gutz
GUTZ.SE

GE IDROTTEN TILL KIDZEN!

Fram till 2000-talet var det vanligt att barn och ungdomar idrottade långt upp i åldrarna. Idag ser det annorlunda ut. Vid 11-års ålder peakar deltagandet och därefter minskar antalet idrottande barn snabbt. Hur kan du och jag som föräldrar bidra till att våra barn känner lust och motivation att fortsätta idrotta?

VÄCK DITT BARNS NYFIKENHET

Som förälder har du ett stort ansvar när det gäller att lägga grunden till ett hälsosamt liv. En av dina viktigaste uppgifter handlar om att få ditt barn nyfiket på motorik och rörelserikedom samt att känna glädjen av att röra på sig. Det behöver inte vara så märkvärdigt. Ta tillfället i akt och promenera till skolan, åk till badhuset, lek och simma, spela minitennis på gården, lek kull och slå kullerbyttor, plocka blåbär i skogen eller sparka tåfjuttar med fotbollen på vardagsrumsgolvet. Det viktigaste är att ni rör på er och har kul tillsammans. Se gärna till att barnets kompisar hänger på i leken – ju fler ni är, desto roligare blir det.

- Uppmuntra ditt barn till all typ av rörelse i vardagen.
- Lyft fram det roliga med rörelse och idrott samt engagera kompisarna.

KOLLA UPP FÖRENINGENS FILOSOFI

När det är dags för ditt barn att börja träna i en förening är det hög tid för dig att förstå hur idrottslivet av idag fungerar. Även om du själv idrottat mycket

JOHAN FALLBY

är idrottspsykologisk rådgivare och före detta landslagsman i bordtennis. Johan arbetar även som föreläsare och utbildare inom områden som talangutveckling, ledarskap, effektiv träning och idrottsföräldrar samt besöker föreningar över hela landet.


9
4
3

FALLBY TIPSAR

-

...DIG MED MINDRE BARN

Ge barnet möjlighet att motionera, använda sin kropp fysiskt, röra på sig och leka. I och utanför en idrott. Visa barnet och kompisarna vägen till en aktiv fritid och att idrotten finns. Undersök om idrottsmiljön är bra och börja skapa nätverk, sunda relationer till tränare, ledare och andra idrottsföräldrar. Bidra aktivt till att skapa en trivsam miljö för alla.

...DIG MED LITE ÄLDRE BARN

Våga låta ditt barn leda sin idrott själv tillsammans med tränare, ledare och idrottskamrater. Ganska snabbt kan du nog se om idrottsmiljön är sund, utvecklande och trevlig. Inte minst genom att bidra till goda relationer själv. Backa då lite grann och se hur barnet klarar sig i den fina miljön. Släpp efter allt mer och låt barnet utvecklas. Det kan gå fort! Njut av att ditt barn har roligt och får erfarenheter för livet. Kom ner till träningar då andan faller på, se tävlingar då du har tid och lust. Prata på ett nyfiket sätt med ditt barn kring idrotten. Skapa tillfällen att ha roligt tillsammans.

...DIG MED ETT BARN SOM VERKAR HA ”TALANG”

Ditt barn vill nog idrotta hela tiden, vilket har både för- och nackdelar. Om du motionerar med ditt barn, se gärna till att ni gör något annat än favoritidrotten. Se upp för tidig specialisering på osunda grunder. Ta reda på hur du kan öka sannolikheten att ditt barn får ett sunt förhållningssätt till idrott, utveckling och tävling. Var nyfiken och hjälp ditt barn genom att ta reda på hur föreningen kan arbeta med utveckling.

Kan du definiera vad begreppen talang och elit står för? Vet du skillnaden mellan talangidentifiering och talangutveckling? Vad är tidig specialisering? Om du inte är säker behöver du hitta trovärdiga källor till kunskap. Forskningen är bra inom det här området. Hjälp ditt barn balansera genom att vara nyfiken och kunskapstörstande.

