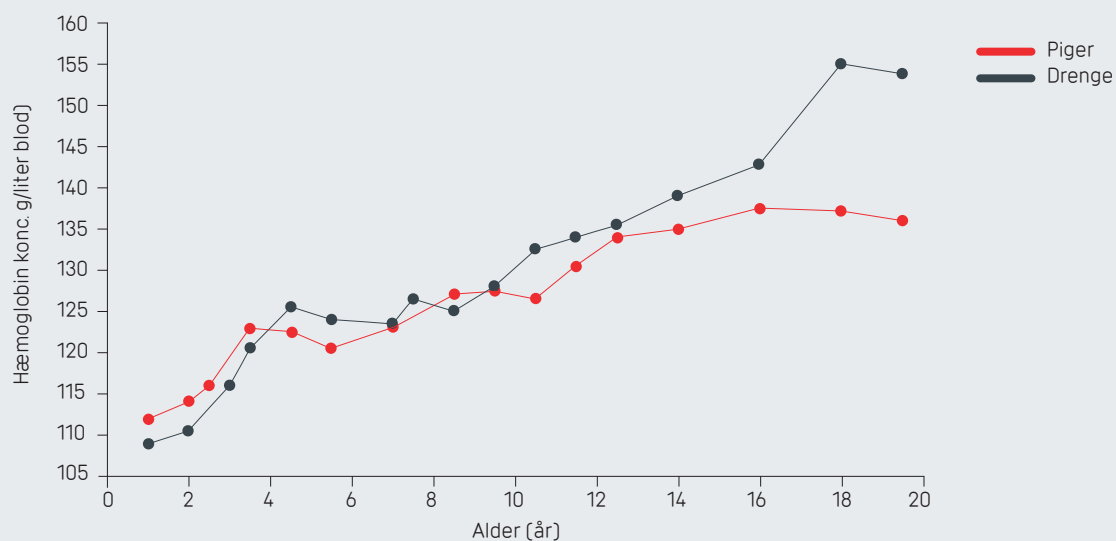
Under puberteten øges mængden af mandligt kønshormon hos drengene, hvilket medfører, at styrken i specielt armenes og skulderens muskulatur øges kraftigt. Da pigernes vægtforøgelse væsentligst skyldes fedttilvæksten, vil der i mange tilfælde være tale om en relativ tilbagegang i muskelstyrke, da der er blevet mere "at flytte".



Figuren viser den gennemsnitlige muskeludvikling hos piger og drenge i forskellige aldre. Kurven angiver summen af tværsnittet af overarmens og læggens muskler ifølge røntgenbillede. (Tanner)



Udvikling af maksimal iltoptagelse hos piger og drenge. (P.O. Åstrand)



Koncentration af hæmoglobin i blodet i gram/1000 ml blod for piger og drenge i forskellige aldre. (Tanner)

En muskels styrke afhænger af dens størrelse, nærmere betegnet tværsnitsarealet. Derfor har de anatomiske dimensioner direkte indflydelse på muskelstyrken. Da drengenes muskler under puberteten vokser kraftigt i omfang, er dette alene nok til at øge deres muskelstyrke, uden at der behøver at ligge træning til grund. Dette sker ikke tilsvarende hos piger.

ILTOPTAGELSEN

Aerob kapacitet

Med aerob kapacitet menes evnen til at optage, transportere og forbruge ilt. Noget forenklet kan det siges, at en høj aerob kapacitet betyder en god kondition.

Maksimal iltoptagelse, det vil sige den maksimale mængde ilt, der kan optages og forbruges pr. minut, er meget forskellig fra individ til individ, og er bl.a. afhængig af alder og køn.

Frem til 10-11-årsalderen stiger den maksimale iltoptagelses-evne ensartet for drenge og piger, blandt andet på grund af vækst af både lunger og hjerte. Igennem puberteten sker der hos drengene en betragtelig forøgelse, hvilket slet ikke i samme omfang er tilfældet hos pigerne. Det skyldes bl.a., at mængden af det stof i blodet (hæmoglobin), der transporterer ilt, øges mere hos drenge end hos piger.

Maksimal iltoptagelse sættes ofte i forhold til legemsvægten, idet den fysiske præstations størrelse ofte er begrænset såvel af evnen til at optage ilt, som af hvor mange kilo der "skal flyttes". Denne måde at udtrykke aerob kapacitet på, nemlig den maksimale iltoptagelse pr. minut og pr. kg legemsvægt, kaldes konditionstallet. Konditionstallet kan derfor forbedres bare ved, at man taber sig. Især en forøget fedtmængde vil spille negativt ind på konditionstallet.

Der vil ikke være kønsforskelle på konditionstallet før puberteten. Herefter vil drenge i gennemsnit have både en højere maksimal iltoptagelse og et højere konditionstal sammenlignet med piger.

Anaerob kapacitet

Med anaerob kapacitet forstås evnen til at frigøre energi, uden at der er ilt tilstede i de arbejdende muskler, eller når ilttilførslen er begrænset. Der er altså tale om meget hårdt eller meget pludseligt arbejde, hvor ilttilførslen ikke kan følge med, f.eks. en spurt.

Når en muskel arbejder anaerobt (uden ilt) dannes affaldsstoffet mælkesyre efter 6-7 sek. Man ved meget lidt om børns evne til at danne ATP (frigøre energi) ud fra nedbrydning af glykogen til mælkesyre, men noget tyder på, at den er ringere end hos voksne.

SANSEMOTORISK UDVIKLING

(perceptuel-motorisk udvikling)

Perception er evnen til at opfatte, fortolke og vurdere sanseindtryk. Motorik vil sige samspillet mellem nerve- og muskelsystemet og dermed det at få bestemte muskler til at arbejde på bestemte måder. Den perceptuel-motoriske udvikling beskriver således udviklingen af evnen til at omsætte sanseindtryk til hensigtsmæssig motorisk handling. I relation hertil indgår begreber som kropsbevidsthed og kropsfornemmelse.

De fleste børn i 6-7-årsalderen er ikke sikre i at gribe en bold. Det skyldes, at de ikke er i stand til at forudse, hvor bolden vil være i gribningsøjeblikket. Barnet kan godt se, hvor bolden er her og nu, men har vanskeligt ved at bedømme dens hastighed og retning. Børns perceptionsevne er normalt fuldt udviklet ved 11-12-årsalderen. Indtil da kan de have vanskeligt ved at bedømme genstandes hastighed og retning som nævnt i eksemplet. De kan have svært ved at orientere sig i rummet, det vil sige afstandsbedømme, opfatte dybden i rummet samt bedømme egen placering i forhold til andre. Det medfører bl.a., at de har vanskeligt ved at overskue spil på store hold og på stor bane.



MOTORISK UDVIKLING

Der har igennem tiden været forskellige forståelser af motorisk udvikling, og denne har ændret sig i takt med, at man har fået ny viden om kroppen og nervesystemet. Man ved, at udviklingen af bevægeapparatet er et samspil af en modningsproces, arvelige forudsætninger, miljømæssige forudsætninger og en indlæringsproces.

Det er af stor betydning for barnets motoriske udvikling, at det får lov til at gøre så mange **forskelligartede bevægelseserfaringer** som muligt. Det nyfødte barns bevægelser er - stort set - ukoordinerede massebevægelser, som betegnes grovmotoriske. Med centralnervesystemets modning forbedres bevægelsesmønstrene efterhånden. Barnet begynder at styre - gøre bevidste - bevægelser, indtil disse til sidst **automatiseres** dvs., udføres uden at barnet bevidst tænker over selve bevægelsen.

Som eksempel på automatiseringen af et bevægelsesmønster, kan det at lære at cykle nævnes. Tænk på de første gange et barn sidder på en cykel. Det er fuldt koncentreret om at cykle, holde balancen, styre og bevæge benene. Der er ikke meget overskud til at holde øje med trafikken. Barnet gør erfaringer via sine sanser, ændrer på bevægelsesmønstret, indtil det er mest hensigtsmæssigt, og barnet efterhånden kan cykle alene. Langsomt fjernes tankevirksomheden fra det at holde balancen og få cyklen til at køre, bevægelsesmønstret automatiseres. Når barnet når 12-årsalderen er det i stand til at tænke abstrakt og vurdere forskellige situationer, og disses konsekvenser, på cykelturen. Når man har cyklet i mange år, så tænker man overhovedet ikke over, hvad det er man gør - man cykler bare. Der er virkelig tale om automatiserede bevægelser.

I forbindelse med mangelfuld automatisering af bevægelser optræder flere fænomener hos børn.

Et eksempel herpå er medbevægelser dvs. bevægelser, som er unødvendige for den bevægelse, der skal udføres, men som

finder sted på grund af, at det enkelte bevægelsesmønster endnu ikke er indarbejdet.

Et andet eksempel er bevægelsesstandsning. Hvis barnet samtidig med, at det udfører en bevægelse, som det lige netop behersker, skal kunne tænke - f.eks. modtage instruktion - så standser bevægelsen, mens barnet tænker sig om. Først når bevægelsen er automatiseret, er barnet i stand til samtidig at modtage andre instruktioner.

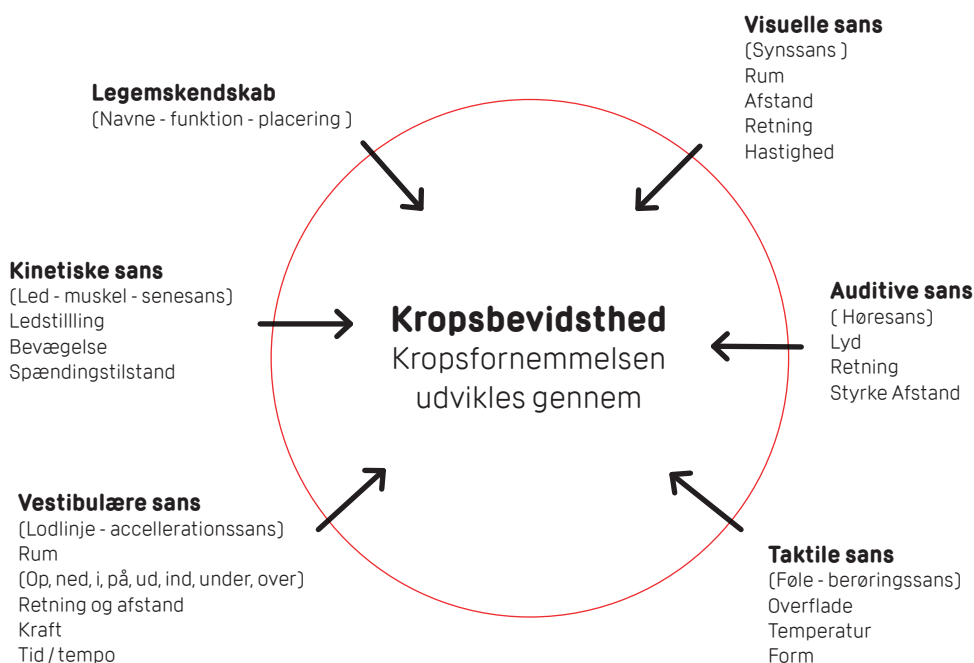
Det understreger tillige vigtigheden af, at man som træner giver barnet tid til at træne, og dermed få mulighed for at få automatiseret bevægelsen, og ikke hele tiden fylder nyt på instruktionen.

Bevægelseskontrollen udvikles oppefra og nedad og fra centralt beliggende kropsdele ud mod periferien. Det indebærer, at armbevægelser beherskes før benbevægelser, og at bevægelser udført med store muskelgrupper beherskes først. Desuden behersker man hurtigst at styre bevægelser med den "bedste side" af kroppen og med forsidens muskler før rygsidens.

Ved 6-7-årsalderen er børns bevægelsesmønstre overvejende karakteriseret ved at være forestillingsbestemte, dvs. at barnet forbinder den ønskede bevægelse med et billede eller en handling, det kender. Et eksempel herpå er, at man kan forklare børn, hvordan de skal holde på en ketsjer i badminton ved at sige: "Du skal sige goddag til din ketcher".

