

BLIV KLOGERE PÅ DE UNGE

– OG BLIV EN ENDNU
BEDRE TRÆNER

*En håndbog til dig der træner
13-18-årige i foreningsidrætten*



© Danmarks Idræts-Forbund 2013
Søren Østergaard

Det er tilladt at citere med kildeangivelse.

Redaktionel bearbejdelse: Helle Carlsen
Foto: Lars Møller, Henrik Bjerregrav, Jeanne Kornum, private fotos
Layout og tryk: Formegon

ISBN: 978-87-91705-14-4

1. udgave 1. oplag 2013

Danmarks Idræts-Forbund
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

FORORD

Når kampen eller konkurrencen er i gang, er der ingen tvivl om, hvad der er det vigtigste i livet: At vinde! Men hvis foreningsidrætten ikke skal 'sparkes til hjørne' i ungdomsårene, må både foreninger og trænere være bevidste om, at idrætsarenaen kun er én blandt mange arenaer i unges liv.

Den organiserede foreningsidræt fylder meget i mange unges liv – faktisk så meget, at foreningsidrætten er den absolut største enkeltarena i unges liv. To ud af tre foreningsaktive unge peger på, at deltagelse i foreningsidræt udgør deres primære fritidsinteresse.

Foreningsidrætten er dog hele tiden under pres i forhold til at rekruttere og fastholde unge. Der er konkurrence fra den selvorganiserede idræt, kommercielle udbydere, fritidsarbejde mv. Konkurrencen om de unges fritid bliver således stadig hårdere, men opgaven med at fastholde unge i foreningsidrætten er på ingen måde håbløs – og som ungdomstræner er du en central spiller for, at det lykkes. Når man spørger de unge, hvad der betyder mest for dem ved at gå til idræt, peger de på tre faktorer: Kvaliteten af træningen, fællesskabet med de andre udøvere og relationen til træneren.

Som ungdomstræner er du derfor en central person i de unges idrætsliv. Du er ikke kun ham eller hende, der lærer dem at blive fagligt dygtigere, men du skal også have indblik i deres livssituation for at kunne tale med dem om andet end selve idrætsaktiviteten.

Intentionen med dette hæfte er at klæde dig og andre ungdomstrænere endnu bedre på til opgaven med at skabe gode og udviklende idrætsmiljøer, der er præget af en solid faglighed såvel inden for som uden for banen. Det er nemlig i sådanne miljøer, at vi fastholder nutidens idrætsudøvere og former de fremtidige trænere, der i de kommende årtier skal træne de mange drenge og piger, der også i fremtiden vælger at dyrke idræt i en forening.

God fornøjelse med ungdomstræningen!

Niels Nygaard
Formand
Danmarks Idræts-Forbund



INTRO ...

Dette hæfte er ikke tænkt som den 'ultimate guide til ungdomstræning', men sætter fokus på en række temaer, som er vigtige at forholde sig til som ungdomstræner.

Du får bl.a. et indblik i ungdomskulturen og de tendenser, der præger nutidens ungdomsgeneration. Vi giver dig et bud på, hvilke krav og forventninger de unge har til dig, og hvordan du kan navigere og planlægge mest hensigtsmæssigt som ungdomstræner.

Vi har valgt at skrive et hæfte til trænere på tværs af idrætter, fordi vi oplever, at mange af de udfordringer, man som ungdomstræner står overfor, réelt er de samme. Denne brede tilgang betyder dog også, at der vil være forslag og modeller, som måske ikke altid giver mening ind i din sammenhæng. F.eks. når vi omtaler et 2. hold, og du kun har et hold eller er træner inden for en individuelt orienteret idræt. Vi håber, at du kan abstrahere fra dette og blot forsøge at 'oversætte', så eksemplerne også passer ind i din sammenhæng.

INDHOLD

Kapitel 1: At være unik og samtidig høre til	07
Unge livsprojekt bliver stadig mere individualiseret og den idræt, man dyrker, bliver en integreret del af den historie, man gerne vil fortælle om sig selv.	
Kapitel 2: Ungdomsliv version 2.0	12
En introduktion til aktuelle tendenser i ungekulturene.	
Kapitel 3: Perspektiver på 'den gode træner'	21
Om unges forventninger til træneren. Hvilke egenskaber efterspørger de, og hvad kræver det at gå fra at være den 'dygtige træner' til at blive den 'rigtig gode' ungdomstræner?	
Kapitel 4: Ungdomstræning i praksis	27
Med hvem, hvor ofte og hvor længe? En række praktiske overvejelser omkring træningsplanlægning.	
Kapitel 5: Rekruttering og fastholdelse	32
Hvad kan træneren og foreningen gøre for at undgå, at de unge dropper ud? Hvordan tackler du som træner 'de sene startere' og hvad med mobning?	
Kapitel 6: Hvad er dit projekt? – Udover at vinde på søndag!	43
Hvad er den røde tråd i dit arbejde som træner? Hvilke grundlæggende værdier navigerer du efter, og har du et projekt ud over at vinde?	
Kapitel 7: Tal og andre fakta om unge og idræt	48
Hvilke idrætter dyrker de unge, og hvornår er de kritiske perioder for drop-out?	
Kapitel 8: Hvis du vil vide mere	55
Guide til materialer om unge og idræt, kurser og træneruddannelser.	

I hvert kapitel er der indføjet en række spørgsmål til overvejelse. Spørgsmålene finder du og dine eventuelle trænerkollegaer forhåbentlig brugbare i forhold til at reflektere over jeres nuværende og fremtidige tænkning og praksis i rollen som ungdomstræner.



FØLG HJERTET

Har du hjertet med, eller glæder du dig bare til at komme hjem fra træning? Husk, at engagement og glæde smitter.

KAPITEL 1:

AT VÆRE UNIK OG SAMTIDIG HØRE TIL - EN INTRODUKTION TIL UNGDOMS- OG IDRÆTSLIV

Efter torsdagens træning er det tid til lige at have fokus på lørdagens vigtige lokalopgør – et opgør, der muligvis kan afgøre, hvem der rykker op i række 2.

”Piger, jeg regner med, at I er klar til kampen på lørdag – hvis vi spiller op til vores bedste, ’kører’ vi dem ud af banen! Jeg udtager truppen i aften, og jeg regner selvfølgelig med, at I kan spille, og I får en sms med holdet senest kl. 22!”

Stine rækker hånden op: ”Jeg kan simpelthen ikke på lørdag – vi har lige fået vores SRP-opgave, og jeg er simpelthen nødt til at have fokus på den de næste par uger – og det har jeg da også sagt til dig for et par uger siden.”

Og Stine er ikke den eneste, der har vanskeligt ved at komme til lørdagens kamp. Caroline er blevet kaldt på arbejde, og Ida fortæller, at hun måske er lidt ’rusten’, når hun dukker op lørdag – der er 60’er-fest på Handelsskolen ...

Der er rigtig mange bolde i luften, når man er ung, og hvis de unge skal have en chance for at holde fast i foreningsidrætten, er det vigtigt, at såvel foreninger som trænere er bevidste om, hvordan idræt spiller sammen med alle de andre projekter, man som ung har gang i.

I dette kapitel vil vi kort introducere til ungdomsprojektet i en tid, hvor ungdomslivet er blevet et individuelt anliggende. Vi vil løbende give en række bud på, hvordan man som træner kan skabe sammenhæng mellem livet inden for og uden for idrætsarenaen.

At være ung i en tid, hvor de gamle kort ikke længere viser vej

I ’de gode gamle dage’ oplevede unge, at deres liv var lagt i forholdsvis faste rammer. Familie, skole og det øvrige samfund kommunikerede deres klare forventninger til den enkelte unge omkring uddannelse, arbejde, familieliv og livsstil. Livsprojektet for de fleste unge var, at de skulle *finde sig selv* inden for de rammer og muligheder, som var givet dem. I forhold til det projekt var idrætslivet kendetegnet ved at være et ’frikvarter’, hvor man kunne bryde lidt ud af rammen.

For unge i begyndelsen af det 21. århundrede er det anderledes. Traditioner og normer er langsomt gået i opløsning, uden at der er sat noget nyt i stedet. Ungdomsprojektet er et individuelt anliggende. Den enkelte skal gennem valg og fravalg hele tiden tage ansvar for at forme sit eget liv. Med andre ord skal man i dag i højere grad *skabe og definere sig selv* – og den eller de idrætsgrene, man dyrker, er med til at sige noget om, hvem man er!

Min idræt er med til at sige noget om, hvem JEG er!

At deltage i idrætsaktiviteter handler ikke kun om at have det sjovt, være sammen med andre, bevæge sig eller blive dygtigere. Det handler også om, hvorvidt jeg oplever, at de aktiviteter, jeg deltager i, også bidrager til mit overordnede livsprojekt. Med andre ord: Den historie, jeg gerne vil skrive om mig selv.

I naturlig forlængelse af at unge kan og skal forme sig selv, følger en nysgerrighed i forhold til at afprøve nye produkter, der måske kan medvirke til at optimere og fylde ens liv med mening. Forbrugermentaliteten bliver en væsentlig tilgang til tilværelsen. Stadig flere arenaer og aktiviteter bliver vurderet som en vare. Vi køber en vare og udskifter den, når vi ikke længere har brug for den.

Forbrugermentaliteten har naturligvis også konsekvenser for unge og deres engagement i den organiserede idræt. Hvis produktet ikke holder eller ikke giver mening, vælges det fra. Når unge skal beslutte, om deltagelse i den organiserede idræt stadigvæk giver mening, vurderer de ud fra følgende parametre:

- *Synes jeg stadigvæk, det er sjovt at dyrke idræt i en forening?*
'Sjovt' dækker over totaloplevelsen af træning, kampe, trænere, udenlandsture, sammenholdet på holdet, klubfester mv.
- *Er det spændende?*
Begrebet 'spændende' handler her om seriøsitet og progression.
- *Oplever jeg, at jeg bliver behandlet ordentligt, når det gælder niveauet på trænere, faciliteter, træningstider, og oplever jeg, at der 'bygges ovenpå' i træningen?*
- *Giver fællesskabet omkring min idræt mening?*
Specielt i overgangen fra folkeskolen til ungdomsuddannelserne, hvor der sker et brud i den enkeltes historie, er det vigtigt, at foreningsidrætten opleves som en tryk social arena, hvor man er sammen med andre, som man har en fælles historie med.
- *Giver trænere og ledere mening? Møder jeg trænere som er fagligt dygtige og som også har noget andet at spille ind med end blot det, at vi er sammen omkring en fælles aktivitet?*
Som ung oplever man, at de fleste voksne, man er i kontakt med, besidder en eller anden formel autoritet: Forældre kan skrue ned for lommepenge, lærere skal give karakterer mv., og man søger i nogen grad efter voksne, der ikke 'har noget på én', f.eks. trænere. Træneren er måske den, man kan vende nogle af de temaer med, som det ikke giver mening at drøfte med venner eller forældre.