KOM IHÅG:
IDROTTEN TILLHÖR KIDZEN!



under din uppväxt har det garanterat hänt mycket sedan du var aktiv. Träningsmetoderna har förändrats, långa tränarmonologer med instruktioner och tillrättavisningar är passé. Dinosaurierna till tränare som skriker och är arga är på väg bort. Tränare ska inte få ta ut sin egen frustration eller okunskap på idrottarna, varken när det gäller elitidrott eller barn- och ungdomsidrott. Träning kan – och ska ibland – vara både fysiskt och psykiskt tuff för att leda till utveckling, men det ska vara på schyssta villkor och på rätt sätt. Tränare ska leda, men med moderna, genomtänkta, sofistikerade och förfinade metoder. Din uppgift är att ta reda på hur ledar–, tränings– och tävlingsfilosofin ser ut i föreningen.

• Observera hur tränaren umgås och samarbetar med barnen i träning och tävling.

• Fråga föreningen vilka utbildningskrav som finns för tränare och vilken ledarfilosofi de rekommenderar.

SAMARBETA MED TRÄNAREN

Föreningarna är ryggraden inom svensk idrott. Även om förutsättningarna kan skilja sig åt rejält från den stora föreningen i stan till den lilla landsortsföreningen är den viktigaste beståndsdelen densamma, relationen och samspelet mellan tränare, barn och förälder. Den här triaden, tränare – barn – förälder, är själva kärnan. Om relationen mellan dessa tre fungerar ökar sannolikheten för att idrottsmiljön blir bra. Tränaren är den som förstår hur barn fungerar och vet hur man anpassar träning och tävling efter olika åldrar. Den självmedvetne idrottsföräldern respekterar tränarens roll och understödjer tränarens relation till barnet så den utvecklas på ett positivt och sunt sätt. Och barnet njuter helt enkelt av idrottsmiljön, kompisarna och att utöva själva idrotten.

• Respektera tränarens roll, men fråga när det är något du undrar över eller inte förstår.

• Se till att ditt barn och tränaren får utveckla en egen sund relation.

VAR NÄRVARANDE, MEN INTE STYRANDE

Även de föräldrar som vill väl agerar inte alltid som de borde. En fråga jag ofta får från idrottsföräldrar är: ”Vilka frågor ska jag ställa till mitt barn efter träning eller tävling?”. Det är sunt att visa intresse, men det gäller också att komma ihåg att barnet kanske inte alltid vill prata om sin idrott. Fundera inte bara över vilken fråga du ska ställa, utan också om samtalet överhuvudtaget ska handla om idrott. ”Vad är du sugen på till middag?” kan vara en lika bra fråga som



”VILKA FRÅGOR SKA JAG STÄLLA TILL MITT BARN EFTER TRÄNING ELLER TÄVLING?”

”Vad tyckte du var kul idag?” eller ”Hur fungerade försvarsspelet?”.

Var närvarande, men inte styrande i ditt barns idrottande. Frågor styr. Lyssna mer än du berättar eller frågar, och värdera inte ditt barns svar. Barn lär sig snabbt vad föräldrarna vill prata om och hur de ska svara för att få bekräftelse och uppmärksamhet. För att ditt barn ska behålla lusten och idrottsglädjen ska du också fundera över hur du stöttar och uppmuntrar. Att swisha 50 kronor per mål, komma med tusen frågor och råd vid fredagsmyset eller att högljutt protestera mot domarens beslut kommer garanterat få ditt barn att tröttna. Kanske redan innan 11-års ålder.

- Lyssna mer än du berättar och frågar.
- Stimulera ditt barns berättarglädje utan att värdera svaren.

VILL DU TA DEL AV FLER AV JOHANS TANKAR?



- Facebookgruppen ”Idrottsföräldrar”
- Idrottspodden ”Wag the Dog Pod”
- Boken ”Gör det bättre själv om du kan! – Forskning och praktiska råd till föräldrar med idrottande barn” adlibris.com
- fallby.net

FLER LÄNKAR AV INTRESSE

- idrottsforskning.se (Centrum för idrottsforskning)
- strategi2025.se (Riksidrottsförbundet)
- hemmaplansmodellen.se (Svenska Ishockeyförbundet)
- barnensidrott.se (Stockholms idrottsförbund)
- unicef.se/vad-vi-gor/idrott (UNICEF)