Endnu i 8-10-årsalderen kan børn i almindelighed ikke udføre finmotoriske (detaljerede, sammensatte bevægelser) korrekt, idet de hertil knyttede nervebaner normalt først færdigudvikles ved 11-13-årsalderen, når puberteten indtræder.

Det er nytteløst at indøve bevægelse på et højere koordinationsniveau, end barnet magter. Der kan ikke ske automatisering, og det kan tillige få psykiske konsekvenser (følelse af nederlag) for barnet.



Når vi kigger på børn og unges motoriske udvikling, kan det som tommelfingerregel være fornuftigt at forholde sig til deres udviklingsstadiet relateret til puberteten:

	Før puberteten	Under puberteten	Efter puberteten
Drenge	0-12 år	12-16 år	16-20+ år
Piger	0-11 år	11-14 år	14-18+ år

Før puberteten

Det primære mål for træningen i denne aldersgruppe er udvikling af fundamentale kropslige færdigheder. Dette kan fx være hop, retningsskift, kolbøtter og andre øvelser, der udfordrer motorikken og den generelle koordination. Udviklingen af motoriske færdigheder er med til at skabe det fundament, som eventuel senere specialisering skal bygge på.

Fokus bør være på alsidige, sjove og udfordrende øvelser, der giver børnene lyst til at komme igen.

Under puberteten

Under puberteten kan der med fordel komme mere fokus på udviklingen af de idrætsspecifikke færdigheder. Vækstspurtten er en iøjnefaldende del af udviklingen under puberteten,

og resulterer ofte i, at de unge udøvere fremstår ukoordinerede. Oftest vil de unges præstationsevne også være nedsat i denne periode. Trods dette er koordinationstræning og fokus på specifik motorisk træning givtig og skal prioriteres i denne fase. Som træner bør man forsat have fokus på den langtidsholdbare teknikudvikling og ikke kortsigtet optimering af præstationer. Under puberteten bør teknikformer målrettet den enkelte disciplin langsomt tage over til fordel for den mere grundlæggende motoriske træning.

Efter puberteten

Efter puberteten flader vækstkurven ud, og den motoriske udvikling omhandler automatisering af den unges bevægelser. Motorisk træning er således stadig vigtig, men kan med fordel kombineres/tænkes ind som et biprodukt af den tekniske træning. Da både spurtten inden for vækst og muskelstyrke (sidstnævnte ses særligt hos drengene) aftager med puberteten, kan fokus med fordel ligge på hastighed og præcisionen indenfor de tekniske detaljer. Samtidig med at den enkelte bevægelse gøres hurtigere og mere præcis, er der også gode forudsætninger for at udbygge de unges bevægelsesrepertoire. Efter puberteten kan man også i højere grad benytte sig af gentagelser i træning med det formål at automatisere og forfine de tekniske færdigheder.



INTELLIGENS OG KOMPETENCEUDVIKLING

Det lille barn er meget konkret i sin tankevirksomhed. Det forstår kun **konkrete begreber** som f.eks. bold og cykel og er kun i stand til at handle ud fra her-og-nu-situationen.

Fra 6-7-årsalderen sker der en gradvis udvikling af evnen til at tænke i **abstrakte begreber**. Barnets forestillingsevne vokser, men det er stadig afhængigt af, at der tages udgangspunkt i konkrete eksempler, hvis det f.eks. skal forstå en instruktion. Meget er her tjent ved at vise frem for at forklare. På dette stadium kan barnet kun overskue få, enkle og klare regler. Brug fx vis-forklar-vis metoden til at forklare øvelser.

Evnen til abstrakt tænkning er fuldt udviklet omkring pubertetens begyndelse. Først på dette tidspunkt forstår barnet helt at håndtere og handle ud fra forståelsen af begreber som taktik og fairplay, samt har en klar opfattelse af rum og tid, dvs. retning, tempo, afstand, foran, bagved, højre, venstre mm.

Børn opnår gennem deres intellektuelle udvikling en stigende evne til at **opfatte – vurdere – handle**. Det gør dem bedre og bedre til at håndtere situationer og fungere i forskellige – ikke mindst idrætslige – sammenhænge. I idrætsaktiviteter stilles der ofte komplekse, kropslige krav til deltagernes kunnen. Børn og unge idrætsudøvere lever så meget gennem oplevelser, bevægelse og handling, at man kan sige, de tænker med kroppen. Gennem de mange forskellige bevægelsesudfordringer prøves, øves, trænes og udvikles den enkeltes kompetencer. De mange oplevelser giver mulighed for, at man gør nye erfaringer. Kroppens aktivitet er samtidig med til at udvikle idrætsudøverens intelligens.

Intelligens forstås ofte som et udtryk for bevidst hjerneaktivitet eller rettere refleksion. På baggrund af den forståelse opfattes mennesket delt op i hoved (tanken) og krop (sanserne og følelserne). Ud fra denne opfattelse tænker man idræt med hovedet og udfører den med kroppen.

Men der er kommet andre og flere bud på, hvordan menneskets intelligens er opbygget. Et af disse bud er Howard Gardners MI-teori (Mange Intelligenser). Han anser intelligens som bestående af en række intelligensområder, der er relativt autonome og i stand til at fungere selvstændigt. Disse intelligensområder danner udgangspunktet og grundlaget for en persons kompetencer og handlinger. Et eksempel kan være, at når et barn skal lære at lave en kolbøtte, vil det være mest hensigtsmæssigt at kombinere teori og praksis ved at lade barnet øve sig på kolbøttebevægelser på mange forskellige måder, snakke om teknikken bag kolbøtter og om hvordan den skal udføres, og ikke mindst om, hvordan det opleves af barnet at lave kolbøtten.

En konsekvens af denne intelligensopfattelse er, at man ikke længere kan tale om, at en person har én intelligens, men flere der virker i fællesskab. En persons samlede kapacitet skal således ses som stykket sammen af flere stærke og svage områder, der arbejder i sammenhæng. De områder, der virker sammen, kan suppleres og udvikles yderligere i fællesskab. Intelligens er altså ikke en konstant faktor. Det er en række faktorer, der udvikles konstant i vekselvirkning med handlinger og de omgivelser, personen lever i.

Det betyder, at børn lærer forskelligt og med forskellig hastighed:

- Nogle børn lærer bedst ved at lytte.
- Andre når de er fysisk involveret.
- Der er børn, der skal arbejde med én ting ad gangen, mens andre lærer bedst, når de kender helheden på forhånd.
- Osv.

Børn lærer forskelligt, og derfor har de behov for fleksible læringsrum, som kan tilgodeses den enkelte i fællesskabet. Det er en kompleks opgave, og som er understøttet af Dunn og Dunns model over læringsstile, og der er mange forskellige faktorer, der kan spille ind. Træneren skal i sin undervisning derfor huske, at børn er forskellige.

En person udvikler alle sine kompetenceområder ved at dyrke idræt. Hvis træneren skaber dialog om de oplevelser, idrætsudøveren har undervejs, giver det mulighed for etablering af erfaringer, indsigt og erkendelser, som kan blive et nyt afsæt for handlinger og fremtidige læreprocesser. Man kan sige, at en person udvikler handlekompetence gennem sine idrætsaktiviteter.

Alle individer har altså hver deres unikke måde at lære på. Kan man som træner få bare en smule indsigt i den enkeltes personlige læringsstil, kan det være nøglen til, at alle børn oplever træningen som succesfuld. Spørgsmålet er bare, hvordan du som træner kan anvende dette i den praktiske træning? Det kræver meget øvelse og mange overvejelser.

- Hvordan lærer det enkelte barn på dit hold bedst?
- Hvorledes tilrettelægger og skaber du som træner de læringsmiljøer, der tilgodeser det enkelte barns styrkesider og foretrukne måde at lære på?
- Hvordan "kortlægger" du som træner det enkelte barns måde at lære på – barnets læringsstil eller intelligensprofil?



SOCIAL UDVIKLING

Den sociale udvikling beskriver barnets måde at fungere på i samvær med andre.

Grundlaget for barnets sociale udvikling dannes frem til 3-4-årsalderen og afhænger af den form for kontakt, barnet oplever med primært voksne.

Fra 3-4-årsalderen ser barnet alting ud fra sig selv. Denne periode kaldes det **egocentriske stadie**. Kontakt med andre er udpræget egocentrisk, barnet udgår hele tiden fra sig selv. Barnet synes bedst om at lege med sig selv, og vil i leg og spil, der kræver samarbejde med andre, ofte kun følge egne impulser.

Omkring 6-7-årsalderen begynder barnet så småt at kunne udvise **social adfærd** i visse situationer. Det søger kontakt med jævnaldrende og starter sin løsrivelse fra forældrene – et udtryk for selvstændighedstrang. Fra at se sig selv som verdens navle, ser barnet i stadig højere grad ud over sig selv og ind i andre, som det dermed efterhånden kan forstå og tage hensyn til. Barnet bliver i stand til at **samarbejde**, fordi det ikke længere blander sine egne synspunkter sammen med andres. Samvær med andre sker dog stadig kun lejlighedsvis og i små, skiftende grupper.

Hos de 9-10-årige er der i stigende grad behov for at være sammen med kammerater, hvorved interessen for at deltage i organiserede grupper f.eks. idrætsforeninger øges. Hen imod puberteten bliver gruppefællesskabet mere forpligtende og betydningsfuldt, og gruppedannelser i form af kammeratskabsgrupper, klubber og foreninger mm. er typiske for ungdomsårene.

I den sidste del af barndommen og gennem **puberteten** har hjemmet – forældrene – en stadig mindre betydning for barnets sociale udvikling. Børnene identificerer sig efterhånden med kammerater, lærere, trænere m.fl. i stedet for med forældrene. Det er karakteristisk, at børn, der har ringe tilknytning til hjem og skole, går mest intensivt op i kammeratskabsgruppens virksomhed.

IDENTITETSUDVIKLING

Ved et menneskes identitet forstås bevidstheden om og opfattelsen af en selv.

Selvopfattelsen udvikles i **samspil med omgivelserne**. Den grad af tryghed og kærlighed, det lille barn oplever, er grundlæggende for barnets opfattelse af, om det er accepteret.

Kropsopfattelse indgår som et vigtigt element i udviklingen af identitet. Barnet oplever sin krop og registrerer at kunne kontrollere bevægelser. For at give barnet en positiv opfattelse af sin krops formåen er det vigtigt ikke at stille barnet opgaver, der er sværere, end det magter, men som samtidig er udfordrende.

I barndommen er identiteten bundet til **forældre billederne**. Omkring puberteten begynder udviklingen af en **selvstændig** identitet, hvor de unge søger at opnå uafhængighed af autoriteter, ikke mindst forældrene. Indflydelse fra kammeratskabsgrupper spiller nu en stor rolle i identitetsudviklingen.

Identitetsudviklingen har ændret sig over tid, og flere muligheder er opstået. Den unge påvirkes af ydre stimuli fra omgangskreds, miljø, medier osv. og skal også her finde sit eget ståsted i en verden af muligheder. Idrætten kan her blive identitetsgivende i den pågældende arena og give den unge mulighed for at opnå en positiv selvværdsfølelse. Der kan her være mulighed for at opleve sig selv fungere i såvel kammeratskabsmæssig sammenhæng, som få positive oplevelser ved at arbejde med sin krop trods de store forandringer, der sker i disse år. En forudsætning for at dette kan opnås er, at idrætten (klubben/træneren) tager udgangspunkt i de unge og deres situation. Et stort præstations- og konkurrencepres kan i nogle tilfælde være belastende og føre til en negativ selvværdsfølelse, så den unge i stedet holder op med at dyrke idræt.



MENSTRUATION OG IDRÆT

De fleste piger får deres første menstruation i 10-16-årsalderen. Gennemsnitsalderen er 12,5 år. Menstruationen varer gerne 4-6 dage og kommer med ca. 4 ugers mellemrum. De første år kan der dog gå betydelig længere tid imellem.

