

OLYMPIATOPPEN



HVORDAN VÆRE EN GOD IDRETTSFORELDER?

Olympiatoppens 9 anbefalinger



Talentidentifisering

Visste du at Lionel Messi, anerkjent som den beste fotballspilleren i verden, ikke var noen superstjerne som barn. På grunn av problemer med veksthormonene var han en «late bloomer».

Foto: Norges idrettsforbund

HVORDAN VÆRE EN GOD IDRETTSFORELDER?

Olympiatoppens 9 anbefalinger

Mange foreldre ønsker å bidra til at deres barn får ta del i et godt idrettsmiljø, men de vet ikke nødvendigvis hvordan de best kan bidra. Foreldrenes holdninger og handlinger kan bidra positivt og negativt til barns utviklingsmuligheter. Dette gjelder enten den unge idrettsutøveren ender som toppidrettsutøver eller ikke.

Olympiatoppen har utviklet noen anbefalinger som har til hensikt å hjelpe foreldre til å få en bedre forståelse av sin rolle. Gjennom ditt engasjement og din adferd kan du hjelpe barn til å få gode idrettsopplevelser.

Anbefalingene er basert på forskningsresultater fra idrettsvitenskap og erfaringer fra trenere som arbeider med barn og unge. Hver av anbefalingene blir belyst med begrunnelser.

*Olympiatoppen
Avdeling Unge Utøvere*



Relativ alderseffekt

I ungdomsårene kan to gutter som er like gamle være totalt ulike når det kommer til biologisk alder. En kan være fullt utviklet, barbere seg og veie nesten dobbelt så mye som den andre som ikke har begynt på utviklingen fra gutt til mann. Likevel er de i den samme gruppen i konkurransesammenheng. Det er høyst usikker om det er den som er tidligst utviklet i ungdomsårene som blir den beste i det lange løp.

Foto: Norges orienteringsforbund

Gi dine barn informasjon og råd når det gjelder valg av idrett. Du kan oppmuntre dem, men la barna selv ta den endelige avgjørelsen om de ønsker å delta eller ikke og hvilken idrett de ønsker å delta i.

Begrunnelse:

Det fører sjelden noe godt med seg å insistere på at barn og unge skal følge foreldrenes valg av idrett.

Tålmodighet er en god foreldreferdighet, og det er en god ting å la barnet få erfaring med mange forskjellige idretter. Det er en myte at barn tidlig må trene ensidig innen en idrett for å kunne bli god i denne idretten. Varierte motoriske, fysiske og sosiale utfordringer er viktig for at barn skal få god utvikling i idrett.

Råd for hvordan du kan hjelpe barn med å velge idrett:

- Ikke press barn til å velge en bestemt idrett.
- Gi barn mulighet til å delta i flere ulike aktiviteter / idretter.
- Ensidig trening i tidlig alder er ingen garanti for å lykkes.
- Bidra til at barn får møte varierte utfordringer i ulike miljøer.



Foto: Ingrid Tollånes

Ved at du selv er fysisk aktiv kan du bli en god rollemodell for dine barns deltagelse i idrett.

2

Begrunnelse:

Ved å delta i idrett eller i fysisk aktivitet blir du en god rollemodell for barns deltagelse og engasjement i idrett. Du viser at fysisk aktivitet er noe man tar del i hele livet. Det er påvist at det å være jevnlig aktiv i barndommen, bidrar til at fysisk aktivitet blir en livsstil. Vis idretts glede og ha det moro sammen med barna. Du trenger ikke være trener eller god i en idrett for å ha det gøy. Det at du selv er fysisk aktiv er det viktigste.

Råd for hvordan være en god rollemodell:

- Vær aktiv selv.
- Vær aktiv sammen med barna.
- Vis at det er gøy å være fysisk aktiv.
- Bidra til å utvikle godt sosialt fellesskap og vennskap i ditt barns idrettsmiljø.



Tidlig seleksjon

Fra 1970 og fram til i dag har 34 norske roere vunnet medaljer i internasjonale mesterskap for seniorer (OL/VM). Dersom roforbundet hadde hatt et identifiseringssystem der utøverne skulle velges ut med grunnlag i resultater i roing i 13-15 års alder, hadde ingen av disse 34 medaljørene blitt valgt ut!

Foto: Norges skiforbund

Det er viktig at du som forelder vet at barn på samme alder kan være svært ulike med hensyn til modning.

3

Begrunnelse:

Starten av puberteten er en viktig hendelse for de unge på deres vei mot voksenlivet. Ungdomsårene starter når pubertetsutviklingen settes i gang og den varer mellom to og tre år. Puberteten kan starte så tidlig som ved 10 års alder eller så sent som ved 18 års alder. Det er viktig at foreldre er klar over hvor deres barn er i pubertetsutviklingen.

En utfordring vi ofte ser i idretten er at de som utvikler seg tidligst og er mest modne, velges ut som de «beste» utøverne og blir gitt bedre muligheter enn de som modnes senere.