Mange elementer indgår således i overvejelserne om hvorvidt organiseret idræt stadigvæk er et produkt, der giver mening – eller om jeg måske skal vælge noget helt andet, der giver mere mening for mig?



- *Unge efterspørger idrætsmiljøer, som er spændende. Spørg dine unge, om de synes, de er en del af et spændende idrætsmiljø, og hvad der evt. kunne medvirke til at gøre det endnu mere spændende.*
- *Har du tænkt over, at du måske er den eneste voksne, de unge møder i løbet af en uge, der ikke rigtig 'har noget' på dem? Sådanne voksne står i høj kurs som potentielle samtalepartnere – hvad tænker du omkring denne del af trænerfunktionen?*

Unge livsstrategier: Tryghed og/eller fuld fart frem

I forsøget på at navigere i en kompleks verden udvikler unge forskellige måder at orientere sig på, som medvirker til at give virkeligheden et meningsfyldt perspektiv. Strategierne bruges af unge i forskellige sammenhænge, og nogle gange er flere af strategierne i spil på samme tid.

Søgen efter det kendte og nære

En strategi er at søge efter mening i det nære og overskuelige. Man vælger at have fokus på det kontrollerbare og overskuelige: Familie, venner, kroppen, uddannelse, tastaturet eller at være aktiv i den lokale idrætsklub. I en verden, hvor man selv er ansvarlig for at lykkes, vælger man ofte det sikre, hvor chancen for at lykkes er størst. Det betyder ikke, at unge ignorerer de store samfundsspørgsmål eller ikke bekymrer sig om den globale opvarmning. Det er bare ikke noget, man engagerer sig i rent praktisk, fordi det virker uoverskueligt og er uden for ens egen indflydelse.

Jeg vil mærke, at jeg er i live - søgen efter intensitet

Hvis man er den 'pæne' dreng eller pige, der altid laver sine lektier og lever op til omgivelsernes forventninger, kan man til tider have brug for at søge efter en intensitet, som sikrer en vis fornemmelse af, at man stadig er i live. Man søger noget, der gør, at adrenalinen kører rundt i kroppen, så man kan mærke sig selv. Denne strategi kommer blandt andet til udtryk i ekstrem sport, en vild aften i byen, aktiviteter på kanten, såsom at køre ned ad trapper i en indkøbsvogn fra Bilka eller i fankulturen i forbindelse med idræt eller musik. Det er selvfølgelig aktiviteter, som man kan se sig selv i, men det primære er, at der er tale om aktiviteter, hvor 'jeg kan mærke mig selv'.

De fleste unge kombinerer disse strategier. Ungdomslivet leves i spændingen mellem tryghed og intensitet!

Ungdomslivet leves i spændingen mellem tryghed og intensitet!

Idræt handler om ritualer og intense oplevelser

Som træner kan du tænke disse strategier ind i årsplanlægningen. Det betyder blandt andet:

- At det skal være trygt og godt at komme til træning. Det handler f.eks. om faste rammer omkring omklædning, træningsbaner, aftaler om hvem der gør hvad osv., og at der i forbindelse med kamp og konkurrencer er en række faste ritualer, som spillerne naturligt glider ind i.
- At det er dig – træneren – der leder træningen. Der er ikke så meget til diskussion, når I træner! Men bagefter evaluerer I sammen. Som træner skal du være opmærksom på, at de fleste af ungdomsidsrætsudøverne er veluddannede, har nogle sunde værdier og er vant til at blive behandlet på en ordentlig måde. De kan sagtens leve med, at en træner tager teten til træning og i kampsituationen, men det er ikke det samme, som at de også accepterer at blive talt ned til. Som udøver accepterer man, at der er situationer, hvor man bliver talt **til**, hvis der også er situationer, hvor man bliver talt **med**.
- At du er lydhør over for deres ønsker og idéer og dermed er åben for at give dem indflydelse på deres egen idræt. Det er ikke det samme, som at de til enhver tid skal have ørenlyd, og at du skal rette ind efter deres humør. Tværtimod er det et tegn til dem om, at du respekterer dem og tager dem seriøst.
- At du en gang imellem tager udøverne ud af deres komfortzone ved at træne på en anderledes måde – f.eks. spiller noget andet end basket, inviterer en gæstetræner fra en anden idrætsgren eller lader udøverne selv stå for træningen. Eller I kan tage til stævner i udlandet og lade spillerne stå for en del af planlægningen. Det er det 'anderledes', som udøverne husker og som medvirker til at skabe 'stammer' – og det er vanskeligere at forlade en stamme end en idrætsforening!

Det er det 'anderledes', som udøverne kan huske og som medvirker til at skabe en 'stamme' – og det er vanskeligere at forlade en stamme end en forening!



- *Genkender du det billede, der tegnes af ungdomslivet? – Eller oplever du, at dine udøvere er helt anderledes? Og hvis det er din oplevelse – hvad bygger du så denne oplevelse på – viden eller fornemmelser?*
- *Ungdomslivet leves i spændingsfeltet mellem tryghed og intensitet! Hvordan er balancen mellem tryghed, intensitet og 'det anderledes' i din træning?*



VIS VEJEN

Du er et forbillede for de aktive, så vis dem den rigtige vej i alt, hvad du gør. Læg en trænerstil, du kan stå inde for.

KAPITEL 2:

UNGDOMSLIV VERSION 2.0 - INTRODUKTION TIL EN RÆKKE UNGDOMSARENAER

Det er tirsdag morgen, og i 8. B på Byskolen indledes dagen med faget dansk. Klassens dansklærer er forholdsvis nyuddannet og arbejder løbende med, hvordan man kan optimere danskundervisningen, så den tager afsæt i de unges virkelighed – specielt når det gælder form.

Denne morgen introducerer hun temaet for den næste danske stil. Emnet er "Ligheder og forskelle i ungdomsliv i Spanien og Danmark", og formen er en e-mail-dialog, hvor eleverne skal forestille sig, at de skriver sammen med en dreng eller pige fra Spanien. Hun synes selv, at det er ret godt fundet på, men kommer dog hurtigt ned på jorden, da Mikkel rækker hånden op og spørger: "E-mail??? – Hvordan i alverden skriver man sådan en?"

Og Mikkel er ikke den eneste, for det viser sig hurtigt, at der stort set ikke er nogen i klassen, der skriver e-mails. De har alle en e-mailadresse, men bruger den kun i forbindelse med Facebook, eller når de skal have en kode til et spil.

Kun meget få elever i 7.-9.klasse anvender jævnligt e-mail til kommunikation. E-mails er i vid udstrækning et 30+-koncept. Udviklingen går hurtigt, og selv om du måske var ung i 90'erne eller i begyndelsen af 00'erne, så kan du ikke være helt sikker på, at den viden, du tager med dig om unge og ungdomsliv, ikke bare er 'so much last year'.

Unge er ikke specielle, men ...

Som træner er det vigtigt, at du er bevidst om, at nutidens unge réelt ikke er specielle. Deres håb, drømme og frygt kredser omkring temaer, som unge altid har skullet forholde sig til. Hvad skal jeg i mit liv, hvordan når jeg mine mål og drømme? Det betyder, at vi som voksne i nogen udstrækning kan trække på egne erfaringer og bringe vores egen historie i spil.

Samtidig er det dog vigtigt at være opmærksom på rækken af forskelle mellem ungdomslivet i dag og ungdomslivet i 'de gode gamle dage'. Nogle af disse forskelle er skitseret i følgende skema:

Ungdomsliv tidligere	Ungdomsliv i dag
Ofte i flok	Færre flokke, mere tid alene, flere bekendte, men lige så mange venner
Uorganiserede aktiviteter	Faste aktiviteter
Tæt kontakt mellem yngre og ældre	Mere sammen med jævnaldrende
Få og veldefinerede sociale roller	Mange venner i forskellige rum/arenaer
Yngre lærte lege af de ældre	De lærer af jævnaldrende, ældre søskende eller ved selv at være brugere
Varierede aktivitetsformer	Mindre variation i aktivitetsformer

Man er mere alene, men er mere sammen

Hvor ungdomslivet tidligere blev udlevet i en gruppe, som man rent fysisk var sammen med omkring faste og uorganiserede aktiviteter i klubben, på gaden eller i idrætsforeningen, er man i dag i højere grad sammen, uden at det indebærer, at man er sammen 'face to face'. Undersøgelser indikerer, at unge réelt er mindre sammen i det fysiske rum, men bruger mere tid sammen – men bare på en anden måde end tidligere. Samtalerne foregår i dag ofte, mens man spiller 'WoW' eller kommunikerer via sociale medier. *(Sundhedsstyrelsen 2010)*

Idrætstrænere er vor tids legemestre

Tidligere var det de ældre unge, der var rollemodeller og fungerede som lærer mestre for de yngre. Det var dem, der tog initiativet til selvorganiserede aktiviteter og dem, der satte trenden i ungdomslivet.

I dag modelleres der efter mediernes idealer og efter venner, som er på nøjagtigt samme sted i livet som én selv – og altså lige så famlende i forhold til livsprojektet. I forhold til fritidslivet er der – når det gælder aktiviteter i det fysiske rum – sket et skift væk fra det selvorganiserede til de mere faste aktiviteter. Hvor man i 'gamle dage' spillede fodbold i gården eller på vejen, spiller man nu i en klub, hvor trænerne fungerer som legemestre, mens selvorganiseret fodbold er noget, man spiller på sin PlayStation.

Når man primært er sammen med andre unge, der er samme sted i livet som én selv, og réelt ikke har så mange voksne samtalepartnere i sit liv, kan trænere blive vigtige rollemodeller. Som den betydningsfulde voksne er du som træner med til også at klæde de unge på til at tackle tilværelsen uden for idrætsarenaen. Det kræver dog, at du forholder dig til udøvernes liv uden for idrætsarenaen og ikke lider af berøringsangst, men nysgerrigt spørger ind til deres liv.

Frikvarter i faste rammer

I 'gamle dage' var der ikke så meget til diskussion – de voksne bestemte det meste! Hvis unge skulle have 'frikvarter' krævede det, at man var under de voksnes radar. I dag oplever flertallet af unge, at deres identitetsprojekt er et selvstændigt

projekt, hvor man skal opdatere profiler 24/7, og man selv er ansvarlig for egen læring. Derfor kan det opleves som et frikvarter, når en voksen tager ansvaret i de 90 minutter, en træning varer.

Trænerens roller

I ungdomsårene, hvor mange spørgsmål er oppe og vende i de unges hoveder, har de brug for at møde forskellige typer af trænere:

- *Formgiveren* eller den rummelige træner, der via sin egen person og måde at handle på skaber trygge rum for unge uden at kræve en ensretning.
- *Tour-guiden*, der følger med i unges processer, fordi han/hun selv har været der før eller har en større livserfaring med at navigere i ukendt terræn.
- *Motivatoren/inspiratoren*, der udfordrer unge til at træde ud over den personlige komfortzone og møde det, som er anderledes.
(Muusmann & Østergaard 2012).