Der er meget store individuelle forskelle på, hvordan pigerne påvirkes fysisk og psykisk af menstruationen. Nogle er stort set upåvirkede, mens andre føler sig utilpasse, får hovedpine og ondt i mave og ryg. Det er en almindelig opfattelse blandt mange piger og kvinder, at fysisk aktivitet kan lindre menstruationssmerterne, og de fleste deltager da også i fuldt omfang i træning og konkurrence. Undersøgelser viser endda, at nogle ligefrem laver bedre præstationer i menstruationsperioden eller lige inden. Smerterne kan dog være så kraftige, at man må holde et par dages træningspause, men oftere er den manglende lyst til fysisk aktivitet nok begrundet i psykiske forhold.

Meget hårdt trænende piger kan komme ud for, at deres menstruation bliver uregelmæssig eller helt udebliver. Årsagen er gerne at finde i en vægtnedgang eller i et psykisk pres som følge af den hårde træning. I sådanne tilfælde vil menstruationen oftest blive regelmæssig igen, når træningspresset mindskes. Der kan dog være andre årsager, og det må altid tilrådes at søge læge, hvis menstruationen udebliver i længere tid.

Som træner for piger er det vigtigt at have en åben holdning til pigernes eventuelle problemer i forbindelse med menstruation og træning. Snak med pigerne om det, så de er klar over, at der er åbenhed og forståelse omkring emnet, i stedet for at gøre det til "noget man ikke snakker om". Det fjerner ikke problemerne. I stedet skal pigerne opfordres til i størst muligt omfang at deltage i idrætsaktiviteterne - nogle ligger stadig inde med opfattelsen af, at man ikke kan dyrke idræt og bade, når man har menstruation.

Men husk, at der er store individuelle forskelle på, hvordan pigerne fysisk og psykisk reagerer på deres menstruation.

Sammenfattende for hele afsnittet om børns udvikling må det endnu engang slås fast, at det ikke alene er den kronologiske alder, der er afgørende for barnets udviklingsniveau. To børn på samme alder kan rent udviklingsmæssigt adskille sig med flere år. Når man arbejder med børn og unge, må man derfor tage udgangspunkt i, hvor langt det enkelte barn er nået i sin udvikling frem for i alderen.

IDRÆTSUDØVERE SKAL HAVE NOK AT SPISE

Alle kan vist være enige om, at idrætsudøvere skal have nok at spise. Uanset om det er børn eller voksne, og hvad enten det drejer sig om elite eller bredde. Langt sværere kan det være at blive enige om, hvad "nok" er, og hvilke kostvaner man anser for normale. Spisemønstre og kostvaner udgør en væsentlig del af de normer, som eksisterer blandt idrætsudøvere og trænere, og det, som anses for helt normalt inden for én idrætsgren, ville man måske undre sig over inden for en anden.

Udøverne siger:

- I ugen op til en vigtig konkurrence spiser jeg kun grøntsager og frugt.
- Jeg går aldrig op i, hvad jeg spiser, for sådan trives jeg bedst.
- Min vægt svinger meget, men jeg kan altid regulere den ved at tage et par dages faste.
- Jeg har svært ved at holde en lav vægt og spiser derfor aldrig frokost. Jeg supplerer til gengæld med vitaminpiller og kosttilskud.

Trænerne siger:

- Jeg har først og fremmest forstand på min idrætsgren, og udøvernes spisevaner og kropsvægt er ikke mit bord.
- Før et stævne kan det være nødvendigt at gå i sauna med tøj på for at svede sig ned i vægt.
- Min opgave er at øge udøvernes præstationsevne. Jeg holder derfor øje med deres vægt og giver dem besked om at tabe sig, hvis det er nødvendigt.

Alder år	Kroppens udvikling		Alderens "modnende" virkning	Seksuel modenhed	
	Dreng	Pige		Dreng	Pige
6 år					
8 år					
10 år					
12 år					
14 år	Vækstspurt	Vækstspurt	"Her-og-Nu" situationer	Øget styrke Øget hæmoglobin mængde	Øget fedt- mængde
16 år			Sammenfatning af flere situationer til en helhed		
18 år					
20 år					

VÆGTFOKUSERING KAN FØRE TIL SPISEFORSTYRRELSE

Kroppen er kommet i fokus de seneste år, og børn og unge bliver dagligt, fx gennem de sociale medier, stillet over for reklamer med et bestemt kropsideal – den tynde, slanke og veltrænede krop. Kroppen er også det vigtigste redskab i idrætten, og specielt i idrætsgrene hvor udseendet og/eller en lav kropsvægt er af stor betydning for præstationsevnen, samt i idrætsgrene hvor man er inddelt i vægtklasser, har dette i nogle træningsmiljøer ført til en overdreven fokusering på lav kropsvægt og lav fedtprocent. En sådan kollektiv vægtfokusering kan medføre, at slankningen løber af sporet, og et helt dominerende mål bliver at tabe sig eller at opretholde sin lave vægt. Det kan eksempelvis søges opnået ved hjælp af kortere eller længere fasteperioder, opkastninger, overdreven træning, ensidig kost med lavt energiindhold samt brug af vanddrivende piller og afføringsmidler. På længere sigt vil disse metoder til vægtregulering have en klar negativ indflydelse på både udøverens sundhed og præstationsevne, og samtidig indebærer de en stor risiko for, at udøveren udvikler en egentlig spiseforstyrrelse som anoreksi eller bulimi. Dette gælder for begge køn.

Jo før man griber ind over for risikoadfærd og spiseforstyrrelser, des større er muligheden for helbredelse, og jo færre konsekvenser får spiseforstyrrelserne. Blandt andet fører et for lavt energiindtag gennem længere tid til menstruationsforstyrrelser hos piger og kvinder og til lave koncentrationer af kønshormoner, som øger risikoen for knogleskørhed. Hos børn har en negativ energibalance en negativ effekt på den normale fysiske udvikling.

Inden for konkurrenceidræt ses en øget forekomst af spiseforstyrrelser

Ligesom i resten af samfundet ses spiseforstyrrelser også inden for idrætten og også her hyppigst blandt unge piger og kvinder. Internationale undersøgelser har vist, at der inden for **breddeidrætten** hverken er flere eller færre tilfælde af spiseforstyrrelser end blandt unge generelt. I Danmark svarer det blandt de 14-21-årige til én ud af 25 piger og én ud af 200 drenge. Især hvis man træner piger, er det derfor en problemstilling man må være opmærksom på og være rede til at gribe ind overfor.

Inden for **konkurrenceidrætten** er risikoen for at idrætsudøvere udvikler en spiseforstyrrelse til gengæld øget. Der findes ingen større undersøgelser af problemets omfang blandt danske idrætsudøvere, men blandt norske unge og voksne eliteudøvere har man fundet, at 20 % af kvinderne og 8 % af mændene havde spiseforstyrrelse i form af anoreksi, bulimi eller andre lettere former for spiseforstyrrelse. Altså fandt man den relativt største forøgelse blandt mændene. Især som træner for konkurrenceudøvere kan spiseforstyrrelser således vise sig at være en yderst aktuel og vedkommende problemstilling, som det er nødvendigt at have en vis viden om. Endvidere er det selvfølgelig helt afgørende, at man ikke som træner uforvarende medvirker til at udløse spiseforstyrrelser hos sine udøvere, f.eks. ved en bestandig fokusering på kropsvægt og vægttab uden nogen form for vejledning.

Hvilke symptomer skal man være opmærksom på?

Ved udvikling af spiseforstyrrelser vil der ofte være en glidende overgang fra almindelig optagethed af sundhed via slankekur og tvangsmæssige spisevaner til egentlige sygdomstilstande. Ofte er det kammerater, som først opdager, at noget er galt, og det er vigtigt at tage deres bekymring alvorligt.

De tegn på spiseforstyrrelser, man skal være opmærksom på, er f.eks. svimmelhed og besvimelser, pludselige vægttab og vægtsvingninger, uforklarlig træthed, menstruationsforstyrrelser, hyppige toiletbesøg, måltider indtages alene og generelt isolation fra andre. Skulle du på et tidspunkt opleve, at flere af disse tegn indgår i et mønster hos en udøver, er det vigtigt, at du reagerer – eventuelt ved at tage kontakt til forældrene eller kontakte nogen, der har professionel viden om spiseforstyrrelser.

I DIF og TEAM DANMARKS hæfte "Spiseforstyrrelse i idrætten" kan du læse mere om trænerens rolle.

Du kan også tage e-læringskurset "Spiseforstyrrelser i idrætten", som du finder på Idrættens e-læring www.ie.dif.dk



TRÆNINGSPLANLÆGNING I ALDERSRELATERET PERSPEKTIV

UDVIKLINGSTRAPPEN

Træningen må altid tilrettelægges, så den tager hensyn til børn og unges fysiske, psykiske og sociale udviklingsniveauer. Desuden må den have de langsigtede perspektiver, der dels motiverer idrætsudøveren til livslang idrætsudøvelse, og dels giver mulighed for i givet fald at opnå idrætslige resultater. Alsidighed og træning af forskellige bevægelsesmønstre er vigtige nøgleord, når man snakker børneidræt.

Udviklingstrappen belyser hvilke overordnede fokuspunkter, der bør være for træningen i forhold til barnets alder.

Før-pubertetsfasen

0-7 år

- En alsidig bevægelsesindlæring i form af legeprægede aktiviteter.
- Udvikling af kropslige færdigheder - Kroppens ABC.
- Alsidig træning - gerne flere idrætter og discipliner.
- Træning er procesorienteret med fokus på sjov og leg.

7-12 år

- Et bevægelsesmæssigt bekendtskab med specialidrættens elementære teknik og bevægelsesmønstre. Der trænes mod mere avancerede tekniske færdigheder - Sportens ABC.
- Træning er procesorienteret, dog er konkurrence en naturlig del af idrætten, fokus på idrættens regler og deltagelse frem for resultater.
- Idrætsmiljøet skal være positivt og give børnene en oplevelse af egne kompetencer og positiv selvopfattelse.

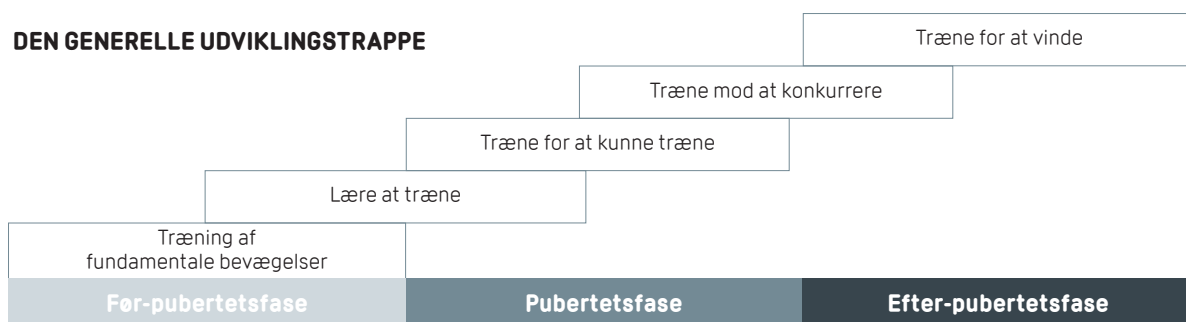
- Træningen fokuserer på at lære barnet at træne og træningsstrukturen.
- Mod slutningen af perioden arbejdes der med at få grundbevægelsesmønstrene automatiseret.

Pubertetsfasen

12-16 år

- En begyndende idrætsspecifik træning. Der investeres meget tid i træningen.
- Udvikling af aerob kapacitet og muskelstyrke. Al træning bør periodiseres, da volumen kan blive rigtig høj.
- Øget krav til udøveren under træning, stadig med et fokus på glæden ved træning.
- En øget indlæring af idrættens komplekse og sammensatte bevægelsesmønstre.
- Anvendelse af øvelsesformer, der er specifikke for specialidrætten.
- En begyndende konkurrencepræget aktivitet tilpasset børnenes forudsætninger og behov.
- Beherskelse af bevægelsesmønstre og tekniske færdigheder prioriteres højest i indlagte konkurrencelignende situationer.
- En øget udvikling og træning af de motoriske egenskaber, idet grundbevægelsesmønstrene skal automatiseres og perfektioneres.
- Teknik bør stadig trænes alsidigt og specifik - konkurrence-træning fylder mere.