I aldersgruppa mellom 13 og 16 år slutter over halvparten med idrett. I følge forskning skjer dette fordi mange opplever at de ikke lykkes eller ikke er gode nok. Noe av grunnen til dette, er at det ofte er de som er mest fysisk modne i årskullet, som får størst oppmerksomhet og anerkjennelse.

Et viktig foreldrebidrag i denne sammenhengen er å fokusere på innsats over tid – og å være varsom med å sammenligne barn med hverandre. Bruk alltid tilbakemeldinger som refererer til den enkelte utøver – basert på utøverens tidligere prestasjoner. Legg større vekt på hvordan utøveren utvikler seg enn på hvordan han eller hun gjør det i forhold til andre.

Råd for å beholde barn i idretten selv om de fysisk modnes langsomt:

- Legg vekt på mestring og læring av ferdigheter fremfor å være opptatt av å sammenligne ditt barn med andre barn.
- Minn barnet ditt på at han/hun etter hvert vil vokse, bli fysisk sterkere og utvikle seg mentalt og sosialt.



Foto: Sunn jenteidrett

Legg vekt på idrettsglede og utvikling av vennskap.

4

Begrunnelse:

Idrett skal være gøy. Jo yngre barna er, desto mer skal dette vektlegges. Glede over deltagelse skal stå sentralt i barne- og ungdomsidretten. Når barna kommer hjem fra trening eller konkurranse sett fokus på glede ved å spørre: «Hadde du det gøy?», «Fikk du noen nye venner?», «Hva lærte du i dag?». Ved å stille denne typen spørsmål viser du at det å møte nye venner og oppleve idrettsglede er viktigere enn resultatet i konkurranser.

Råd for glede og trening over tid:

- Legg vekt på at idrett skal være gøy.
- Legg vekt på at idrett både gir muligheten til å være sammen med venner og få nye venner.



Foto: Norges Snowboardforbund/Preben Stene Larsen

Gi ros når barnet ditt viser god innsats og ferdighetsutvikling. - Husk at barnet ditt deltar i idrett for å lære og for å mestre ferdigheter. Unngå ensidig fokus på resultater i konkurranser.

5

Begrunnelse:

Idrettsmiljøer der mestring er i fokus skaper best grunnlag for varig motivasjon. Gjennom å støtte opp om den måten det jobbes på i slike miljøer, kan du bidra til at barn og unge beholder motivasjon for deltagelse over tid.

De unges motivasjon for å delta i idrett skapes i stor grad hjemme og i treningsmiljøet. Det er lett å stille spørsmålet «hvem vant?» etter en konkurranse. Dette er en type spørsmål som gir uttrykk for at det eneste kriteriet for suksess er å vinne og slike spørsmål bidrar til å skape det vi kaller et resultatorientert klima i de unges idrett. Ved å stille spørsmål som «hadde du det gøy?» eller «lærte du noe nytt i dag?» gir du uttrykk for at mestring er et viktig kriterium for suksess. Gjennom slike spørsmål kan du bidra til å skape et mestringsklima der suksesskriteriene er utvikling, læring og mestring.

Råd for å skape et mestringsorientert miljø:

- Evaluer fremgang og mestring av ferdigheter. Suksess er å bli bedre enn det man var tidligere.
- Gi anerkjennelse for god innsats, trening over tid og evne til hardt arbeid.
- Oppmuntre barna til å trene variert og eventuelt delta i flere idretter. Dette stimulerer motivasjonen.
- Bidra til å skape miljøer der mestring står sentralt.



Foto: Frank Nordseth

Legg merke til og applauder også når dine barns lagkamerater eller motstandere viser gode ferdigheter. – Bidra til å skape gode relasjoner til de andre foreldrene. Vis respekt og vær høflig, selv når følelser er involvert.

6

Begrunnelse:

Denne anbefalingen er basert på flere aspekter som omhandler barne- og ungdomsidrett, blant annet «the right to play» og «fair play». – «The right to play» er et viktig tema fordi det fremmer barns rett til å drive med idrett og det å ha et sunt og godt miljø å drive idrett i. Som voksen er det ditt ansvar å anerkjenne ferdighetene til alle barn og støtte innsatsen deres uavhengig av hvilken klubb de representerer.

«Fair play» er et viktig aspekt fordi vi ønsker at alle barn skal ha de samme muligheter til å utvikle gode ferdigheter. Alle vet at det er forskjeller i barnas forutsetninger, og det er heller ikke alle som ønsker eller kan bli toppidrettsutøvere. Likevel har alle barn rett til å få mulighet til å utvikle seg så langt de kan, og de bør oppmuntres til å utvikle seg så langt de selv ønsker.

Konseptet «fair play» handler også om å lære seg respekt for reglene i idretten, ikke å jukse eller forsøke å få urettmessige fordeler. Deltagelse i idrett er en av de viktigste arenaene der barn kan lære moralsk adferd og respekt for andre. Foreldre som ser på en konkurranse, må huske at de deltar i et læringsmiljø hvor barn skal lære god moralsk oppførsel og hvordan de skal oppføre seg overfor jevnaldrende. Foreldre er viktige rollemodeller når det gjelder å respektere idrettens regler og verdier.