Faste rammer, nogen at følges og være sammen med og nogen, der udfordrer til at gøre det uplanlagte – det er nogle af de ingredienser, der skal til for at gøre udøverne gode til spillet såvel inden for som uden for banen. At agere som nogle af disse typer er ikke forbeholdt trænere, der er uddannede psykologer eller terapeuter, men det kræver, at du som træner bruger noget tid på at overveje, hvilken type af træner der pt. er brug for.



- *Hvilken træner type er du mest selv?*
- *Er du bevidst om, hvornår de enkelte udøvere har brug for dig i de forskellige roller?*

Tre centrale ungdomsarenaer

I forsøget på at komme lidt mere i øjenhøjde med det praktiske ungdomsliv vil vi det følgende kort introducere tre centrale ungdomsarenaer, du som ungdomstræner bør være rimelig opdateret omkring:

- Vennegruppen
- Kærester
- Samspejlet mellem deres engagement i organiserede fritidsaktiviteter og de øvrige aktiviteter i deres liv

Venner er omdrejningspunktet

Venner er det primære omdrejningspunkt i unges liv, og når man spørger efter "hvad der gør livet værd at leve", kommer venner ind på en førsteplads. Det er vennerne, unge bruger tid sammen med, sammenligner sig med og forstår sig selv i lyset af.

Vennegrupper er såvel *trygge oaser* som fællesskaber præget af *foranderlighed*. Venskaber forandrer sig ikke kun i forbindelse med fysiske opbrud i familierelationer, flytning eller skoleskift. Det unikke ved vennerelationer i modsætning til f.eks. forælderrelationer er, at de skal tilkæmpes og vedligeholdes. Det er med til at forklare, hvorfor det i en pause i træningen giver mening at opdatere på Facebook: "Er til badminton – har gode ben" eller sms'e med beskeder som: "Laver du? Knuz C". Man har brug for konstant at vedligeholde relationer og forklare, hvorfor man måske ikke lige har svaret på en besked eller har haft mulighed for at 'synes godt om' en venindes opdatering.

Unge er *kollektivt orienterede individualister*. De forstår sig som en del af en gruppe med et vist fælles præg, men hvor der samtidig er højt til loftet, fordi alle jo også er i gang med deres eget helt unikke individuelle livsprojekt. Det står i modsætning til 'de gode gamle dage', hvor vennegrupper ofte bestod af unge med samme holdninger, tøj og musiksmag. Unges vennegrupper fremtræder i dag lidt mindre ensrettende og holdes ofte sammen af fælles historier snarere end af fælles interesser. (Steffensen m.fl. 2007)

Rigtige, nære venner – og venner man deler en fælles interesse med

Unge har to typer af venner. Nære venner, som de har en fælles historie med via f.eks. skolen, naboskab mv., og såkaldte *'aktivitetsvenner'*, som er de venner, man deler en fælles interesse med, men som man kun er sammen med i forbindelse med denne aktivitet. Som ung idrætsudøver vil man ofte have dyrket sin idræt sammen med de samme mennesker gennem en årrække. Gennem den fælles historie med mange træningstimer, konkurrence, træningslejre mv. bevæger disse venner sig fra 'kun' at være venner med den samme interesse til venner, man har så meget historie med, at man nu også kan snakke om andre temaer end blot selve aktiviteten.

Som træner skal du være bevidst om, at engagement i breddeidræt også handler om at være en del af en fælles historie. Derfor skal du være varsom med en alt for kraftig opdeling, fordi du gerne vil stille op i række 3 i stedet for række 4. Konsekvensen er ofte, at holdet smuldrer. Når man bliver skilt fra dem, man har en fælles historie med, er det nemlig ikke længere så interessant at være med.

Det samme gør sig gældende, når man inden for en idrætsgren etablerer såkaldte holdsamarbejder, dvs. at to klubber med et halvt hold etablerer et fælles håndbold-, basket- eller gymnastikhold. Man skal virkelig forberede holdsamarbejdet grundigt – herunder lave en del aktiviteter sammen, der gør, at spillerne bliver fortrolige med hinanden, de nye rammer mv. Ellers risikerer man, at de to gange 10 spillere, man slår sammen til et hold, ender med at blive ét hold på syv spillere.

Drenge gør noget sammen – piger snakker sammen

Man skal ikke have været sammen med unge særlig længe, før man opdager, at drenge- og pigevennskaber fremtræder forskellige. Generelt gælder det for drengene, at *aktiviteterne* er det naturlige omdrejningspunkt og referencepunktet for eventuelle samtaler – man kan sagtens snakke om vigtige ting, mens man spiller 'WoW.'

I pigegruppen er der i højere grad fokus på det at være sammen og snakke. Aktiviteterne hos pigerne er ofte en platform for historier og fortællinger om dem selv. Denne forskel viser sig, når man stiller spørgsmålet: "Hvad kendetegner den gode ven/veninde?" Her svarer drengene, at det er en, man kan have det sjovt sammen med, mens piger peger på, at det vigtigste kendetegn er, at man kan stole på vedkommende.

Hvis du træner drenge, skal du være specielt opmærksom på, at idræt udgør en potentiel arena for de vigtige snakke. F.eks. kan du vælge at tage initiativ til samtalen, mens I gør noget sammen – pumper bolde, sætter net op eller går samme vej til træningsbanen. Det er også her en udviklingssamtale kan foregå – som 'walk and talk' og ikke omkring et bord, der for de fleste blot giver minder om den skole-hjem-samtale, de kender så godt fra skolen. Og 'walk and talk' er selvfølgelig ikke forbeholdt drenge – også i forhold til piger giver det god mening at knytte samtalen til fællesskabet omkring en aktivitet.

Kærester er mest noget, man snakker om

Kærlighed, sex og kærester fylder meget i samtaler i vennegruppen, men knapt så meget i hverdagen. I en undersøgelse fra 2010 blandt 1200 elever i 7.-9. klasse angiver 21 pct., at de har en kæreste. 13 pct. angiver, at de er sammen med kæresten hver dag eller flere gange om ugen, hvilket réelt er en halvering siden 90'erne. Andelen, der angiver at have en kæreste, stiger i takt med alderen – f.eks. angiver 25 pct. i 1.g at have en kæreste, mens tallet er 39 pct. i 3.g. Også den tid man bruger sammen med sin kæreste øges kraftigt. Tre ud af fire af dem, der har en kæreste i gymnasiet, angiver, at de er sammen med hende eller ham enten hver dag eller flere gange om ugen. (Grube & Østergaard 2010)

At flertallet angiver ikke at have en fast kæreste betyder dog ikke, at unge ikke sagtens kan have 'noget kørende', og noget tyder på, at kategorierne venner og kærester er blevet suppleret med række 'mellem-fænomener', hvor man godt kan være sammen uden at være kærester.

I idrætsmiljøet hører man ofte, at lige så snart der begynder at komme faste kærester ind i billedet, så bliver det svært at holde på udøverne. Her skal man bare være opmærksom på, at dette réelt ikke gør sig gældende for specielt mange af udøverne.

Kærester er primært noget man snakker om!



- *Fælles historie er vigtig for unge.*
– Er du opmærksom på dette, når du sætter hold og grupper sammen?
- *Hvad tænker du om udsagnet om, at samtaler med drenge primært er "Walk and Talk"? Oplever du i praksis, at der er forskel på, hvordan du som træner skal kommunikere med hhv. drenge og piger, og hvordan kommer denne forskel i givet fald til udtryk?*

Unge fritidsliv ser ud til at være booket de fleste eftermiddage

Hvad sker der, når det ringer ud fra sidste time i folkeskolen eller på ungdomsuddannelsen?

Det enkle svar på det spørgsmål er: Rigtig mange ting. Der er de kendte og faste fritidsarenaer, som skal vedligeholdes, og i takt med at eleverne bliver ældre, er der nye arenaer, der skal afprøves.

Nedenstående tabel tegner et billede af, hvilke fritidsaktiviteter unge bruger tid på i henholdsvis folkeskolens ældste klasser og gymnasiet:

Aktivitet	Procentdel af elever i 7.-9. kl.	Procentdel af elever i 1.-3.g
Faste fritidsaktiviteter	84,8	61,0
Fjernsyn	97,6	96,0
Sociale communities	82,9	93,0
Spiller onlinespil	59,3	43,0
Er sammen med venner	87,0	83,0
Er sammen med kæresten	16,9	33,1
Går til fester	18,2	56,0
Fritidsarbejde	44,1	67,0

Aktivitetsfrekvens i en række fritidsaktiviteter, som elever i henholdsvis 7.-9. klasse og 1.-3.g er engagerede i minimum én gang om ugen eller oftere. (Grube & Østergaard 2010)

Tabellen tegner et billede af et fritidsliv, der for elever i 7.-9. klasse kredser om aktiviteter på forskellige medieplatforme, samværet med venner i det fysiske og det virtuelle rum, faste fritidsaktiviteter samt i en vis udstrækning lektier. I forbindelse med overgangen til en ungdomsuddannelse som f.eks. det almene gymnasium sker der – ud over at man anvender mere tid på lektier og afleveringer – en række forskydninger i retning af, at unge anvender stadig mere tid på kærester, fester og fritidsarbejde. Sidstnævnte er réelt ikke til forhandling, fordi de penge, der tjenes, ofte er en forudsætning for at kunne indgå i det nye fællesskab på en uddannelse. (Grube & Østergaard 2010)

Det ser ud til, at den tid, man som elev på en ungdomsuddannelse skal bruge på nye uddannelsesrelaterede aktiviteter, især findes ved at skære ned på den tid, man anvender på onlinespil og faste fritidsaktiviteter. For begge aktiviteters vedkommende gælder det, at pigerne ofte vælger disse aktiviteter helt fra, mens drengene fortsætter med at holde fast i såvel spil som faste fritidsaktiviteter – som de dog ofte dyrker mindre intensivt end tidligere.

Når idræt kommer på andenpladsen

Breddeungdomsudøvere efterspørger kvalitet, progression, dygtige trænere og fælles historie med dem, de træner sammen med – og de har også et ønske om at blive dygtigere. Selv om de stadig prioriterer at komme til træning, så er idræt

for det store flertal en sekundær aktivitet, overhalet af uddannelse og erhvervsarbejde.

Når du planlægger træning og konkurrencer, kan du med fordel tænke i, hvordan du kan hjælpe udøverne med at få uddannelse, arbejde og idræt til at hænge sammen. Og husk, at i en fase af éns liv, hvor man møder mange nye mennesker, er den organiserede idræt attraktiv, fordi man kan møde nogle af sine gamle venner!

I en fase af éns liv, hvor man møder mange nye mennesker, er den organiserede idræt attraktiv, fordi man kan møde nogle af sine gamle venner!

Idræt som frirum

Når man begynder på en ungdomsuddannelse, kommer der et markant øget fokus på uddannelse, afleveringer, lektier og det sociale liv omkring skolen. Det er vigtigt at være med til festen om fredagen, fordi det har betydning for relationerne mandag til torsdag. Der er et helt andet pres på i forhold til at præstere såvel fagligt som socialt. Derfor giver det god mening at få et break. To fodboldspillere sætter disse ord på, da de bliver spurgt om, hvorfor de prioriterer at gå til fodbold:

(1): Fordi det er sjovt.