DEN GENERELLE UDVIKLINGSTRAPPE



Efter-pubertetsfasen

16-20 år

- Specialisering inden for en idræt.
- Præstations- og videreudvikling af fysiske, taktiske og mentale færdigheder.
- En øget udvikling og træning af generelle tekniske færdigheder, alle bevægelser skal automatiseres og perfektioneres.
- De tekniske færdigheder skal yderligere udvikles og beherskes via decideret specialtræning.
- En gradvis øgning af træningsomfang og intensitetsniveau finder sted.
- En regelmæssig konkurrencepræget aktivitet, kampe, stævnedeltagelse mv. afvikles.
- Der trænes frem mod konkurrence, stadig med fokus på et positivt træningsmiljø.

Udviklingstrappen er et godt redskab til at skabe sig et overblik over vigtige fokuspunkter for planlægning af træningen. Det er dog vigtigt at have holdets målsætninger og rammer med i planlægningen - er det et begynder-, motionist- eller elitehold. Desuden bør der tages højde for det enkelte barns biologiske alder samt erfaring med idrætten, så indholdet af træningen kan tilpasses barnets aktuelle udviklings- og færdighedsniveau.

Det er altså ikke muligt at give et entydigt svar på, hvornår den idrætsspecifikke træning skal påbegyndes. Hver enkelt idræt har deres egne normer og regelsæt, som bestemmer, hvornår

en given alder er bedst at starte i, hvis barnet skal "drive det til noget". At blive god til noget må dog ikke blive det altoverskyggende spørgsmål, da mange gerne vil blive ved med at dyrke en bestemt idrætsgren, også selv om målet ikke er eliten. Kun i helt specielle situationer, som mere må betragtes som undtagelsen end reglen, kan det måske forsvares, at en tidlig målrettet disciplintræning indledes og styres. Men stadig er det vigtigt at fastholde, at i alle idrætsgrene bør træningen tilrettelægges således, at alsidig træning, sjove og involverende øvelser og opbyggende og forebyggende træning stadig er hovedfokus.

Mange vil kunne anføre eksempler på, at høje præstationsniveauer er nået tidligere end vist på trappen, samt at konkurrencer er påbegyndt tidligere. Sådanne forhold er naturligvis afhængig af eksempelvis **barnets forudsætninger** for disciplinen, disciplinens fysiske og psykiske krav, disciplinens regelkrav mv. Under alle omstændigheder bør træningen tilrettelægges **for det enkelte barn**, da børn udviklingsmæssigt – fysisk, psykisk som socialt – modnes tidsmæssigt forskelligt uanset samme kronologiske alder. Disse forhold kan især få indflydelse ved holdtræning og stiller store krav til trænere og ledere. Men uanset hvilket niveau, der trænes på, er det afgørende at trænere og ledere i børne- og ungdomsidrætten stimulerer barnet i alsidig motorisk-fysisk henseende i samværet med andre. Det er vigtigt, at **glæde, udfordringer og leg** altid prioriteres højest, når børn og unge skal træne.



LEG

Megen træning kan gøres mere motiverende for børn og unge, hvis der i træningen indgår diverse lege. Lege eller leglignende aktiviteter/legemomentet bør være **naturlige elementer** i al træning.

I idræt kan der med fordel skelnes mellem **leg** og legemomentet. Leg kan f.eks. være regellege, fantasilege osv., mens **legemomentet** er, når idrætten læres igennem leglignende øvelser og udøveren oplever, at træningen har været en leg. Leg kan også være mål i sig selv som aktivitet for børn og unge i idrætsforeningen.

Børns udvikling er nøje knyttet til leg og legeaktivitet. Spædbarnets bevægelsesleg udvikler sig videre til barnets imitationsleg, rolleleg osv. Herfra fortsætter udviklingen af legens indhold og karakter hen mod en mere struktureret legeform som f.eks. regellegen.

I den "ikke-voksenstyrede" regelleg opstiller børnene selv rammerne for legen, idet der hele tiden sker en justering af såvel regelindhold som de ydre rammer. Udviklingspsykologisk er legens betydning for børn beskrevet således:

Gennem leg:

- Udtrykker børn deres egne forestillinger, fantasier og følelser.
- Lærer børn omverdenen at kende.
- Lærer børn samspil med andre personer og beherskelse af sociale normer.
- Udfører børn en række funktioner, der senere kommer dem til gode i relation til leg og arbejde.
- I stadig mere specialiserede former udfoldes interesser og aktivitet, der senere kan gå over i hobbyvirksomhed som en væsentlig del af voksen leg.

HVORFOR LEGE?

Formålet med "at lege" i idrætsforeningen og i træningen kan eksempelvis være:

- Opvarmning
- Grundtræning
- Tilvænning til miljø og idrætsaktivitet
- Lære sin krop at kende, blive kropsbevidst
- Udvikle fantasi, kreativitet og rytme
- Forstå og lære samarbejde og overholde regler
- Skabe sammenhold, samvær og fællesskab.

Leg giver mulighed for at lære nye ting i idrætten. Legen kan i høj grad være med til at fjerne presset og dermed frygten for at mislykkes. Legen og legemomentet kan være et middel til at udforske nye muligheder. Børn har let ved at lege, de skal bare gives lov til det. Ofte sker der det i leg, at tiden og stedet "forsvinder". Det eneste, det handler om, er, at legen og fordybelsen i legen og koncentrationen er så intens, at der ikke er opmærksomhed til at tænke på noget uvedkommende.

En aktivitet/leg, der fremkalder den oplevelse, er så givende, at man kan udføre den alene for aktivitetens skyld. Dette sker når de udfordringer, der ligger i legen, stemmer overens med barnets færdigheder.

HVORDAN LEGE?

Der findes et utal af lege. Nedenstående oversigt angiver en mulig kategorisering af diverse lege.

- Sanslege
- Reaktionslege
- Problemløsningslege
- Kaplege
- Rytme- og remselege
- Fangelege
- Sanglege
- Stafetlege
- Dramalege
- Forhindringslege
- Orienteringslege
- Kampelege

En nærmere beskrivelse af den enkelte type leg må søges i relevant litteratur.

Det er igen væsentligt at understrege, at legemomentet bør indgå i så mange almindelige træningsøvelser og situationer som muligt. Husk idræt er leg!



PRINCIPPER FOR FYSISK TRÆNING

Ved fysisk træning sker der forandringer såvel organmæssigt som funktionelt i kroppen. Når man træner, belaster man organismen således, at den nedbrydes (føles som træthed og evt. ømhed). Efter træningens ophør genopbygger den menneskelige organisme sig selv (restituerer sig) ikke bare til udgangsniveauet, men til noget over dette (superkompensation). Dette sker for at beskytte sig imod eventuelle nye arbejds krav. Hvis organismen derefter ikke udsættes for nye belastninger, synker "beredskabet" atter og kommer under udgangspunktet for gradvist at vende tilbage til dette.

Det er ikke alle væv og organer, der er lige påvirkelige ved træning. Blandt de mest modtagelige kan muskulaturen, hjertet, karsystemet (og dermed kredsløbet), ledbånd og centralnervesystemet nævnes. De forandringer, der sker, er afhængige af flere forhold bl.a. de arvelige forudsætninger, alder, køn og træningens karakter.

Det er vigtigt nøje at overveje, hvad det er, man ønsker at træne, før man går i gang med den fysiske træning, idet den eller de forandringer, en bestemt træningsform fremkalder i et væv eller organ, er specifik. Som eksempel kan nævnes, at langdistanceløb fremkalder forstørrelse af hjertet, bedre iltoptagelse samt vækst af de langsomme ("røde") muskelfibre (de fibre, der især er knyttet til aerobt arbejde). Trænes i stedet voldsomme modstandsovelser med lårmusklene, f.eks. i form af benbøjninger eller spring med modstand, vil hjertet ikke påvirkes i samme grad, ligesom iltoptagelsesevnen ikke forbedres. Denne type øvelser vil derimod styrke væksten af lårmuskulaturens såkaldt hurtige ("hvide") fibre (de fibre, der især er knyttet til anaerobt arbejde). Ved styrketræning er effekten desuden afhængig af en række forhold, såsom hvilke muskler der trænes, muskelarbejdets karakter, intensitet og hastighed, vinkelstørrelsen i de led, der påvirkes, bevægelsesmønstret under hele udførelsen af øvelsen og antal gentagelser.

Alt afhængig af hvilken effekt, der skal opnås ved træningen, er det altså af stor betydning, hvilke træningsmetoder og øvelser man vælger.

Opbygningen af træningsprogrammer skal ske under hensyntagen til følgende faktorer, der alle har betydning for træningens effektivitet:

- Træningsmængde (den totale træningsindsats)
- Træningsintensitet (træningsbelastning pr. tidsenhed)
- Træningstid (den tid man vedligeholder en vis intensitet)
- Træningshyppighed (antal træningsgange)

Træningsmængde = træningsintensitet X træningstid.

TRÆNINGSINTENSITET

Intensiteten i træningen kan vurderes på forskellig måde. Man kan vurdere den ved belastningen på hjertekredsløbssystemet (puls målt pr. min.), eller hvis det drejer sig decideret om styrketræning ved den vægtbelastning, der løftes. Intensiteten i træningen er altid en individuel størrelse, som aldrig planlægningsmæssigt skal sammenlignes med andre.

Der kan ikke gives et entydigt svar på, hvor meget der skal til, for at træningen har effekt. Eksisterende undersøgelser tyder på, at hvis f.eks. belastningen kredsløbsmæssigt overskrider ca. 70 % af den maksimale iltoptagelsesevne (ml ilt/kg/min.), så vil påvirkningen (løb/cykling/svømning etc.) fremkalde træningseffekt. Dette gælder også ved børn ned til 8-årsalderen, og er blandt andet det FIT FIRST 10 bygger på. Ved styrketræning skal belastningen helst overskride 60 % af maksimal belastning for at give træningseffekt. De her nævnte størrelser skal altid justeres, så de absolutte værdier gradvist øges.

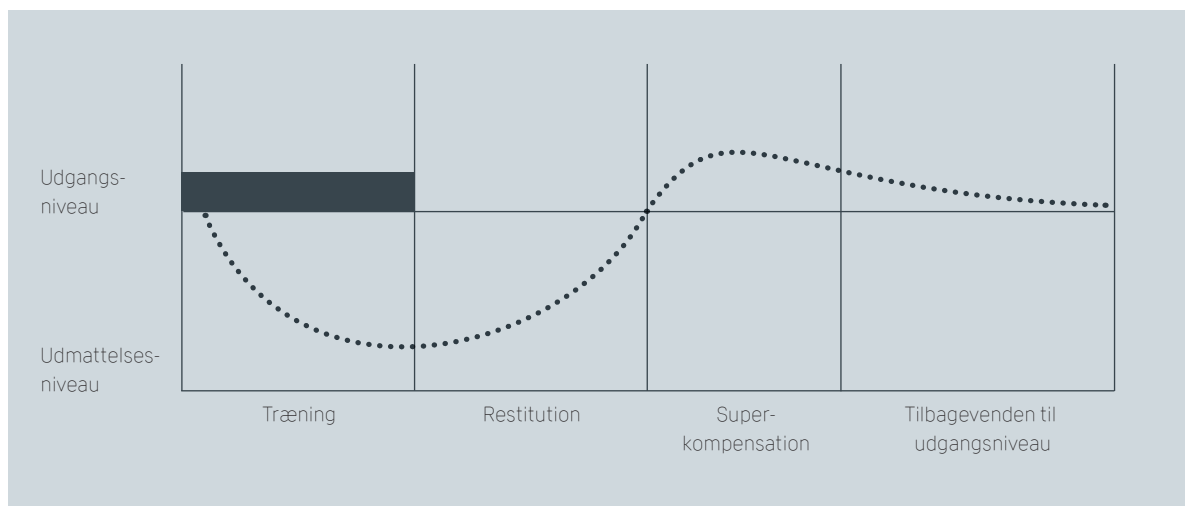
TRÆNINGSTID

Enhver træningsenhed skal startes med en **opvarmningsfase**. Herefter kommer selve træningen, som gerne skal vare minimum 30 min., hvor der trænes de fysiske egenskaber, som skal forbedres eller indlæres. Der afsluttes med restitutionaktiviteter fx smidighedstræning eller øvelser, hvor den fysiske aktivitet mindskes, og de muskelgrupper, der specielt er blevet belastet under selve træningsperioden, gennemarbejdes.