Råd for hvordan du som forelder kan være en støttende tilskuer:

- Vis at «fair play» er viktig og at regler skal respekteres.
- Husk at idrett for barn er en læringsarena - ikke en VM-finale.
- Din oppgave er å bidra til å skape positive læringsopplevelser for alle barn som deltar.
- Vær alltid oppmuntrende til innsats og ferdigheter hos alle utøverne.
- Vis respekt for alle foreldrene som er tilstede. Legg vekt på å fremme et miljø preget av høflighet og positiv omgangssform.



Foto: Rune Bendiksen/Av-og-til

Støtt treneren og den jobben hun/han gjør. Gi ikke tekniske instruksjoner under en konkurranse. Dette kan virke forstyrrende for treneren, og det kan skape forvirring og usikkerhet blant utøverne.

Begrunnelse:

Foreldrene skal vise respekt for trenerens arbeid og innsats. – Trenerne bør fokusere på at hvert enkelt barn skal mestre ferdighetene og strategiene i sin idrett i det tempoet som hvert enkelt barn har forutsetning for. Barn lærer i ulikt tempo, og derfor bør trenere fokusere på utviklingen til hvert enkelt barn. Det er viktig for barna at de opplever at foreldrene støtter treneren i dette arbeidet.

Dersom foreldre gir instruksjoner under trening eller konkurranser, kan dette virke forvirrende og skape usikkerhet for de unge fordi de får mer informasjon enn de klarer å håndtere.

Hvis du som forelder vil bidra positivt til ditt barns utvikling, så er det beste å spørre treneren om hvordan du kan bidra til utviklingen i ditt barns idrettsmiljø og følge de råd du får så godt du kan.

Dersom du som forelder ser ting i treningshverdagen knyttet til treningsprinsipper, treningsmiljø eller andre forhold du mener er feil eller uriktig, anbefaler vi at du tar dette opp med treneren i et eget møte. Det er ikke hensiktsmessig å gjøre dette i forbindelse med trainingen i påhør av treningsgruppen. Hvis du opplever at du ikke blir tatt på alvor, må du ta slike utfordringer opp med de ansvarlige i klubben.

Råd for hvordan du støtter treneren:

- Spør treneren om hvordan du kan bidra i den langsiktige utviklingen av ditt barn.
- Ikke gi instruksjoner til ditt barn i trenings- eller konkurransesituasjonen.
- Din rolle på sidelinja er å være en støttende supporter – ikke trener.
- Dersom det er forhold du er uenig i, ta dette opp direkte med treneren under fire øyne.



Tidlig seleksjon

Visste du at Manchester United ikke tar noen beslutninger når det gjelder deres juniorspillere før de er gjennom puberteten. De venter til spillerne er ferdig utviklet før de beslutter om de skal beholde spilleren eller la han gå.

Foto: Per Åge Eriksen

Vis god sportsånd, respekter regler, dommeravgjørelser og arrangørens beslutninger i arrangementer der dine barn er med. Dette er viktig selv om du har andre oppfatninger eller er uenig.

8

Begrunnelse:

Enhver idrett har regler og forskrifter som har blitt utviklet over mange år for å gi alle som deltar de samme mulighetene. Alle skal lære reglene og det forventes at reglene overholdes. Idretten forventer at du som forelder oppmuntrer dine barn til å følge reglene.

God sportsånd er også å vise respekt for dommeravgjørelser selv om du mener at dommeren tar feil. Gjennom å vise respekt for avgjørelser og regler bidrar vi til å lære barn viktige sosiale ferdigheter. Husk at du som voksen vil fungere som forbilde for barn og unges utvikling av holdninger og handlinger også i idrettsmiljøet.

Råd for å respektere god sportsånd i idretten:

- Respekter dommeravgjørelser. Dommerne gjør så godt de kan.
- Sørg for at du selv lærer deg reglene.
- Respekter reglene og bidra aktivt til at ditt barns idrettsmiljø blir preget av god sportsånd.
- Er du uenig i avgjørelser/beslutninger, bør du ta det opp på en ryddig måte i egnede fora med de som er ansvarlige. Du har rett til å bli hørt, men du må unngå følelsesladde utbrudd når barn er tilstede.



Foto: Oden und

Du kan bidra best ved å samarbeide med og støtte det idrettsmiljøet ditt barn er med i.

9

Begrunnelse:

Barn som deltar i idrett er avhengig av frivillig innsats fra foreldre og tillitspersoner i den klubben de tilhører. Vær positiv til at også du må bidra til fellesskapet. Ved å bidra kommuniserer du at dette er viktig for deg, og at du ønsker å være en del av den idretten barnet ditt deltar i. Idrettslag ønsker alltid velkommen frivillig innsats fra foreldre. Det gjør at klubben blir mer effektiv og bedre organisert. Samtidig bidrar dette også på en meningsfull måte til læring og utvikling av idrettsferdigheter hos ditt barn.

Råd for å støtte klubben:

- Meld deg som frivillig for å hjelpe idrettslaget med å skape gode muligheter til deltagelse i idrett for barn.
- Spør ledelsen i klubben hva du kan gjøre for å hjelpe til.

FORELDREGUIDE
Olympiatoppens 9 anbefalinger