(2): For at have det sjovt.

(1): Og for at få en pause i hverdagen, tror jeg.

(2): Og når jeg så kommer hjem fra fodbold, så er jeg også mere frisket op, synes jeg.

Når man har udøvet en fysisk aktivitet, så er man mere klar til at lave lektier ...

(Drenge 1.g)

For de to drenge er den organiserede idræt en vigtig pause midt i et hektisk ungdomsliv. En oase, hvor man via mødet med de gamle venner, de faste rutiner og de øvelser, man mestrer, samler kræfter og overskud til en ny fase af sit liv. Det interessante er, at de unge, der holder fast i deres fritidsaktiviteter, angiver at være mindre stressede og få mere ud af deres uddannelse end de unge, der har valgt fritidsaktiviteter fra for at sætte fuld fokus på deres uddannelse! *(Grube & Østergaard 2010)*

De unge, der holder fast i deres fritidsaktiviteter, angiver at være mindre stressede og få mere ud af deres uddannelse end de unge, der har valgt fritidsaktiviteter fra for at sætte fuld fokus på deres uddannelse!

Der går mange tanker igennem hovedet på unge, når de går fra skolen til en ungdomsuddannelse. Kan jeg klare det? Kan jeg finde nye venner? Har jeg stadigvæk tid til at dyrke idræt?

Husk at spørge ind til deres tanker og introducé dem evt. til 2.g-pigen, der formår at kombinere håndbold, gymnastik, lektier og erhvervsarbejde. Hun har ofte større taleret, end du har!

De efterspørger ikke eksperter!

Det kræver en landsby at danne en ung – forældre, lærere mv. – og så selvfølgelig trænere, som – ud over at lære spillerne at slå en god diagonal eller slå flik-flak – også ønsker at være med til at ruste udøverne til livet uden for banen.

De unge har ikke nogen generel forventning om, at trænere spørger ind til deres liv, men det er fint, når DU gør det. Din rolle er at være 'den neutrale' voksne og stille nogle af de spørgsmål, som ikke bliver stillet omkring middagsbordet eller i vennegruppen. Dermed er du med til at sparre dem i deres udvikling som mennesker.



- *Synes du, at du som træner ved nok om, hvad der sker i deres liv i overgangen til en ungdomsuddannelse?*
- *Hvilke tanker gør du dig om, hvordan du kan medvirke til at hjælpe med at få uddannelse og idræt til at hænge sammen? Hvad kunne det i praksis betyde i forhold til træning, konkurrencer mv.?*



Navn: Jesper Bendixen Jacobsen

Alder: 29 år.

Hvem er du træner for? U15 piger

I hvilken klub? Næsby Boldklub

Hvor mange år har du været ungdomstræner: 13 år.

Hvad motiverer dig til at være ungdomstræner?

Glæden ved at arbejde med unge mennesker, hvilket også hænger godt sammen med dagligdagen, hvor jeg er lærer. Jeg finder en stor motivation i at arbejde med spillere, der kommer til fodbold for at blive bedre, både individuelt men også som hold. Når jeg arbejder med et hold, gælder det om at 'finde' holdet, dvs. spillerne skal føle, at vi er et team, der også oplever, at det er fedt at komme til træning, selv om det regner og er rigtig koldt.

Hvad synes du, er den største udfordring ved at være ungdomstræner?

Det sociale aspekt i træningen kan fylde en del! Det er en hårfin balance mellem at skulle træne fodbold samtidig med at skulle vise hver enkelt spiller, at han/hun er vigtig for fællesskabet. Det er vigtigt for unge spillere at blive set, men det må ikke fylde mere end fodbolden. Endelig arbejder vi i Næsby med elite- og breddespillere på samme tid og samme sted, det kan godt være en udfordring at koordinere træningen, så alle bliver udfordret.

Hvad er dit bedste råd til andre ungdomstrænere?

- Alle er vigtige for fællesskabet.
- Ingen skal behandles ens, men alle skal behandles lige.
- Ingen er blevet bedre af at få skæld ud.

KAPITEL 3:

PERSPEKTIVER PÅ 'DEN GODE TRÆNER'

Sædvanligvis var tredjeholdets træner i godt humør, når han skulle træne sit hold. Han satte pris på udøvernes engagement og deres vilje til at lære nyt. Holdet lå til oprykning, hvilket også påvirkede stemningen positivt. Denne dag var det anderledes. Holdets resultater var blevet bemærket i sportsudvalget, og han var blevet tilbudt jobbet som træner for førsteholdet. Det var selvfølgelig ærgerligt, at han skulle sige farvel til det hold, han nu havde trænet i fem måneder. "Men sådan er det!", tænkte han, "... man må gribe chancen, når den kommer."

Det var så i dag, han skulle meddele spillerne, at han stoppede, og han frygtede lidt deres reaktion. Hvordan skulle han tackle den skuffelse, de følte, og hvad ville det betyde i forhold til deres præstation i turneringens sidste kampe?

Han havde valgt at fortælle det inden træningen startede. Han vidste med sig selv, at hvis han skulle kunne koncentrere sig, måtte han have 'nyheden' ud af systemet! Spillerne blev informeret, og efterfølgende spurgte han, om der var nogen, der havde kommentarer til nyheden. Casper, holdets anfører, rakte hånden op: "Claus, du har været en super træner, men altså "no big deal" – du er den femte træner, siden vi rykkede op som drenge, og vi må jo bare håbe, at klubben finder en ny træner til os, der faktisk ved noget om vores sport!"

Det er ikke primært samværet med voksne, der trækker, når unge dyrker idræt. Drivkraften er selve aktiviteten og samværet med de venner, man har været idrætsaktiv med igennem mange år. Det betyder dog ikke, at de unge ikke vægter betydningen af gode trænere højt. Fire ud af fem unge i 7.-9. klasse betoner vigtigheden af, at man er tilfreds med træneren, men forventningerne er primært knyttet til det rent faglige – altså til kvaliteten af selve aktiviteten. Trænere er nogen, der følger med, når man vælger at dyrke idræt! (Muusmann & Østergaard 2012)

I dette kapitel sætter vi fokus på de voksenrelationer, som unge i idrætsklubber efterspørger – nemlig fagligt dygtige og nysgerrige voksne, som de er sammen med igennem længere tid.

Den gode træner

Unge har ikke de store forventninger til voksne i fritidsaktiviteterne – ud over at de leverer aktiviteten eller rammen. Når man spørger lidt mere ind til, hvad der kendetegner 'den gode træner', formår de fleste dog at sætte ord på. Vi skal i det følgende kort introducere en række kendetegn ved 'den gode træner'.

Trænere som er dygtige

Unge lægger mærke til, hvad de voksne er dygtige til, og hvor dygtige de er. Voksne, som selv er gode udøvere, får umiddelbart en form for 'street credit'. Det vil sige, at de får nogle gode point hos unge, fordi deres færdigheder gør dem forbil-

ledlige og værd at efterligne. Den stærke faglighed betyder, at træneren ikke blot får en *formel* autoritet ved det at være voksen, men også en *funktionel* autoritet. Der bliver lyttet til voksne, som man har på fornemmelsen kan bringe én videre.

Trænere der er gode til at skabe trygge arenaer

I en verden hvor man selv er ansvarlig for rigtig meget – egen læring, opdatere sine profiler 24/7 osv. – opleves det som frikvarter at komme til træning under en træner, der sætter rammerne. Det, at træneren tydeligt indikerer, at "det er mig, der bestemmer", er med til at frigøre energi, så udøverne kan have fokus på det vigtige – nemlig at træne!

Kan man træne et baskethold, hvis man aldrig selv har spillet basket?

Betyder det så, at man på forhånd er diskvalificeret som ungdomstræner, hvis ens idrætsfaglige forudsætninger er begrænsede? Nej, for unge har stor sympati for voksne, der vælger at engagere sig som trænere. De ved godt, at man som oftest ikke får penge for det, og det i sig selv giver "street credit". Det er lige så vigtigt for dem, at der er en person, som gider dem og som engagerer sig i deres udvikling som spillere og som mennesker.

Hvis du skal have succes som ungdomstræner uden de nødvendige idrætsfaglige forudsætninger er det vigtigt:

- At du melder klart ud til spillerne, at du ikke er verdensmester til deres idræt. De gennemskuer det alligevel efter kort tid!
- At du erkender, at du først og fremmest skaber nogle rammer omkring træningen og konkurrencerne.
- At du er parat til at lære noget nyt og er parat til at lave nogle fejl.
- At du beder om hjælp og har lyst og vilje til at blive bedre. Spørg dine udøvere, andre trænere i foreningen og tag på kurser.

I de fleste klubber er breddeungdomstrænere en mangelvare, så viljen til at hjælpe nye trænere i gang er som oftest ret stor. Nogle gange er det dog nødvendigt at bede om hjælp, før man får den. Spørg din klub, hvordan den kan hjælpe dig med at blive en dygtigere træner.

Trænere der er nysgerrige

Udøverne har ingen forventninger om, at du også er én, man kan snakke med om andet end idræt, men der er faktisk en stor gruppe, som gerne vil snakke med dig om andet end det idrætsrelaterede. Som træner skal du være opmærksom på, at otte ud af 10 unge i 16-17-års alderen ikke har andre tætte voksne samtalepartnere ud over deres forældre. Når det gælder emner, de ikke har lyst til at vende med mor og far, er de henvist til deres venner, der har de samme spørgsmål og søger de samme svar som dem selv.

Som træner er du en potentiel voksen samtalepartner. Det kræver dog oftest, at du selv tager initiativet. Det er faktisk ikke naturligt for flertallet af de unge at tage fat i en voksen, der er 15-20 år ældre for at snakke, men hvis du tager initiativet, vil du opleve, at de fleste gerne vil snakke.

Nysgerrighed er en god medicin mod frafald

At spørge ind til hvordan udøverne har det uden for banen, har mange positive sideeffekter. Som træner får du et indblik i, hvad de tumler med i deres hverdag, og som måske har konsekvenser for deres præstationer til træning og i kamp. Den gode snak om ikke-idrætsrelaterede emner har også stor betydning i forhold til at fastholde udøverne. Trænerne, som spørger ind til deres liv uden for banen, står i høj kurs, og dem siger man kun nødtvunget farvel til.

Hvad skal jeg snakke med dem om?

Tager det ikke vildt meget tid og kræver det ikke, at man er psykolog? Ingen af delene. Det handler om, at du interesserer dig for dem og spørger nysgerrigt til deres liv. Hvis du er i tvivl om, hvilke temaer det giver mening at drøfte med udøverne, er en god ledetråd at stille nogle af de spørgsmål, man ville ønske, at andre stillede til en selv.

Drengene går ikke længere i garagen med far!