TRÆNINGSHYPPIGHED

Fra den praktiske træning er der eksempler på, at nogle børn træner 12-15 gange ugentligt, andre 3-5 gange ugentligt, andre

Superkompensationskurven



måske bare en gang ugentlig. Antallet af træningsgange er bestemt af hvilken idrætsgren og på hvilket niveau, barnet eller den unge træner. Principielt må det her anføres, at skal træningen have en sundhedsmæssig effekt, skal der tilstræbes tre gennemførte træningsenheder pr. uge á 40 minutters varighed med høj intensitet (Larsen et. al 2018). Sker dette, så er der mulighed for at børn (8-12 år) opnår store sundhedsgavnige effekter af træningen, bl.a. målt på den aerobe samt muskulære fitness (Ørntoft et. al 2018). Disse sundhedsgavnige effekter nedsætter ydermere risikoen for, at de på et senere tidspunkt udvikler livsstilssygdomme.

Det giver næsten sig selv, at de fleste børn mellem 8 og 12 år ikke træner tre gange om ugen i deres idræt, men der er ikke spor til hinder for, at et eller flere træningspas med 40 minutters høj intensitet kan ligge i skolens idrætsundervisning, SFO'en eller opnås på anden måde.

ØVELSESVALG

Fra den overordnede træningsplanlægning til detailplanlægningen mht. øvelsesvalg, skal der som nævnt tages udgangspunkt i idrætsudøverens forudsætninger samt relevante træningsmetoder, aktiviteter og øvelser. Altså er det vigtigt, at børnene arbejder med mange kendte øvelser, hvor de kender teknikken, og at progression og introduktion af nye øvelser sker i et tempo og med en belastning, der giver barnet mulighed for at mestre øvelsen.

Som træner er det vigtigt at afsætte tid til, at børnene kan lære nye øvelser ved så lav intensitet, at barnet kan holde sin opmærksomhed på at udføre øvelsen korrekt.

Det er vigtigt at undgå øvelser, der indeholder store risikomomenter, og i den forbindelse må man huske på, at børn og unge er ekstra udsat for overbelastningsskader ved forkerte eller ensidige belastninger.



TRÆNINGSFORMER OG PRINCIPPER FOR PRAKTISK GENNEMFØRELSE

Fysisk træning kan teoretisk inddeles i følgende træningsformer:

1. Konditionstræning (kredsløbstræning)
2. Styrketræning → muskelstyrke
→ muskeludholdenhed
3. Bevægelighedstræning
4. Koordinationstræning

1. KONDITIONSTRÆNING

Kondition er et udtryk for organismens evne til at optage og transportere ilt fra luften til de arbejdende muskler, samt musklernes evne til at forbruge ilt. Kondition "måles" i ml ilt pr. kg legemsvægt pr. minut. Løb er en enkel og let tilgængelig måde at konditionstræne på.

Cykling, svømning og roing er også velegnede aktiviteter. Den konditionstrænende effekt afhænger af, om der aktiveres store muskelgrupper over forholdsvis lang tid.

1a. Konditionstræning ved kontinuerligt arbejde

Eksempler:

Tøndebåndstagfat

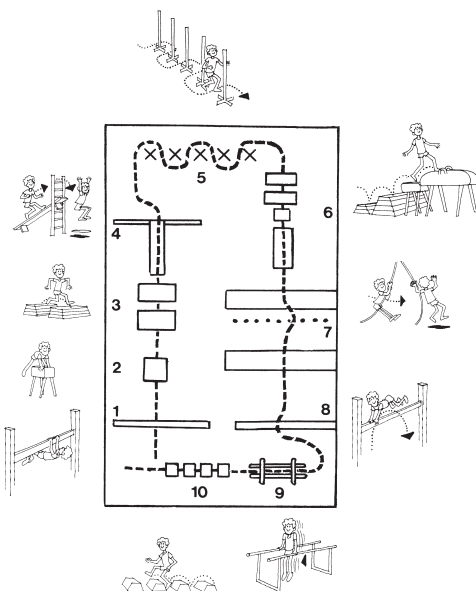
Parvis løbes indeni et tøndebånd eller lignende (cykeldæk f.eks.). Ved berøring fra et fangerpar løftes tøndebåndet over hovedet. Parret hjælpes med i legen igen ved, at et andet par kommer hen til det tilfangetagne par og vha. begge pars tøndebånd laver en "tunnel/forhindring", som de fangne skal passere - eller giver en anden opgave med brug af tøndebåndene.

Snuppe haler

En bold og et bånd pr. deltager. Båndet fæstnes ved en elastikkant. Afhængigt af deltagerantallet vælges 1-5 fanger(e), der ikke har noget bånd. Alle dribler rundt i salen eller på området. På et givent signal må fangerne begynde at jage. Når en hale fra et "bytte" tages, skifter fanger og "bytte" roller. Variation: Hver deltager har en bold og en hale, alle mod alle, når halen er mistet, fortsættes i forsøg på at snuppe de øvriges haler.

Forhindrings-/og redskabsbaner

Eksempel på rundbane der gennemløbes:



1b. Konditionstræning ved intervaltræning

Intervaltræningen kan f.eks. udformes som "15-15 træning". Det vil sige, at der løbes f.eks. i 15 sekunder med høj intensitet og veksles med gang eller roligt løb i 15 sekunder. Ved naturlig intervaltræning og fartleg kan der løbes i varierende terræn, som giver en naturlig afveksling i belastningen.

Børns naturlige bevægelsesmønstre består i stor udstrækning af intervaltræning i form af korte intense ryk afbrudt af mindre intensitet eller hvile. Børn i 7-14-årsalderen vil oftest opnå god kondition gennem leglignende aktiviteter.

Eksempler:

Stafetløb

Drible-pendulstafet

Flere hold står bag en linje over for hinanden. Den første i hver række dribler og løber hen til den modsatte række, hvor den forreste overtager bolden og dribler til den modsatte række osv., indtil den sidste løber har driblet til modsat række.

6-dagesløb

Den ene i et par løber en omgang ad gangen f.eks. på en fodboldbane eller i en idrætshal. Partneren venter enten på stedet, mens der laves gymnastiske øvelser, eller går langsomt rundt i løberetningen. Når løberen indhenter partneren, byttes der roller.

Løbedistancen kan mindskes ved, at partneren går mod løberetningen.

Interval orienteringsløb

Parvis udstyres deltagerne med et kort, hvorpå der er indtegnet poster. Den første (A) løber ud til post 1 og lægger en træklods, tøjklomme el.lign. (depeche). Træklodsens adskiller sig fra de øvrige pars ved at have en anden farvemærkning, nummer el.lign.

Derefter løbes tilbage til startstedet, og kortet afleveres til B, der henter depechen på post 1 og lægger den på post 2.

Variation: Deltagerne har et blankt kort, hvorefter de selv efter udlægningen indtegner posten, hvor depechen befinder sig.

Politi og røvere

Der udpeges 1-2 politimænd, og resten af deltagerne er røvere. Røverne ligger på maven på en lang række, og politiet står et stykke væk. På et givent signal skal røverne nå at løbe til et område, hvor der er helle. De røvere, som politiet når at røre, inden de kommer i helle, bliver politimænd. Dette gentages, indtil alle røverne er taget til fange/blevet politimænd. Efter hver tur gøres afstanden mellem politi og røvere kortere, idet røverne bliver frækkere og frækkere.

Legen kan bruges som afveksling i konditionstræningen, da den også træner hurtighed og reaktionsevne.



2. STYRKETRÆNING

Børn og unge er ikke voksne i formindsket udgave. Muskelmassen er forholdsvis mindre og knoglerne er blødere, tilsammen med perioder med hurtig vækst er de mere udsat for overbelastningsskader ved forkert og/eller ensidig træning. Derfor skal styrketræning i alle former altid udføres med fokus på kontrol og korrekt teknik, altså kvalitet i øvelsen frem for belastning. Selv med en lav belastning har børn gavn af styrketræning, da den har positiv effekt på knogletæthed, kropssammensætning, blodtryk samt alment velbefindende.

Inden børn går i puberteten, er deres niveau af anabole hormoner relativt lavt, det betyder, at styrketræning primært giver effekt på nervesignalet til den arbejdende muskel, frem for øget tværsnit af musklen. Med yngre børn er det en god ide at arbejde meget med kropssstyrke og koordination i styrkekrævende øvelser, fx med kropsvægt eller lettere redskaber som elastikker, sandsække og medicinbolde. Vær dog opmærksom på, at mange af de almindelige øvelser med egen kropsvægt er krævende, da der er mange ting, der skal koordineres på en gang. Der er derfor ingen garanti for, at barnet ikke bliver overbelastet ved forkert udførelse. Den almindelige trillebør-øvelse kan hurtigt blive til en rigtig dårlig øvelse, hvis barnet ikke er i stand til at spænde tilstrækkeligt i kropsstammen, men i stedet hænger passivt i ryggen.

Det er altid vigtigt for trænere at være opmærksom på, hvad man bruger sin træningstid på, og hvad formålet er. Med yngre børn vil tiden ofte være bedst brugt på aktiviteter, der styrker deres motorik og koordination i forhold til deres idræt. Derfor kan man med fordel tænke styrkeelementer ind i andre dele af træningen, for eksempel kan man lave en motorikbane, hvor børnene skal gå armgang, klatre i tov, hoppe op og ned ad forhindringer og på den måde bygge styrkekrævende øvelser ind i en mere helhedsorienteret og legende træning.

Børn lige inden eller i starten af puberteten kan med fordel blive introduceret til mere klassisk styrketræning. I starten trænes der med lette stænger eller kosterkafter for at holde fokus på teknikken i øvelserne. Den unge skal kunne gennemføre 15-20 gentagelser uden, at kvaliteten af teknikken

falder og uden at nå udmattelse i øvelserne. Der skal ofte flere års træning til med fokus på korrekt teknik, før den unge kan gennemføre flerledsøvelser med kvalitet og samtidig en høj belastning. Derfor er det vigtigt, at der investeres tid til at lære styrketræning med et teknisk fokus, sådan at den unge ved slutningen af puberteten har erfaring nok til at begynde at træne for en målrettet effekt af styrketræningen. Som træner af unge efter puberteten er det vigtigt at holde sig for øje, at udøverne ikke vokser og modnes i samme tempo og ikke har samme erfaring med styrketræning. Derfor skal de monitoreres, altså følges tæt evt. med træningsdagbøger, og have individuelt tilpassede træningsplaner.

- Fokus på teknik og kvalitet
- Belastning må ikke overskride det tekniske niveau
- Undgå ensidig repetition
- Brug mange former for styrketræning; kropsvægt, elastikker, sandsække, medicin bolde, frie vægte mm.

Alder	Fokus for styrketræning
5-7 år	Intro til basale øvelser med ingen eller meget lille vægtbelastning. Fokus er på at lære grundøvelser med korrekt teknik. Lavt tidsforbrug og fokus på tilvænning af styrketræning som en del af træningen.
8-10 år	Øget antal øvelser, alt indøves med korrekt teknik inden progression af vægt. Fokus på teknik samtidigt med antallet af øvelser og kompleksitet fortsat holdes lavt. Fast del af træningen, men forsat med lavt tidsforbrug.
11-13 år	Alle basisøvelser indøves med korrekt teknik, forsat progression af vægt. Fokus på teknik og introduktion af mere komplekse øvelser. Fast del af træningen, men forsat med lavt tidsforbrug, dog evt. øget tidsforbrug i perioder.
14-15 år	Mere avancerede træningsprogrammer med både grundøvelser og idrætsspecifikke øvelser. Stadig fokus på teknik frem for volumen. Øget belastning i øvelser hvor teknikken mestres.
16 år +	Overgang til voksen-styrketræningsprogrammer i takt med, at erfaring og teknik er tilstrækkelig.



Eksempler på øvelser for forskellige muskelgrupper:

Mavens og hoftebøjernes muskler

1. Lang supermand

Venstre arm og højre ben løftes samtidigt. Jo større afstand mellem arme og ben jo bedre. Stillingen holdes. Der gentages med modsatte arm og ben.

2. Start med hofterne lavt (ikke i svaj!) og brystkassen presset mod gulvet. Derefter trækkes bolden med fødderne frem mod bænken og skubbes tilbage igen. Gentages.

Ryggens og skulderens muskler

3. Kast bolden efter et mål. Makker henter og returnerer bolden.

Ryggens muskler

4. Aflevér ballonen videre i kredsen.

Benenes og hoftens muskler

5. "Haneekamp"

To og to hinker omkring og forsøger at puffe den anden ud af balance.

Armene holdes i kors, og der puffes side mod side ved hjælp af skulderen.

6. Hop over bænke, hop i tøndebånd. Med samlede ben eller på ét ben.

Armenes bøjemuskler

7. Klatring i tov.

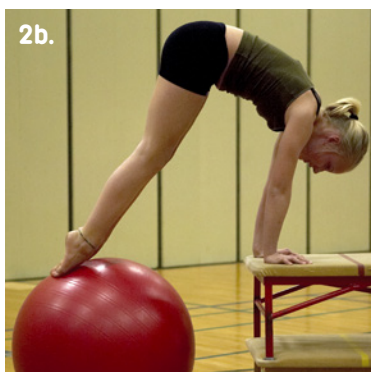
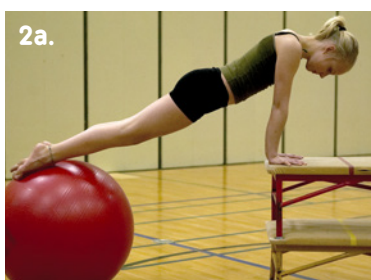
8. Tovbasket. Fat i to tove og en bold mellem fødderne. Med afsæt fra bænk/bom forsøges det at score.

Armenes strækkemuskler

9. Parvis trillebør (2 varianter)

10. Harehop

11. Sneplov



	Drenge 15-16 år	Drenge 17-18 år	Piger 15-16 år	Piger 17-18 år
Medicinbolde	op til 4 kg	op til 5 kg	op til 3 kg	op til 4 kg
Sandsække	op til 25 kg	op til 30 kg	op til 12 kg	op til 15 kg
Øvelser med vægtstand: Vægtbelastninger er angivet i % af legemsvægten – LV				
Frivend og stød	op til 80% af LV	op til 100% af LV	op til 50 % af LV	op til 70% af LV
Træk	op til 50% af LV	op til 80% af LV	op til 30% af LV	op til 50% af LV
Liggende stem	op til 70% af LV	op til 100% af LV	op til 40% af LV	op til 70% af LV
Knæbøjninger med vægtstang på skuldrene	op til 80% af LV	op til 100% af LV	op til 50% af LV	op til 80% af LV

Før puberteten og i den tidlige pubertet skal styrketræning have en fokus på at lære korrekt udførelse af øvelser. Belastning og træningsmængde kan øges i takt med erfaring og biologisk alder. Sent i puberteten og efter puberteten kan styrketræning mere og mere ligne voksenprogrammer i takt med, at erfaring og teknik er tilstrækkelig. Her er det vigtigt at huske, at det kan tage flere år at mestre teknikken i en kompleks øvelse. Har man udøvere, der er "gamle" nok, men ikke har den tilstrækkelige erfaring og teknik, er det derfor vigtigt at være meget tålmodig med progression. Én 16-årig kan have nået ekspertniveau og en anden være begynder, når det kommer til styrketræning.

Ovenstående kan tjene som en tommelfingerregel mht. styrketræningsøvelser. Bemærk dog:

- At der står "op til xx % af LV (LV=legemsvægten), dvs. at tallet normalt ikke vil være startbelastningen for nybegynderen.
- Belastningerne altid skal være individuelt tilpasset.

Antallet af gentagelser og serier skal sættes op først. Senere kan vægtbelastningen øges. Ungdom og begyndere skal kun træne i almene øvelser.

OBS! Tung styrketræning er kun for voksne og kun under kyn-dig vejledning.

3. BEVÆGELIGHEDSTRÆNING

Bevægelighedstræningens formål er at øge og/eller vedligeholde bevægeligheden i leddene.

Når der er tale om børn under 10 år, kan legprægede aktiviteter, som indeholder rulle-, klatre-, hængebevægelser, bidrage til at opretholde den normale bevægelighed. Der bør med børn udelukkende anvendes øvelser, hvor barnets egen muskelkraft eller kropsvægt i forbindelse med tyngden indgår.

Ekstrem bevægelighed i enkelte led bør undgås.

Skulderled

Kluddermor

En gruppe på 6-10 deltagere laver selv en nummerinddeling fra 1-6 (1-10). Herefter "vikler" deltagerne sig ind mellem/over/under hinanden. Håndfatningen, som deltagerne indtog i rundkreds fra begyndelsen, **skal** fastholdes under hele legen. Efter "indkludringen" begynder nr. 1 med at foreslå løsningsmulighed og handling, derefter nr. 2 osv. En deltager må gerne bede de andre om hjælp.



4. KOORDINATIONSTRÆNING

Børn, som tilegner sig et bredt spekter af grundlæggende bevægelsesformer, har gode muligheder for senere at indlære forskellige idrætslige færdigheder.

I såvel inde- (sal, hal, vand) som udemiljøer (græs, cinders, skov) bør der derfor tages udgangspunkt i de grundlæggende motoriske aktiviteter.

Grundlæggende motoriske aktiviteter i relation til idrætsgrene:



Atletik



Gymnastik



Hånd-/fodbold

- Gå, hinke
- Løbe, springe
- Hoppe
- Balancere
- Rulle
- Klatre, hæve
- Hænge, bøje
- Svinge
- Kaste
- Gribe, sparke
- Strække
- Skubbe
- Rytmebevægelse
- Vride, dreje
- Gynge
- Løfte, bære

- Sæt selv flere pile på figuren
- Hvordan ser det ud i din idrætsgren?

Indholdet af koordinationsstræningen med børn og unge bør bestå af aktiviteter, der udvikler:

Eksempler:

4a. Almen bevægelseserfaring

Udvikles gennem lege som f.eks.:

Kaplegen Færgemanden

Hver har to tøndebånd (eller et tøndebånd og en tæppeflise). Opgaven er nu at komme til den modsatte ende af gymnastiksalen ved at flytte tøndebåndene foran sig således, at der ikke trædes på gulvet uden for tøndebåndene.

Deltageren skal altså stå i det ene tøndebånd og flytte/løfte det andet med frem foran og derefter gå, hoppe over i dette, hvorefter det første flyttes frem.

Fangelegen Maskinerne

Et hold fangere (4-6 med overtræksveste) fanger efter de øvrige deltagere. Når en deltager er berørt af en fanger, må denne (fangeren) sætte f.eks. 3 forskellige kropsbevægelser i gang (f.eks. sving med en arm, benspark og kropsvridning). Disse bevægelser skal gennemføres samtidigt, indtil en ikke-fanger kan "standse maskinen igen". En maskine indgår efter standsningen atter i legen.

4b. Kropsherredømme/balance

Balanceøvelser

(Individuelt, parvis, grupper)

- uden redskaber
- med brug af tøndebånd, store bolde mv.

Balancegang med plastikkegler på hhv. hoved, ryg, albue, mave mv.

Statuerne

Der løbes til musik. Ved musikstop standser hver enkelt deltager så hurtigt som muligt, idet en balancestilling "fryses". Når musikken igen starter, bevæger "statuerne" sig på ny. Ved hvert musikstop indtages en ny balance-/kropsstilling.

Double-fangleg

Der er enten en enkelt eller to (et par) som fangere. Der er helle ved, at de øvrige danner par (fysisk kontakt), som kun må berøre underlaget med tilsammen 2 punkter. Der kan startes enkeltvis og derefter dannes par, som kan opnå helle ved 2-punktsberøring mod underlaget. Andre former for helle kan være: A) partnerskift med et andet/andre par, B) partnerskift med efterfølgende 2-punktsbalance.

For at lægge pres på deltagerne kan det aftales, at fangerne ved at tælle højt til 5 ophæver fortryllelsen i "hellen/hellerne".

4c. Reaktionsevne/hurtighed

Hund og kødben

Parvis arbejde: Et "kødben" (ærtepose, aviskugle el.lign.) anbringes mellem to "hunde". Skiftevis sætter deltagerne legen i gang vha. et aftalt signal. Legens idé er, at "kødbenet" skal hentes på midten og bringes hjem til eget "hundehus". Dog kan den anden deltager "lamme" ved at berøre en bestemt, på forhånd aftalt, legemsdel på partneren.

Vendeleg

Der laves 50 stykker papir, der er røde på den ene side og blå på den anden side (kan f.eks. laves ved at stikke et stykke rødt og et stykke blått papir ned i en plastiklomme). Papirerne spredes tilfældigt ud over gulvet, så lige mange blå og røde sider vender op. Der deles to hold. På et givent signal skal det ene hold vende alle papirerne med den røde farve opad, og det andet hold med den blå. Ved stopsignal tælles, og vinderen er det hold, der har flest farver opad.

Er det større børn, kan legen laves med fire hold og fire farver.

TRÆNINGSEFFEKT OG TRÆNERBARHED

Langt de fleste undersøgelser, der er lavet om trænerbarhed (dvs. organismens modtagelighed for træning), omhandler voksne. De seneste år er forskning i børns adaptationer til træning dog blevet mere almindelig. Mange af resultaterne nuancerer og skubber til den tidligere viden om børns trænerbarhed.

AEROB EFFEKT OG KAPACITET

Børn responderer på kredsløbstræning (konditionstræning) allerede i den tidlige barndom, dog betydeligt mindre end voksne. Indtil den tidlige pubertet følges drenge og pigers udvikling ad, og de reagerer næsten ens på kredsløbstræning, nemlig med meget lille effekt. Den største årsag til, at børn udvikler deres aerobe kapacitet, er deres naturlige vækst og dermed også modning af kredsløbet. I den tidlige pubertet (indtil drenge bliver ca. 14 år og piger ca. 12 år) begynder de at få betydelig effekt af træningen, og kønnene responderer lige godt på træningen. Den øgede effekt af træningen skyldes både en større muskelmasse og modningen af det kardiovaskulære system. Deres respons på træningen er dog stadig væsentligt lavere, end den er fundet hos voksne.

Senere i puberteten, typisk efter højdespurten, sker der en forbedring af effekten af kredsløbstræning. Flere studier peger på, at idrætsaktive unge sidst i puberteten kun i begrænset grad får effekt af kredsløbstræning med let til moderat intensitet. Derfor kan man på dette tidspunkt med fordel træne intervaltræning, hvor intensiteten let kan blive meget høj. Kredsløbstræning for børn og unge vil på samme måde som hos voksne fremkalde forandringer i hjerte-kredsløbssystemet, uden at der dog er tale om en tro kopi af de voksnes tilpasninger ved denne træningsform. Flere studier fra Danmark og Færøerne viser dog, at den høje intensitet kan være gavnlig for børn helt ned til 8-årsalderen.



Der skelnes mellem ændringer af organer (dimensionsændringer) og ændringer af funktionel karakter.

Blandt de **organmæssige ændringer** kan nævnes, at hjertets volumen (størrelse) øges, blodvolumen (-mængden) øges, og den totale hæmoglobinmængde øges, hvorimod hæmoglobinkoncentrationen mindskes.

Af funktionelle ændringer kan bl.a. nævnes: Hjertets slagvolumen øges. Det betyder, at der, for hver gang hjertet slår, pumpes en større mængde blod igennem.

Hjertefrekvensen, dvs. antal slag pr. minut, falder ved belastninger, hvor der ikke arbejdes maksimalt, såkaldt submaksimalt arbejde. Der er ingen ændringer i hjertefrekvensen ved maksimalt arbejde. At hjertefrekvensen falder ved submaksimalt arbejde er udtryk for, at den samme mængde arbejde nu kan udføres med mindre pulsstigning end tidligere.

Hjertets minutvolumen angiver den mængde blod, der pumpes gennem hjertet pr. minut.