Som drengetræner skal man være opmærksom på, at de naturlige arenaer, som man tidligere brugte til at snakke med far – garagen, værkstedet mv. – réelt er forsvundet i de fleste familier. Når drengene kommer hjem fra skole sætter de sig foran en skærm. Når far kommer hjem fra arbejde sætter han sig også foran en skærm, men det er sjældent, at man sidder foran den samme skærm, for far har ikke lyst til at tabe 9-0 i Fifa13! Man connecter ikke så meget som tidligere, fordi far – der stadig kan huske, at der var noget der hed et modem – ikke er fortrolig med det spilleunivers, som hans søn bevæger sig i og derfor heller ikke engagerer sig i den fælles aktivitet, der ofte er en forudsætning for snakken med drenge.

(Grube & Østergaard 2013)

Relationen til træneren er knyttet til en fælles interesse for en aktivitet – og dermed bliver han/hun potentielt en god samtalepartner – ikke så meget i forbindelse med den formelle spillersamtale, men mere på vej til omklædningsrummet, på vej til stævnet eller efter endt træning med et net med bolde over skulderen. Her er det helt ok, at træneren er nysgerrig og spørger ind til venner, skole, kærester, trivsel, forældre osv. Man kan næsten ikke være for nysgerrig. Hvis de synes, du går for tæt på, kan de sagtens finde ud af at sige fra.

De unge skal kunne regne med dig

Det kræver tid og kontinuitet at opbygge tillid og gode relationer. Unge oplever ofte, at voksne kommer og går: Lærere, der skifter job, trænere, der stopper osv., men det betyder ikke helt så meget, at man kun ses to gange to timer om ugen, så længe det er de samme voksne, som er der over længere tid. Du er med til at skabe trygge rammer ved selv at være stabil. Ved at være der til tiden til træning og konkurrence og ved at undgå aflysninger hen over sæsonen. Bliver du nødt til at droppe en træning eller kamp, skal du sikre dig, at du kommunikerer det klart ud til udøverne. Sørg for, at de ikke går forgæves ved at organisere noget andet eller finde en, der kan overtage din rolle i dit fravær. Hvis de unge føler sig svigtet eller 'ikke ordentlig behandlet', dropper de lynhurtigt ud.

Bryd rutinen med højdepunktsoplevelser

Trygheden, de faste rammer og voksne man kan regne med, har stor betydning for udvikling af relationen. Men hvis en aktivitet skal byde på tættere og mere betydningsfulde relationer til voksne, kræver det også, at hverdagen med jævne mellemrum brydes af en mere intens form for samvær, hvor man lærer hinanden bedre at kende. Ture til udlandet, træningslejre mv. Det er vigtigt at få kombineret det kontinuerlige interessefællesskab med nogle intense 'livsfællesskaber', hvor man får de gode snakke i bussen på vej til Jylland, spiser sammen eller når man spiller Bezzerwizzer. Den relation, der etableres her, er et vigtigt afsæt for de samtaler, du kan have med udøverne resten af året.

Overvej!



- *Unge har fokus på, at trænere skal være fagligt dygtige, men de vil også gerne snakke – hvis altså træneren tager initiativet!
Hvordan synes du, at du løser denne del af trænerrollen?*



FLYT DIG

Kommer du rundt til alle i løbet af træningen, eller må spillerne komme til dig? Sørg for, at alle føler sig set og hørt af dig.

Navn: Marie Krabbe
Alder: 31 år
Hvem er du træner for?
U15 piger
I hvilken klub? Hvidovre Attack
Floorball Club
Hvor mange år har du været ungdomstræner? Siden 2006, dvs. 7 år.



Hvad motiverer dig til at være ungdomstræner?

Mit mål er først og fremmest at give glæden ved floorball videre til pigerne og være med til at sørge for, at de får ligeså mange gode oplevelser med floorball, som jeg selv har haft. Det motiverer mig enormt at se pigerne blive bedre – når en af dem fanger en ny detalje eller hele holdet forstår et nyt aspekt ved spillet. Det er spændende at få lov at præge hver enkelt spiller, selvfølgelig mest i forhold til floorballspillet, men også i forhold til det at være en god holdkammerat, at fokusere og koncentrere sig om et mål og se dem vokse. Jeg har trænet spillere, som nu er på ungdoms- og A-landshold, og det er meget tilfredsstillende som træner. Men det er ligeså tilfredsstillende, når en ny spiller kommer til prøvetræning og ugen efter tropper op med sit eget floorballudstyr og er fast besluttet på at starte i klubben.

Hvad synes du er den største udfordring ved at være ungdomstræner?

Det kan være en udfordring at blive ved med at bevare variationen i træningen og hele tiden finde på nye vinkler og øvelser, der motiverer og udfordrer spillerne. Af og til er det også udfordrende at sørge for harmonien på holdet, især når man har med teenagepiger at gøre. Der er mange hensyn at tage til spillerne og deres indbyrdes forhold, og jeg føler, at jeg bruger en del kræfter på at 'se' alle spillere og være sikker på, at de trives på holdet. Men det er samtidig noget af det, der er allermost givende: Når man har en gruppe piger, som man kan se er glade for hinanden, bakker op om hinanden og står sammen som et hold - også uden for floorballhallerne.

Hvad er dit bedste råd til andre ungdomstrænere?

Vær glad og nyd hver træning og kamp! Man skal ikke være ungdomstræner af pligt, eller fordi ingen andre gad. Jeg synes, at den fornemste opgave som træner er at give glæde og engagement videre til sine spillere, og det kan man kun, hvis man selv har hjertet og energien med. Snak med andre trænere og bliv inspireret af dem, så man bevarer gejsten. I min klub overlapper ungdomstræningerne altid hinanden, og det er en stor fordel, at man som træner ser de andre trænere i aktion.

KAPITEL 4:

UNGDOMSTRÆNING I PRAKSIS

Da træningen indledes, er der kun kommet ni ud af en trup på 18 spillere. Træneren er nødt til at justere på øvelserne, som er tilrettelagt efter, at han havde forventet en større gruppe.

Efterhånden dukker der flere op. Hver især har de mere eller mindre gode forklaringer på, at de ikke kom til tiden – lige fra projektarbejde på Handelsskolen til "jeg skulle pudse min møntsamling". Da de slutter træningen er gruppen vokset til 16 spillere, og træneren giver dem en opsang:

"Gutter, I må være lidt mere seriøse og komme til tiden, ellers ødelægger I det for de andre, der gerne vil træne seriøst."

Der er almindelig enighed om, at det er vigtigt at få gjort op med den slappe holdning, og spillerne lover at tage sig sammen. Træneren slutter så aftenen af med at informere om, at træningen på torsdag er aflyst, fordi han skal til forældremøde på skolen og ikke har kunnet finde en afløser ...

For at skabe et godt idrætsmiljø må man kende hinandens forventninger. Det gælder både for dig som træner, at du kender udøvernes forventninger til dig og træningen, men det gælder også omvendt. Udøverne skal også kende dine forventninger til dem. Når man spørger unge, hvad der kendetegner et godt idrætsmiljø, er 'seriøsitet' ofte nævnt – at såvel trænere som udøvere er seriøse i forhold til det projekt, de har sammen. Det betyder, at man godt må stille krav til hinanden i et godt idrætsmiljø.

Udøvernes forventninger:

For udøverne er seriøsitet bl.a. forbundet med følgende karakteristika hos en træner:

- *Faglig dygtig:* At træneren forstår og kan læse spillet, når det spilles, og at de i forbindelse med træning og konkurrence oplever at få konstruktiv kritik. De har ikke den store respekt for 'Kom nuuu!!!-træneren' – hvis det er det eneste, der råbes!
- *Velforberedt:* Oplevelsen af, at der er en rød tråd i træningen. Udøverne skal have oplevelsen af, at de ikke begynder forfra hver gang, men at der er en naturlig progression i træningen.
- *Tager lederrollen:* Forventning om, at træneren 'indtager banen', opstiller rammerne omkring træning, og at der ikke er så meget til forhandling, når holdet træner.
- *Formår at lytte.* Under træning og kamp taler træneren til udøverne, men efter træning taler træneren med spillerne og beder om deres input og holdninger.
- *Overholder aftaler:* Når man har indgået en aftale, er der en forventning om, at træneren også overholder sin del af aftalen – herunder at han/hun er der til tiden.
- *Stiller relevante krav:* Udøverne har en klar forventning om, at træneren stiller faglige krav til dem. Alle uanset niveau vil gerne blive bedre, så der skal være

tale om krav, som giver mening og tager afsæt i, hvor udøveren aktuelt befinder sig i sin udvikling.

- *Har autoritet:* Udøverne efterspørger ikke en 'Hey, Wassup, drenge?-træner'. De har venner nok på deres egen alder, men de ønsker en voksen, der tager dem alvorligt.

Trænerens forventninger til udøverne

Ligesom de unge har forventninger til trænerne, så er det helt naturligt, at træneren også har forventninger til de unge, som f.eks.:

- At de er der til tiden.
- At de hjælper til med det praktiske.
- At de er fokuserede og læringsparate til træning.
- At de melder afbud til træning og kamp/konkurrence efter de aftalte regler.
- At spillerne behandler træneren og hinanden med respekt.

Træningsfrekvens

De fleste unge har et ønske om at blive bedre til deres idræt. Mange vil gerne træne mere end de obligatoriske to ugentlige træningspas. Specielt for de ældste af udøverne er idræt deres eneste organiserede fritidsaktivitet, og ofte er der en sammenhæng mellem oplevelsen af seriøsitet og træningsmængde.

Omvendt er det også vigtigt at være opmærksom på, at selv om de prioriterer deres idræt, er det ikke det primære omdrejningspunkt i deres liv. Der kan være perioder f.eks. i forbindelse med opgaveskrivning mv., hvor det er vanskeligt for dem at nå de to ugentlige træningspas, som reelt bør være et absolut minimum for udøvere, der stadig gerne vil udvikle sig fagligt.

Udfordringen i forhold til unge består i at udvikle træningsmiljøer, der

- kan rumme dem, der gerne vil og kan træne meget og dem, der kun kan/vil være til træning to gange om ugen.
- afspejler realistiske forventninger til, hvor meget tid træneren/trænerteamet har mulighed for at ligge i projektet.

Illustreret med et U17 håndboldhold kunne en træningsuge se sådan ud:

- To holdtræninger.
- Lige uger: Samtræning med U15 – ulige uger: Samtræning med U19.
- 'Åben bane' søndag eftermiddag, hvor der spilles på tværs af alle holdene i ungdomsafdelingen med efterfølgende socialt samvær i klubhuset.

Denne model indebærer:

- At spillerne tilbydes fire ugentlige træningspas, hvilket gør det mere fleksibelt og enklere at møde op til mindst to træningssamlinger.
- At trænerne på U15, U17 og U19 samarbejder om at tilvejebringe det tredje træningspas.
- At der skabes nogle naturlige relationer mellem de udøvere, der i den nye sæson skal spille sammen.
- At der skabes et træningsmiljø for såvel den unge, der har tiden og lysten til at træne meget – og den unge, der måske nok har lysten, men ikke tiden.

- At udøverne matches på niveau, udfordres over niveau, samt træner med nogen, der rent fagligt ikke er så dygtige som dem selv. Det giver et miljø, hvor chancen for at lykkes med detaljer også er større.

Trænings- og kamptidspunkter

Fastlæggelse af træningstider er et puslespil, hvori baneplaner, skoleskemaer og arbejdstider indgår som nogle af brikkerne. En tommelfingerregel er dog, at ungdomshold træner indenfor tidsrummet 16 til 20, så det også er muligt at få lavet lektier, være sammen med venner, passe et evt. fritidsarbejde og komme i seng i ordentlig tid.

Mht. kamp- og konkurrenceafvikling bliver ovennævnte 'puslespilsbrikker' for de ældste udøvere suppleret med fester/sociale events på ungdomsuddannelserne. Som træner skal man være opmærksom på, at deltagelse i disse aktiviteter har stor betydning i forhold til hverdagslivet, når man er i gang med en ungdomsuddannelse. Dem, man fester med om fredagen, er også dem, man arbejder i gruppe med om mandagen – og hvis man ikke var med om fredagen, arbejder man alene!
(Grube & Østergaard 2010)

Af hensyn til udøverne giver det derfor god mening at forsøge at undgå kampe fredag-lørdag, mens kampe søndag eftermiddag/aften eller på hverdagsaftener fungerer for de fleste – bare de ved det på forhånd. En forbudspolitik mod fester og hvad dertil hører er sjældent vejen til fastholdelse af de unge.

Er det vigtigt at vinde?

Når man spørger unge, hvilke faktorer, der har betydning i forhold til at fastholde dem i idrætten, så tillægges 'at spille kamp/konkurrere' en vis betydning, mens selve det at vinde reelt ikke betyder så meget. Det vigtige er ikke at spille i række 3 eller 4, men at opleve at være med der, hvor man kan mærke adrenalinen, at blive udfordret og lykkes med noget af det, man har øvet. Det er i konkurrencesituationen, der er kontant afregning i forhold til, om man lykkes med nogle af de ting, man har trænet på og hvilke ting, man skal arbejde videre med.

Faciliteternes betydning

Unge lægger kun i begrænset omfang vægt på, at faciliteterne er moderne. De prioriterer i langt højere grad, at de er funktionelle. Det er vigtigere, at der er varmt vand, og at der er rent, end at de står på marmorfliser.

Det er langt vigtigere, at der i forlængelse af idrætsaktiviteterne er mulighed for at hygge sig med vennerne. Der efterspørges funktionelle klublokaler, hvor man kan hænge ud med vennerne efter træning, og som ikke blot har karakter af et museum for klubbens fantastiske meritter i fortiden.

I en tid hvor en stadig større del af ungdomslivet leves foran en skærm, giver det god mening at undlade at købe sig fattig i PC'ere og spillekonsoller. I stedet kan man prioritere at etablere gode klubmiljøer, som introducerer til de fem B'er: bob, bordfodbold, billard, bordtennis og brætspil – med andre ord: Spil som de sjældent har hjemme på værelset.

Aktiviteter uden for kridtstregerne

Et godt ungdoms- og træningsmiljø kræver, at der er høj kvalitet til træning og konkurrencer, men det er vigtigt at supplere med aktiviteter uden for banen for at styrke det sociale sammenhold, f.eks.:

- Hold- og fællesspisninger med andre årgange.
- Sæsonafslutning hvor man fejrer sine triumfer og foretager diverse kåringer.
- Alternative aktiviteter på skæve tidspunkter med overnatning i hallen/klubhus.
- Det årlige 'mix'-stævne hvor et par pige- og drengeargange dyster sammen – og måske efterfølgende har sæsonafslutning.
- Turen til et 'eliteevent'.
- Turen til det internationale stævne.

Der er ikke mange, der kan huske det præcise indhold af træningen i tirsdags, men alle kan huske da Line og Ida gik ind på en coffeeshop i Amsterdam, fordi de havde lyst til en Latte – eller den dårlige mad under træningslejren i Prag sidste forår. Det er bl.a. oplevelser som disse, der knytter et hold sammen.

Turene, festerne mv. er også der, hvor man som træner får mulighed for at snakke med udøverne mere end blot fem minutter før træning – og man kan faktisk nå at få snakket en del på en bustur til Holland!

Hvad gør du, når udøverne tager på efterskole?

Du holder kontakten! Det kan ske via sms eller holdets Facebook-side, hvor de løbende opdateres om aktiviteter, inviteres til sociale events, stævner, træningslejre mv. Det giver også god mening at udfordre klubben til at operere med et særligt efterskolekontingent, der gør, at udøverne er berettigede til at deltage i konkurrencer og kampe i de weekender, de er hjemme.



- *Har du klart kommunikeret dine forventninger til de unge, du træner?*
- *Hvor meget inddrager du dem i at tage beslutninger om træningstidspunkter, træningsfrekvens, deltagelse i stævner mv.?*
- *Synes du, det giver mening at tænke i samarbejde med de trænere, der træner nogen, der er yngre og ældre og på den måde skabe et mere fleksibelt træningsmiljø?*
- *Hvordan tackler du efterskoleudfordringen i praksis? Har du f.eks. kontakt med de udøvere, der vælger at tage på efterskole?*

SKAB GLÆDE

Skaber du glæde og latter til træningen?
Er du klar til at droppe programmet, hvis det gør træningsoplevelsen bedre?



KAPITEL 5:

REKRUTTERING OG FASTHOLDELSE

"... Det er rigtig godt at se dig, Caroline ..." siger Dennis, som er træner for det lokale U15-håndboldhold. "Vi har også brug for nye spillere – truppen er lidt smal. Lige nu er vi kun 10 spillere og bare et enkelt afbud, så hænger vi lidt, så det er super, at du har lyst til at spille i klubben! Hvor lang tid har du egentlig spillet håndbold?"

"Jeg har spillet lidt i skolen", svarer Caroline "... og jeg synes, det er rigtig sjovt. Sille og jeg er bedste veninder, og så synes vi, det kunne være hyggeligt at lave noget sammen ..."

"Gid I havde valgt noget andet sammen!", tænker Dennis, der forudser store udfordringer med at få Caroline integreret på et hold, der spiller i A-rækken og består af spillere, der har spillet håndbold i rigtig mange år, mens han samtidig forsikrer Caroline om, at hun er velkommen i klubben.

Træningen indledes med en kort snak om holdets sidste kamp, og træneren spørger ind til de to piger, der ikke er dukket op til træning. "Pernille er syg og Line er stoppet", siger Maja. "Stoppet?" udbryder Dennis. "Ja, hun synes ikke helt, hun kunne få det til at spille med skole og hendes arbejde i Føtex", svarer Pernille.

I de senere år har der i mange idrætsforeninger været et markant fokus på fastholdelse i ungdomsarbejdet – og knapt så meget på rekruttering. Dette er en naturlig konsekvens af, at man inden for de fleste idrætter rekrutterer hovedparten af udøverne langt tidligere og sjældent oplever en massiv ny-rekruttering i teenage-årerne, hvor det inden for mange sportsgrene nærmest er umuligt at indhente det 'forspring', de 'tidlige startere' har oparbejdet. Billedet er dog ikke entydigt – der er faktisk idrætter, hvor man rekrutterer såkaldt 'sene startere'.

I dette kapitel vil hovedvægten ligge på en beskrivelse af, hvad man som træner kan gøre i forhold til at skabe idrætsmiljøer, der medvirker til at fastholde såvel de tidlige som de sene startere.

Når unge vælger til ...

Når man spørger ind til hvilke faktorer, der har betydning for, at unge påbegynder nye fritidsaktiviteter, peger stort set alle undersøgelser på, at der lægges vægt på følgende:

- At det skal være *sjovt*, hvilket dækker over, at man over tid er tilfreds med trænerne, trives med holdkammerater, har spændende oplevelser osv. Med andre ord helhedsindtrykket af at være en del af en forening.
- At det er *spændende*, hvilket i praksis betyder, at udøverne oplever, at de lærer noget nyt, og at træningen er seriøs. Selv om man spiller på 3. holdet, vil man gerne blive bedre.
- At *trænerne er gode*, hvilket primært handler om, at de er fagligt dygtige og er gode til at skabe tryghed.
- At jeg dyrker idræt *sammen med nogen jeg kender*.
- At der også er *nogen på mit niveau*. Når man er 13-14 år, har man ikke lyst til at være den eneste nybegynder. Det er mere trygt, hvis der er lidt flere på holdet.

Hvordan integrerer vi så nye udøvere i praksis?

I større foreninger vil det være muligt at oprette begynderhold, hvor deltagerne lærer det mest grundlæggende og herefter sendes ud på de årgange/hold, der matcher deres niveau. Virkeligheden i de fleste foreninger er dog som oftest, at man må forsøge at differentiere træningen således, at alle udøverne oplever, at det er givende at være en del af træningsmiljøet. Erfaringen er som oftest, at det ikke er noget enkelt projekt at skulle matche en erfaren med en uskolet. Det er dog vigtigt at anføre, at opgaven er ikke umulig, men det kræver noget af alle parter:

- *At den nye udøver er parat til at lære og er tålmodig*
Når nye udøvere dukker op i klubben, er det vigtigt at byde dem velkommen og samtidig være ærlig og fortælle, hvad det kræver af dem at komme til at dyrke idræt på samme niveau som de øvrige udøvere. Man må understrege, at det er vigtigt at være tålmodig, og forklare hvorfor de måske heller ikke bliver udtaget til at konkurrere det første lange stykke tid. Inddrag dem i fællesskabet ved at bede dem komme med ud til en kamp eller stævne, så de får en fornemmelse af stemningen omkring en konkurrence og lærer de andre at kende.
- *At de 'gamle' udøvere motiveres til at påtage sig udfordringen med at integrere de nye udøvere*
De erfarne udøvere i klubben vil ofte opleve det som en belastning, at der kommer nye udøvere, der ikke kan specielt meget, men her er det vigtigt at forsøge at inddrage dem mere i udviklingen af nye udøvere. Som erfaren udøver kan man opleve at løfte sit eget niveau, ved at man pludselig skal til at kunne forklare andre udøvere, hvorfor man agerer, som man gør, på banen. Løbemønstre, som måske har været kroppens tavse viden, skal pludselig italesættes, 'kattepoten' eller en 'diagonal smash' skal forklares. Samtidig med at man 'træner' en medspiller, bliver man mere bevidst om sit eget spil, fordi man både skal vise og forklare, hvad man gør.
- *At du er god til at motivere både den nye udøver og resten af holdet til at udvikle den nye udøver*
Når der om to år er tre udøvere, der vælger at tage på idrætsefterskole, er det de 'nye', der gør, at man stadigvæk kan stille hold. At investere i at inkludere nye udøvere er dermed en investering i forhold til f.eks. at fastholde de 10 spillere, der ellers ville stoppe, fordi man som klub ikke længere kan stille op, da de bedste spillere er flyttet til en anden klub, én er flyttet i forbindelse med forældrenes skilsmisse og tre er taget på efterskole!
- *At du har en anerkendende tilgang*
Anerkend udøvernes kompetencer, og husk hele tiden at anerkende, når du oplever vilje og konkret progression. Det er dog også vigtigt at være opmærksom på, at udøverne godt ved, når de 'hænger' lidt i forhold til deres holdkammerater. Så husk også at være ærlig i forhold til dem, ellers risikerer du at miste taleretten på den lange bane.