Der er ingen ændringer i denne ved submaksimalt arbejde. Der pumpes, som før nævnt, godt nok mere blod igennem pr. slag (slagvolumen øges), men dette medfører, at arbejdet nu kan klares med færre "slag" (hjertefrekvensen falder).

Ved maksimalt arbejde øges minutvolumen, idet slagvolumen øges, mens hjertefrekvensen forbliver uændret.

ANAEROB KAPACITET

Nyere undersøgelser tyder på at børn godt kan forbedre deres anaerobe kapacitet igennem træning, altså forbedre deres anaerobe arbejdssevne. For eksempel viste et studie med svømmere, der endnu ikke var gået i puberteten, at højintensitets intervaltræning gav væsentlige forbedringer af deres anaerobe kapacitet. Disse resultater er genfundet i studier med børn, der lavede intervalløb og cykling. Dog er der tale om mindre forbedringer end hos voksne. Effekten af træningen forbedres omkring pubertetens begyndelse, hvorefter de opnår samme effekt af træningen som hos voksne.

Den anaerobe træningsform kan være meget hård og derfor virke afskrækkende og ubehagelig på børn. Det er en god idé at begrænse den systematiske intervaltræning og fokusere på stafetter og fartlege i den tidlige barndom, hvor effekten alligevel er begrænset.

MUSKELSTYRKE

Ved styrketræning opnås en vækst af musklens omfang og dermed styrke. Når musklen bliver større, så bliver den altså også stærkere. Men musklerne trænes også til det, de skal bruges til, og derfor vil en person med mindre muskler i nogle situationer være hurtigere/bedre (stærkere) til en given ting end en person med store muskler. Fx vil en sprinter, hvis muskler er mindre i omfang end en bodybuilders, altid komme først i et sprint. Størstedelen af effekten ved styrketræning før puberteten sker som et resultat af forbedret neuralt drive og koordinering af nervesignalet til musklen. Der er tale om væsentlige forbedringer, når det kommer til hurtighed og eksplosiv kraft for eksempel i forbindelse med spring, sprint og retningsskift. Den største effekt indtræder med pubertetens begyndelse i tilknytning til de hormonelle forandringer. En del af styrketilvæksten i puberteten skyldes alene den biologiske udvikling og vækst og ikke træning.

KOORDINATIONSTRÆNING

Når grundmotoriske færdigheder skal udvikles til komplekse tekniske færdigheder, er det først og fremmest en forudsætning, at sanseintegration og selve grundmotorikken er på plads. Perioden fra ca. 7-årsalderen frem til vækstspurtens start i forbindelse med puberteten er særdeles velegnet til at indlære tekniske færdigheder og idrætsspecifikke bevægelser. Barnet bør udfordres med alsidige opgaver og bevægelsesmønstre for derved at danne det grundlag, der senere kan gøre specialisering på højt niveau muligt. Se i øvrigt afsnittet om "Aldersrelateret træning og specialisering" og "Motorisk udvikling". Under og efter vækstspurten oplever mange børn og unge, at de skal til at lære flere øvelser og bevægelser på ny. Dette skyldes, at deres krop, specielt arme og ben, er blevet betydeligt længere på kort tid, og at det neurale system skal have tid til at tilpasse sig de nye dimensioner.





SIKKERHED OG ANSVAR

Idrættens normer, regler og etik tager udgangspunkt i det samfund, den er en del af.

Men idrætten har også specifikke normer og regler samt holdninger til omgangsform, sprog og adfærd. Der er desuden specielle krav til og behov for beklædning og udstyr samt hensynet til sikkerhed omkring idrætsudøvere.

I enhver idrætsudøvelse eksisterer en risiko for uheld og skader. Når børn og unge dyrker en idræt, har de selv eller deres forældre bevidst eller ubevidst accepteret de risikomomenter og skademuligheder, som den enkelte idrætsgren indebærer. I kontaktsidrætter som fodbold og håndbold eksisterer muligheden for eksempelvis at få bolden i hovedet, hudafskrabning på knæ, forstuvet ankelled, sammenstød mellem spillere mv.

I kontaktfrie idrætter som bordtennis, bowling og svømning er skaderisiko, omfang og art selvsagt anderledes end i kampidrætter som brydning, taekwondo og karate.

FORÆLDRENES ANSVARSOMRÅDER

Det må være forældres opgave sammen med deres børn at vælge en idrætsforening, som passer til deres forventninger om idrætsudøvelse, socialt samvær, normsæt osv.

Forældre bør om muligt overvære trænings- og omgangsform for derigennem at skaffe sig indsigt i klubbens arbejdsområder og -metoder. Forældre bør informere foreningen, træneren eller lederen om barnets sundhedsmæssige tilstand, vedrørende eksempelvis epilepsi, allergi, hjertemæssige fejl, astma, diabetes eller andre forhold, der kan have betydning for barnets deltagelse i idræt.

Sikkerheden og ansvaret for børn og unges transport til og fra idrætsforeningen påhviler forældrene.

IDRÆTSUDØVERENS ANSVARSOMRÅDER

Børn og unge er ikke fritaget for ansvar over for egen og andres sikkerhed. Kendskab til de almindelige og evt. specifikke sikkerhedsregler, overholdelsen af disse, fair play, samt vedligeholdelse af eget udstyr er bl.a. vigtige sikkerhedsfaktorer. Unge idrætsudøvere er også medansvarlige for, at de får varmet ordentligt op, passer deres genoptræning efter eventuelle skader osv.

IDRÆTSFORENINGENS ANSVARSOMRÅDER

Især når idrætsudøvere er børn og ganske unge, påhviler der foreningen et særligt moralsk og juridisk ansvar. Følgende forholdsregler kan medvirke til, at idrætsudøvelsen kan blive så risikofri som muligt:

- Kvalificerede instruktører, trænere og ledere.
- Regler for anvendelse af faciliteter og redskaber, både over for idrætsudøvere, men især over for ledere, trænere og instruktører.
- Uddannede ledere, trænere og instruktører, der har kendskab til "Førstehjælp" og idrætsskadeproblematikken (jf. DIF's hæfte "Idrætsskader – Hvad gør man – kend din rolle!" og idrætsskademodulerne på ie.dif.dk).

Der har specielt i de senere år været megen fokus på idrætsforeningernes etiske og moralske ansvar. Se særligt afsnit om dette under "Etiske og moralske spørgsmål".

TRÆNERNES OG INSTRUKTØRERNES ANSVARSOMRÅDER

Der påhviler trænere og instruktører et stort ansvar, idet de som foreningens direkte kontakt til børn og unge tegner foreningens holdninger, formidler regler, opstiller fair play, normer mv.

Væsentligste områder og funktioner:

- At skabe et positivt miljø.
- At være en god voksen og drage omsorg for det enkelte barn.
- At være kontakttled til forældre og klub.
- At anvende de for aldersgruppen optimale motivations- og undervisningsprincipper.
- At formidle det nødvendige kendskab til idrættens regler
- At foretage kontrol af lokaler, udstyr og materialer.
- At informere om eventuelle mangler vedrørende materialer og faciliteter til foreningsledere og ejer.
- At have kendskab til forebyggelse samt akut behandling af idrætsskader.
- At være opmærksom på ændringer i børnenes motoriske og fysiske udvikling.
- At tilpasse træningen til børnenes træningstilstand og foretage øvelsesvalg, der er afstemt efter deres forudsætninger.
- At sikre god og forsvarlig opvarmning.
- At indlære korrekt teknik.
- At sikre modtagning i eksempelvis gymnastik.
- At orientere forældre og klub ved ulykkestilfælde o.l.

FOREBYGGELSE AF UHELD

Foruden at sikre vedligeholdelse af inventar og materialer bør træneren og instruktøren indarbejde en praksis, der medfører, at:

- redskaber kun benyttes, når der er en træner eller leder til stede,
- redskaber/rekvisitter kun benyttes ved træning mv., når de er undersøgt og klargjort til aktiviteten,
- redskaber anbringes i god afstand til vægge o.l.
- net i hallen, f.eks. ved endevæggen, er forsvarligt spændt op.

Generelt gælder, at jo vanskeligere en øvelse er at gennemføre, desto større krav må der stilles til metodisk indføring, vejledning og opsyn under gennemførelsen.

ANSVAR FOR EJERE AF IDRÆTSANLÆG

Kommuner, private og selvejende institutioner som ejer haller, baner, anlæg, hvor børn og unge dyrker idræt, har det juridiske ansvar for skader og ulykker opstået på grund af misligholdelse. Derfor bør ejere af faciliteter sørge for et ansvarligt personale, som skal være opmærksom over for brud på den standard, som er nødvendig for at forebygge uheld. Ikke sjældent er et nødvendigt vedligeholdelsesarbejde blevet udskudt således, at børn og unge har været udsat for unødvendig risiko for at komme til skade. Af eksempler kan nævnes: Regnvåde gulve på grund af utætheder i taget, løse og brækkede ribber, flossede stålwire, splinter i bomme, gulve, farlige kanter på stadion ved sandgrave og kasser til nedspringsmåtter samt løse mål, stolper og standere til overliggere. I virkeligheden mange, men kun små detaljer, men nok til, at der kan opstå skader.

JURIDISK ANSVAR OG FORSIKRING

De ledere, der påtager sig ledelsen af idrætsforeningen, gør det frivilligt og oftest uden nogen form for vederlag. Det betyder ikke, at de ikke er omfattet af de almindelige regler for ansvar og hæftelse, som gælder inden for dansk ret. Men det juridiske ansvar, som den enkelte forening kan have, er normalt mindre

end det, der f.eks. gælder for et erhvervsdrivende selskab. For at sikre foreningerne, har Danmarks Idrætsforbund indgået en aftale med **forsikringsselskabet Tryg** om:

Ansvarsforsikring: Forsikringen dækker det erstatningsansvar, foreningen kan pådrage sig i forbindelse med sine aktiviteter, herunder det erstatningsansvar, som foreningen kan pådrage sig gennem sine ansatte. For enhver ansvarsskade er der en selvrisiko på kr. 2.000, som foreningen selv skal betale.

Lovpligtig arbejdsskade: Denne forsikring dækker ulykkestilfælde, som den ansatte pådrager sig i forbindelse med sit arbejde i foreningen.

Ulykkesforsikring: Bestyrelses- og udvalgsmedlemmer samt holdledere er dækket ved ulykke, der sker, mens de virker for foreningen. Forsikringen dækker ikke følger af ulykkestilfælde under sportslig aktivitet.

Retshjælp: Forsikringen dækker omkostninger i forbindelse med visse retslige konflikter. Forsikringen dækker ikke tvister mellem foreninger organiseret under DIF.

Kollektiv rejseforsikring: Forsikringen dækker ansatte og frivillige ledere, instruktører og personale samt sportsudøvere under rejse over alt i verden.

Danmarks Idrætsforbund anbefaler, at forældre eller evt. foreningen forsikrer børn og unge således, at de er ulykkesforsikret, når de dyrker idræt. Dette sker via familieulykkesforsikring, fritids- eller heltidsulykkesforsikring eller evt. særlig sportsulykkesforsikring.

På de forsikringer, der indgår i den kollektive forsikringsaftale med Tryg, udstedes der ikke policer til de enkelte foreninger. Eventuelle spørgsmål om disse forsikringer kan rettes til Danmarks Idrætsforbund eller Tryg.



ETISKE OG MORALSKE SPØRGSMÅL

Inden for foreningslivet er det som nævnt oftest de juridiske spørgsmål, herunder sikkerhed, ansvar og erstatning mv., som er i fokus, når foreningernes ledelse træffer beslutninger om retningslinjer inden for børne- og ungdomsarbejdet.

Den voksende interesse for etiske og moralske spørgsmål generelt i samfundet har dog også haft afsmittende virkning på idrætslivet. Der er blevet sat fokus på en række spørgsmål, som i særlig grad retter sig mod den **adfærd**, vi udviser over for børn og unge i foreningslivet, samt ikke mindst de **holdninger** vi tilkendegiver i disse forhold.