- *At du er opmærksom på 'pinligheds-princippet'*
Ingen har lyst til at 'falde igennem' eller være den primære årsag til at holdet taber en kamp. Man kan faktisk godt være nervøs, når man som 14-årig skal debutere i række 4. For flertallet af spillere er det vigtige ikke mængden af spilletid, men at det var en god oplevelse at være med. Som træner er det derfor vigtigt, at du først sender de sene startere på banen, når de er klar – d.v.s. på det tidspunkt, hvor de har erhvervet sig tilstrækkelig med færdigheder der gør, at de ikke falder igennem. En god debut er vigtigere end en tidlig debut!
- *At du bruger tid på at introducere nye udøvere til foreningskulturen*
Der kan være mange årsager til, at man er en såkaldt 'sen starter'. F.eks. at man er flyttet til et nyt sted og er blevet hevet med af klassekammerater, at man har dyrket andre interesser, at ens familie ikke har nogen foreningshistorie mv. Det vigtige er at finde ud af, om den enkelte unge er fortrolig med foreningskulturen i jeres klub. Hvis han/hun ikke er, så vær omhyggelig med at introducere de mest almindelige regler omkring afbud, informationskanaler, tonen på holdet mv.

De tre nye udøvere er måske dem der gør, at I også kan stille hold, når de bedste flytter til andre klubber eller når nogen tager på efterskole!



- *Hvad er din strategi i forhold til at inkludere 'sene startere' i den træningsgruppe, du er træner for?*

Når unge vælger idræt fra

I forbindelse med debatten omkring frafald fra idræt er det ofte tidsfaktoren, der bliver anvendt som forklaringsmodel, når der skal redegøres for, at unge dropper ud af organiseret idræt. Selvfølgelig spiller tidsfaktoren en rolle i forbindelse med, at man f.eks. påbegynder en ungdomsuddannelse. Længere transporttid, flere lektier, nye venner og ikke mindst erhvervsarbejde er medvirkende årsager til, at de unge har mindre fri tid til rådighed. Dog er det vigtigt at være opmærksom på, at manglende tid sjældent er den reelle forklaring på, at man dropper ud af en idrætsaktivitet.

Når man spørger unge, der er stoppet med at dyrke idræt i en idrætsforening, om baggrunden for, hvorfor de valgte at stoppe med organiseret idræt, kredser forklaringerne som oftest omkring følgende tre forhold:

Forklaring 1: Fællesskaber der smuldrer

For eliteudøvere er det som oftest selve aktiviteten, oplevelsen af progression og resultater, der medvirker til at fastholde udøverne. I princippet er de samme faktorer også vigtige for breddeudøvere, men disse ting kan ikke stå alene. For de fleste betyder historien sammen med de andre på holdet rigtig meget, specielt når man går i gang med en ny ungdomsuddannelse og dermed skal i gang med at skrive en ny historie på en helt anden bane.

Når fællesskaberne smuldrer – f.eks. i forbindelse med at et hold sammenlægges med andre hold eller du som træner 'selektorer' i den gruppe, du træner, er der stor risiko for, at de unge stopper. Ikke fordi de mister lysten til idræt som sådan, men fordi den fælles historie forsvinder. Det giver nemlig sjældent mening at skrive en ny historie på såvel ungdomsuddannelsen som i idrætsforeningen på én gang.

Forklaring 2: Det blev kedeligt

At en aktivitet opleves som spændende/udviklende/seriøs medvirker til at rekruttere nye udøvere – og det er nogle af de samme faktorer, der har betydning for, at man kan fastholde de udøvere, der har været i klubben siden de som 4-årige blev båret derhen af deres forældre. Man kan arbejde med progression på flere arenaer – og i de fleste foreninger vil det være det mest naturligt, at man arbejder med at sikre, at der sker en løbende udvikling i den daglige træning.

Udfordringen er dog ofte den, at det er svært at skaffe de fagligt dygtige trænere, der hele tiden er i stand til at flytte udøverne. Derfor giver det god mening, at man også arbejder med progression på andre områder således, at man sikrer, at unges engagement i klubben står på flere ben end 'blot' det at være tilknyttet et hold eller årgang.

Der findes en bred palet af tilbud til de unge som f.eks. muligheden for at blive dommer, kampleder eller ungtræner. For en gruppe af udøvere vil det være en naturlig del af deres udvikling, at de, samtidig med at de stadig selv er aktive, også inddrages i træningen af yngre udøvere.

For foreningen vil dette ofte opleves som et markant kvalitetsløft, fordi de unges faglighed er med til at supplere forældretræneres engagement. For udøverne betyder det at blive udfordret til at blive træner – ud over at man måske kan supplere sine lommepenge – ofte også, at de gennemgår en personlig udvikling. Hvis man kan stå for træningen af 20 'rytmepiger', så kan man faktisk klare de fleste af livets udfordringer!

Når man rekrutterer 'ungtrænere', er det dog vigtigt, at man ikke kun giver dem ansvaret men også giver dem værktøjerne til at træne andre, specielt i forhold til at organisere træningen. Dette kan være i form af kurser, at de bliver føl hos en erfaren træner, som sikrer, at de oplever sig klædt på til opgaven.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at manglende tid sjældent er den reelle forklaring på, at unge dropper ud af en idrætsaktivitet!

'Men de gider jo ikke engagere sig'

Dette udsagn viser sig ikke at holde i virkeligheden. Det største såkaldte 'frivillighedspotentiale' ligger i gruppen 16-25 år (SFI 2005), men udfordringen er, at de sjældent bliver spurgt – og hvis de bliver spurgt om at påtage sig generelle arbejdsopgaver, bliver det alt for diffust.

De skal ikke spørges, om de vil være med i ungdomsråd, men om at stå for et bestemt event, hvor man dyster på tværs af køn og årgange.

De skal ikke spørges, om de vil være med til at gøre en forskel i forhold til den tredje verden, men om de vil organisere en indsamling af brugt fodboldtøj til Ghana. Udfordringen består i at udfordre til helt konkrete opgaver, som giver udøverne en oplevelse af at være med til at gøre en forskel. Samtidig finder de også ud af, at det faktisk er helt ok at arbejde sammen med andre i foreningen.

Forklaring 3: Trænere der ikke kunne tale om andet end idræt

'Frafaldne' udøvere peger også ret entydigt på vigtigheden af trænere, der ud over at være fagligt dygtige, også formår at tale om andet end den konkrete idrætsaktivitet. Der er såvel en forventning som et ønske om, at træneren ser den enkelte unge som mere end blot en idrætsudøver. Hvis idrætsprojektet skal hænge sammen med alle de andre ungdomsarenaer, er det vigtigt, at man oplever, at træneren også i en vis udstrækning spørger ind til disse – særligt i de perioder, hvor man kan være presset af afleveringer, store opgaver mv. – og dermed måske også har brug for at træne lidt mindre.

Som træner skal man være opmærksom på, at det kun er et mindretal af udøvere, der kommer og fortæller, hvis de overvejer at stoppe. De snakker med forældre og venner, og så orienterer de træneren, når beslutningen er taget. Den løbende samtale med udøverne er derfor en central del af arbejdet med at fastholde unge. Det er vigtigt, at man spørger ind til, hvordan de trives, hvad de godt kunne tænke sig var anderledes mv. – også selv om det en gang i mellem betyder, at samtalen kan opleves som en personlig kritik.

Specielt i forbindelse med kommende miljøskift til efterskole og ungdomsuddannelse giver det god mening lige at få en snak om deres tanker om fremtiden, og om hvordan det evt. kan lade sig gøre at kombinere den forandrede livssituation med stadig at være aktiv i foreningen. Fortæl dem, at det faktisk giver god mening at fortsætte med en skemalagt aktivitet, der 'connecter' dem med de gamle venner og giver dem et break i en presset hverdag – også fordi det er ud til at have betydning for deres præstation og trivsel på ungdomsuddannelsen.

Arbejdet med at hindre frafald kræver, at vi ikke er alt for 'religiøse'

Det er vigtigt, at vi i forbindelse med arbejdet med at forhindre frafald ikke er alt for 'religiøse'. Vores handlinger bør ikke baseres på, hvad vi tror og håber, men på en konkret viden om, hvordan de unge ser sig selv som en del af en klub, og hvad

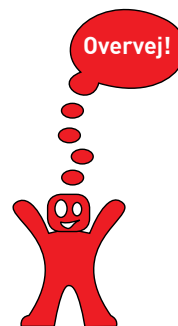
de tænker om deres fremtidige engagement i organiseret idræt. Dette kræver, at vi er i en løbende dialog, ikke kun med de par stykker, der altid siger noget, men også resten af gruppen.

Supplér gerne den årlige udviklingssamtale med en snak om deres oplevelse af klubliv, 'karriereplanlægning' – om de f.eks. har lyst til at blive trænere eller dommere.

Du kan også supplere din viden ved at lave en 'mini-brugerundersøgelse', hvor du med afsæt i de fem gode spørgsmål får en aktuel opdatering på, hvad der rører sig blandt de unge. Få evt. en forælder eller et par af de unge til selv at stå for den. Erfaringen er, at de unge sætter pris på at blive spurgt. Men hvis du vælger at lytte til dem, kræver det, at du også er parat til at ændre på de forhold, de peger på, kan have indflydelse i forhold til fastholdelse.

Fem spørgsmål der gør en forskel:

- Hvad synes du, er det sjoveste ved at dyrke idræt?
- Hvad synes du, er det mindst sjove ved at dyrke idræt?
- Hvad kunne gøre det endnu sjovere at dyrke idræt?
- Hvad kunne gøre, at du holdt op med at dyrke idræt?
- Hvad kunne du godt tænke dig at blive bedre til?



- *Hvordan indgår fastholdelse som en del af din funktion som træner?*
- *Føler du, at du er opdateret på, hvordan 'dine' unge har det, herunder deres overvejelser omkring, hvorvidt det stadigvæk giver mening at dyrke idræt, når der er så meget andet, de også skal nå?*
- *Hvad tænker du om, at en del af udviklingen af et spændende idrætsmiljø kan være at give unge nye udfordringer som trænere, dommere?*
- *Hvordan er dine erfaringer med at rekruttere unge til opgaver i foreningen?*

Idræt og mobning

Der har de seneste år været fokus på mobning, hvilket har været en medvirkende årsag til, at andelen af børn og unge, der bliver mobbet igennem en årrække har været kraftigt faldende. F.eks. er andelen af 13-årige, der angiver at blive mobbet, faldet fra 28 pct. i 1994 til 7 pct. i 2010. (Sundhedsstyrelsen 2010)

Der er ingen præcise tal for, hvor mange unge der dropper ud af de organiserede fritidsaktiviteter som følge af mobning, men at det overhovedet forekommer, er uacceptabelt. Som træner kan du faktisk gøre en del for at de unge, du træner, oplever en mobbefri zone.