SEKSUELLE KRÆNKELSER (PÆDOFILI)

Siden 2005 har foreningerne skullet indhente **børneattester** ved nysættelser af trænere og ledere, som har lederansvar for børn og unge under 15 år. I 2012 blev reglerne skærpet til at omfatte personer, som via deres arbejde færdes fast på steder, hvor der er børn under 15 år. Børneattesterne indhentes digitalt gennem politi.dk. Proceduren er, at foreningerne logger sig ind og indtaster navn og CPR-nummer på den træner eller leder, som børneattesten vedrører. Der kan indtastes op til 50 navne (træner/ledere) pr. anmodning.

Foreningen afsender anmodningen om at indhente børneattesten via systemet til trænerens/lederens e-Boks. Træneren/lederen har herefter 14 dage til at besvare henvendelsen. Når træneren/lederen har modtaget henvendelsen, går vedkommende ind via sit NemID og CPR-nummer og giver samtykke til indhentelse af oplysninger i kriminalregistret. Anmodningen og samtykket behandles, og herefter sendes en erklæring til foreningen, som nu kan printe en børneattest. Der undgås således "papirgang" mellem forening og træner/leder, men systemet kræver pr. 1/11 2014, at trænere og ledere har en e-Boks og er brugere af NemID, for at en børneattest kan indhentes.

Hvis en træner/leder ikke besvarer henvendelsen til sin e-Boks inden 14 dage, vil systemet give en meddelelse tilbage til foreningen/arbejdsgiveren og meddele, at der ikke er givet samtykke. Den pågældende træner/leder kan herefter ikke varetage opgaver med direkte kontakt til børn og unge under 15 år eller en opgave, hvor personen færdes fast blandt børn og unge under 15 år.

På DIFs hjemmeside www.dif.dk findes yderligere oplysninger, herunder en vejledning vedrørende børneattester. Du kan også finde oplysninger på kulturministeriets hjemmeside www.kum.dk

Lav en politik

Vigtigst er det dog, at foreningen finder en politik på området, samt ikke mindst får udarbejdet et sæt **leveregler**, som er en slags politik for, hvordan voksne trænere og ledere i klubben skal omgås børn og unge. Bestyrelsen bør nedsætte en styregruppe, som drøfter disse etiske og moralske spørgsmål og finder frem til en række holdninger, som klubben søger at efterleve. Det kan bl.a. gøres gennem besvarelse af følgende spørgsmål:

- Skal nye trænere fra starten have eneansvaret for et børnehold?
- Skal der altid være mindst to trænere eller ledere med på ture, hvor der f.eks. er overnatning i telt, sovesal eller lign.?
- Bader de voksne trænere sammen med de mindre børn?
- Er det acceptabelt, at trænere inviterer enkelte børn med hjem til sig selv?
- Hvordan kommunikerer trænerne med børnene på SMS?
- Hvilke billeder kan trænerne sende/videregive til børnene på SMS eller andre medier?

Der kan sikkert findes flere spørgsmål, som alle gennem deres besvarelse giver et fingerpeg om, hvordan den enkelte forening ser på disse ting.

De udarbejdede leveregler er foreningens væsentligste forebyggelsesinitiativ og skal som sådan med jævne mellemrum justeres i takt med, at der kommer nye trænere og ledere i klubben samt udviklingen i brugen af digitale sociale medier. Forældre skal have adgang til disse leveregler og have mulighed for at tage spørgsmål op i dialog med ledelsen med henblik på en evt. redigering af levereglerne.

Hvad siger loven?

Ifølge Servicelovens § 36 og Straffelovens § 13 har alle personer pligt til at underrette barnets bopælskommune (socialforvaltningen), hvis man får kendskab til, at et barn under 18 år udsættes for vanrøgt, nedværdigende behandling eller lever under vilkår, der bringer dets sundhed og udvikling i fare. Trænere, ledere og instruktører har således pligt til – selv eller gennem ledelsen – at underrette kommunens socialforvaltning, hvis man mener, at et barn udsættes for seksuelle overgreb.

"Skolelærerparagraffen"

Straffelovens §§ 223-224 handler om seksuelle overgreb mod børn og unge. Den seksuelle lavalder her i landet er 15 år. Det er også strafbart at have sex med en ung under 18 år, hvis den unge er "betroet den voksne til undervisning eller opdragelse", eller hvor det seksuelle forhold skyldes misbrug af alder og erfaring. I idrætssammenhæng er alle former for seksuel kontakt mellem trænere, ledere og instruktører og de børn og unge under 18 år, som de træner, derfor helt uacceptabelt. Danmarks Idrætsforbunds holdning er, at personer, som er dømt efter ovennævnte paragraffer i straffeloven, ikke længere kan være trænere, ledere eller instruktører for børn og unge inden for idrætten.



FORENINGSLIV OG ALKOHOL

Idræt og alkohol er generelt en skidt kombination. Man kan dog ikke komme udenom, at alkohol er en del af den danske kultur, og mange teenagere har allerede et forhold til alkohol. Forskning viser, at alkoholvaner dannes allerede i ungdommen (McCambridge et.al 2011) og, at alkohol kan skade den unges hjerne, da denne er under stadig udvikling. På Sundhedsstyrelsens hjemmeside altomstoffer.dk kan man læse, at hvis en ung, i en periode på 1-2 år, drikker 20 genstande om måneden, altså ca. 5 hver weekend, så viser scanninger, at alkoholen påvirker det område i hjernen, som styrer hukommelse og indlæring. Derudover offentliggjorde Sundhedsstyrelsen i 2019 tal, der yderligere viser, at børn og unge som starter tidligt med at drikke og/eller drikker meget, har større tendens til at få problemer med alkohol, rygning og stoffer, end dem der startede senere.

Foreningerne skal til alle tider overholde de almindelige regler om udskænkning af alkohol på offentlige steder. Men der er dog også særlige situationer i en idrætsforening, hvor det kan være godt at forebygge uheldige situationer ved at have aftalt reglerne på forhånd. Dette gælder f.eks. i forbindelse med udenlandsture eller klubfester. Det er med til at forældrene er trygge ved at sende deres børn og unge af sted, og det kan samtidig forebygge diskussioner om indtagelse af alkohol i sammenhæng med idrætsdeltagelse og socialt samvær i foreningsregi.

FORENINGSLIV OG RYGNING

Med **rygeloven fra 2007** blev der indført forbud mod at ryge i halcafeterier, idrætshaller, klubhuse og omklædningsrum. Rygeforbuddet gælder også i serveringstelte, som idrætsforeninger stiller op i forbindelse med sociale arrangementer. Formålet med loven var, at sikre børn, unge og frivillige mod den skadelige effekt af passiv rygning. Desuden er loven med til at skabe et røgfrit miljø, og dermed til at forbygge, at børn

og unge begynder at ryge. Rygeloven blev **skærpet i 2012**, og her blev rygning i det offentlige rum yderligere begrænset. Det betyder, at foreningernes røgfri miljø stemmer overens med de øvrige steder børn og unge færdes i deres hverdag. Det er et fælles ansvar i foreningen at sikre, at lovgivningen overholdes og at skabe et røgfrit miljø i forbindelse med idrætsaktiviteter samt foreningens øvrige aktiviteter.

Der er indikationer på, at brugen af snus (som også er tobak) er for opadgående i mange ungdomsmiljøer, herunder også i idrætten. **Snus** er lige som røgtobak kræftfremkaldende. Snus bør derfor indgå i foreningens tobakspolitik.

Ligeledes er der en lov fra 2016 om brugen af **e-cigaretter**. Loven beskytter mod røg fra e-cigaretter i daginstitutioner, på skoler og i den offentlige trafik. Alle andre steder, heriblandt idrætsforeninger, er det op til den enkelte instans at lave regler. Det er derfor vigtigt, at e-cigaretter, på lige fod med tobak og snus, indgår i foreningens tobakspolitik.

DIF har indgået partnerskab med Kræftens Bekæmpelse om **"Røgfri fremtid"**, som sigter mod at gøre de kommende generationer røgfri. Partnerskabet omfatter flere hundrede partnere og har som mål, at ingen børn og unge og kun 5 % voksne ryger i 2030. Vi opfordrer alle foreninger til at tilslutte sig dette budskab og gøre foreningerne til røgfri områder - både inde og ude - også på tilskuerpladserne i det fri.

-
- Hvordan er rygereglene i din klub?
 - Overholdes rygereglene i forbindelse med klubaktiviteter?
 - Må trænere ryge, når de er sammen med børn og unge på længere træningsophold, f.eks. i udlandet?



MOBNING

Ifølge friformmobberi.dk skyldes mobning ikke enkelte børn eller grupper, men **kulturen i de fællesskaber, som børnene er en del af**. Som **forsvarsmekanisme** kan børn simpelthen, mere eller mindre bevidst, danne fællesskaber om at holde en anden/andre udenfor – og det er oftest rarere at være en del af fællesskabet (også selvom det er usundt), end være uden for fællesskabet (hvilket kan skabe ensomhed). Dermed er mobning mere end "bare" et mobbeoffer og en/flere mobber(e), som ikke er opdraget godt nok. Mobning kan ske i stort set alle de arenaer, børnene og de unge færdes i. Ifølge sundhed.dk kan mobning ske ved, at barnet eller den unge bagtales, holdes udenfor, ignoreres, latterliggøres eller behandles nedværdigende. Mobning kan derfor både være af **psykisk** (f.eks. offeret kaldes ubehagelige ting mv.) og **fysisk** (fx skub, spark mv.) karakter og er ofte noget, den, der bliver mobbet, går med i stilhed.

Idrætten er generelt en arena hvor børn og unge trives godt. En undersøgelse udarbejdet af CUR i 2015 i samarbejde med bl.a. **Mary Fonden** og **Red Barnet** viser, at 7 ud af 10 børn mellem 9 og 16 år aldrig har oplevet at blive mobbet eller drillet, "så de blev kedede af det". Omvendt betyder det, at tre ud af ti har oplevet at blive drillet eller holdt udenfor. Undersøgelsen viser også, at mobningen oftest foregår under træningen – altså når træneren er til stede – og ikke i de "voksenfri zoner" som f.eks. omklædningsrum. Træneren bør derfor være klædt på til at understøtte den generelle trivsel og gruppedynamikker, f.eks. i form af teamøvelser og dialogredskaber.

Mobning på de sociale medier er en hastigt voksende udfordring. Det er nemt at sidde bag skærmen og ytre en holdning, som man ikke ville sige til personen face to face. Men kommentaren gør ondt, uanset om den er sagt højt eller skrevet. Har man som træner en god dialog med sit hold, og hvis barnet eller den unge er i tvivl om, hvorvidt det går over grænsen, så kan man stille barnet følgende spørgsmål: "Vil du gå en uge med en t-shirt, med det du skrev, tryk derpå?". Altså, hvis barnet havde kommenteret "Ej OMG Sille er bare mega grim med det nye hår" på en tråd, om hun så efterfølgende ville gå med samme påskrift på en t-shirt foran alle sine venner, foran Sille, sine forældre, sin bedstemor en hel uge. Er svaret nej, så skal man overveje, om man skal lade være med at skrive det.

Mobning er ikke en forbigående fase, det opleves af mange og det kan have store konsekvenser for barnet og den unge. Derfor er det vigtigt, at vi som ansvarlige trænere og idrætsledere er opmærksomme på, om børn ændrer adfærd, er tøvende ved at deltage i aktiviteter, har fravær, virker mut osv.

Som et eksempel på et specialforbund, der har taget ansvar i opgaven med at forebygge mobning, kan nævnes Mary Fonden og Dansk Svømmeunions hjemmeside: Antibulli.dk.

DIFS TRÆNERUDDANNELSER OG E-LÆRINGSKURSER

Dette hæfte er grundmateriale på DIF's Træner 1 til emnerne om Idræt for børn og unge. Træner 1 består af en e-læringsdel og et kursus med fysisk tilstedeværelse.

På www.dif.dk kan du læse mere om DIF's træneruddannelser: Træner 1, Træner 2, Diplomtræner og Idrættens Trænerakademi.

På ie.dif.dk kan du tage en lang række kurser om træning, trænerrollen mv. Kurserne er gratis.



NOTER

[illegible]

NOTER

[illegible]