Fakta om mobning

Mobning anvendes i hverdagen om en række fænomener, som réelt er almindeligt drilleri og konflikter, der ikke altid har noget med mobning at gøre, men blot kan afspejle en situation på banen, der er glemt til næste træning.

Mobning handler om, at en ung gentagne gange oplever at bliver drillet, holdt udenfor eller såret. Det er systematikken, der er den primære forskel på venskabelig drilleri og mobning. Denne forståelse af mobning ligger i god forlængelse af en definition, man hyppigt anvender inden for mobbeforskningen:

'Mobning er en gruppes systematiske forfølgelse eller udelukkelse af en person på et sted, hvor denne person er "tvunget" til at opholde sig.' (Rabøl Hansen, 2001)

Mobning forekommer hyppigst i sammenhænge, hvor man er tvunget til at være, f.eks. i skolen, men formodentlig knapt så hyppigt i sammenhænge, man frivilligt har valgt at være med i, f.eks. idræt eller andre fritidsaktiviteter. På den anden side er det også nemmere bare at droppe ud, hvis man bliver mobbet. Der er jo ikke mødepligt i idrætten på samme måde som i skolen.

Mobning i den organiserede idræt

Der ikke megen faktuel viden omkring omfanget af mobning blandt unge i forbindelse med idræt. En undersøgelse foretaget blandt elever i 3.-5. klasse viser, at 25 pct. af eleverne har oplevet at "...blive drillet, holdt udenfor eller mobbet af andre børn..." i forbindelse med deltagelse i fritidsaktiviteter, og at 15 pct. angiver, at det var den primære årsag til, at de valgte en fritidsaktivitet fra.

Undersøgelsen ligger dermed i god forlængelse af mobbeforskningen som indikerer, at udfordringen i forhold til mobning specielt er et tema for trænere, der træner udøvere i 9-12 års-alderen.

I begyndelsen af 4. kl. begynder man at orientere sig væk fra forældre og i stedet orientere sig mod vennegruppen som primært referencepunkt. I denne identitets-søgende proces, som er kendetegnet ved et højt angstniveau i forhold til at falde udenfor, være pinlig osv., kan en strategi i forhold til at opleve tryk og selvværd sagtens være, at man er en del af en gruppe, der holder andre udenfor.

Når mobning i traditionel forstand ikke er så udtalt blandt unge inden for foreningsidrætten handler det i vid udstrækning om, at man har fundet ind i stadig mere fasttømrede roller, hvor man ikke systematisk behøver at positionere sig.

Idræt som mobbefri zone – også en del af dit ansvar som træner

Unge efterspørger trænere, der er gode til at 'indtage rummet' og tage styringen i forhold til træningen. Det, at du sender signalet om, at det er dig, der bestemmer, er med til at frigøre en masse energi fra den indledende sociale positionering, hvor man skal finde ind i grupper, og i stedet have fokus på træningen.

Spørg ind til de unges trivsel i forbindelse med udviklingssamtaler – det er ok at spørge direkte ind til, om de trives på holdet, og hvis det ikke er tilfældet – baggrunden for dette.

Det er også vigtigt, at du formulerer dine forventninger om, at de unge behandler hinanden respektfuldt. Både når de bevæger sig i det offentlige rum, som du som træner er en del af, og når de bevæger sig ind i det private rum i forbindelse med omklædning og bad. Meld klart ud, at systematisk drilleri ikke er acceptabelt.

Udøverne kopierer også trænerne, og derfor er det vigtigt, at træneren er med til at modellere en god praksis i forhold til sprog og omgangsform. Man behøver ikke at være venner med alle, men skal behandle alle med respekt. Vær også opmærksom på spillernes indbyrdes hierarkier. Klikedannelser bør undgås, ligesom 'primadonna-nykker' og udstyræs bør tages i opløbet.

Tænk i at skabe sociale events, hvor man lærer hinanden at kende uden for omklædningsrummet og banen. Gode sociale relationer blandt de unge er en medvirkende faktor til at undgå, at små konflikter bliver til store problemer.

Det kan også være en god idé, at du som træner tager initiativ til, at de unge formulerer en række fælles værdier i forhold til, at I udvikler jer til en træningsgruppe præget af respekt for den enkelte.



- Har du en fornemmelse af, at udøverne trives – forstået som at de alle sammen har det godt med hinanden, eller giver det mening at tænke i særlige indsatser, der kan være med til at styrke fællesskabet?

Og hvis det alligevel sker?

Hvis du oplever, at mobning er gået hen og blevet et problem, sker der ikke noget ved, at du lige venter med at reagere, til du har fået drøftet situationen med andre trænere eller repræsentanter fra bestyrelsen. Som træner er du næppe ekspert i mobning, og derfor giver det god mening, at du lige vender situationen og søger viden, før du lægger en strategi for, hvordan du vil forsøge at tackle problemet.

En vigtig del af strategien bør handle om at tage en snak med hele træningsgruppen. Man kan meget sjældent snakke om, at der kun er en på et hold, der mobber. Hele holdet er præget af mobning, for man kan ikke mobbe som enkeltperson, uden at der er nogen, der hepper eller supporter. Så en vigtig del af strategien er, at der skal arbejdes med hele holdet og den kultur, der kendetegner jeres samvær.

Hvis du vurderer, at du ikke kan klare situationen alene, bør du henvende dig til den, du som træner refererer til i klubben.

Det er ikke din opgave som træner at løse tunge mobningsproblemer eller personlige konflikter, som rækker ud over samværet om idrætten. Støder du på sådanne problemstillinger, skal du inddrage andre relevante personer, f.eks. forældre og evt. skolelærere.

Du har også mulighed for at ringe til fagtelefonen i Børns Vilkår, telefon 3555 5558 som har åben tirsdage fra kl. 10-12 og torsdage fra kl. 14-16.

Læs mere på www.boernsvilkar.dk



KIG INDAD

Er dine ambitioner som træner afstemt med spillernes?
Er målet glæde og fællesskab, eller er det kun sejre, der tæller?

Navn: Kasper Ødum
Alder: 33 år
Hvem er du træner for? Ungdom fra begynder til øvede og senior.
I hvilken klub? Frem Hellebæk og Herlev/Hjorten
Hvor mange år har du været ungdomstræner? 10 år



Hvad motiverer dig til at være ungdomstræner?

Jeg har altid selv haft stor glæde af badminton og er vokset op i en hal. At kunne give glæden videre til unge mennesker guide dem i den retning, som de gerne vil med deres sport, synes jeg er fedt. For mig er det ikke afgørende, hvor gode de er, men mere at man har den rigtige indstilling og glæde ved sporten. Jeg vil rigtig gerne have, de vinder, men vejen og udviklingen til sejren, synes jeg, er vigtig. Jeg synes, det er rigtig spændende at følge og påvirke de unges udvikling med sporten og se dem udvikle sig som personer. For mig er det ikke kun de timer, man har med de unge i hallen, det er også alle de timer, man bruger med dem uden for banen.

Hvad synes du, er den største udfordring ved at være ungdomstræner?

Det kan være rigtig svært at stå med en stor gruppe af unge mennesker, som hver vil noget forskelligt med badminton. At skulle motivere, udvikle og være der når de er glade eller triste, synes jeg, er en stor og meget spændende udfordring. Desuden sker der meget, når spillerne begynder at blive teenagere. Der kommer en masse andre interesser og prioriteringer. Derfor tror jeg, det er meget vigtigt, at de unge i en tidlig alder får glæden ved sporten og ikke kun går efter resultaterne. Derved tror jeg, man kan fastholde mange flere i foreningerne.

Hvad er dit bedste råd til andre ungdomstrænere?

Det skal være noget, man vil og brænder for, for det tager meget tid. Det er ikke kun i hallen, man skal være der - de unge har også brug for andre råd i livet, fordi man får et tæt bånd med dem. Idrætsforeninger/ungdomstrænere skulle arbejde bedre sammen. Mange unge dyrker flere forskellige idrætsgrene på samme tid, men mange trænere beder dem om at vælge hvilken de helst vil fordybe sig i. Der kan være store fordele for den unge i at dyrke flere idrætsgrene samtidig, da man lærer at bruge kroppen forskelligt og bliver mere alsidig. De unge skal nok selv tage valget, når det bliver aktuelt.

KAPITEL 6:

HVAD ER DIT PROJEKT? – UD OVER AT VINDE PÅ SØNDAG!

En gruppe fodbold drenge, som er vant til at blive serveret af voksne, oplever at få en ny træner, som har en hel anden tilgang til såvel dem som til træningen. Oliver siger: "Det er fedt, at han giver os så meget ansvar. Det er meget anderledes end andre klubber. Man lærer meget af det. Tidligere stod vi og ventede på, at han kom, inden vi varmede op, nu går vi bare i gang. Han har også en forventning om, at vi tager os af de nye spillere, så de også får nye venner på holdet ..."

Nikolaj supplerer: "Han er meget anderledes end andre trænere, jeg har haft. Han spørger tit, hvordan vi synes, vi skal spille – og nogle gange sætter han nogle af de skadede spillere til at stå for udskiftninger, når vi spiller kampe. Det er som om, han har rigtig stor tillid til os!"

Kasper, som kun har spillet på holdet i en måneds tid, sætter også stor pris på den nye træner, selv om det krævede lidt tilvænning: "I starten, da jeg begyndte i klubben, havde jeg lidt svært ved at vænne mig til det. Jeg var mere vant til sådan en træner, der står og råber og skriger og fortæller, hvad vi skal gøre, så jeg skulle lige vænne mig til en træner, der har en forventning om, at vi godt selv kan tænke og finde løsninger på problemerne..."

"Og det interessante er", siger Oliver, "at noget af det, vi lærer af Claus, kan vi også bruge i andre sammenhænge. Jeg kan f.eks. mærke, at jeg i skolen er blevet bedre til ikke bare at vente på, at andre tager initiativ – nu kan jeg godt finde på at være den, der går forrest, og det er jeg helt sikker på også har noget at gøre med, hvordan Claus behandler os til fodbold!"

Som træner er det vigtigt, at du er ambitiøs på ungdomsidrættens vegne – og ambitioner er i denne sammenhæng ikke kun knyttet til, at man svømmer hurtigst eller rykker op fra række 4, for hvis det er de eneste succeskriterier, er der en del unge, der sjældent vil opleve nogen succeser. At være ambitiøs på breddeidrættens vegne handler i højere grad om at få etableret nogle udviklende træningsmiljøer, hvor udøverne oplever, at de er en del af et fællesskab, der medvirker til at udvikle dem som idrætsfolk og som mennesker.

Det lyder måske lidt langhåret og alt for ambitiøst, men réelt er det muligt at etablere sådanne miljøer i de fleste klubber. Udviklende idrætsmiljøer handler om trænere og klubber, der med afsæt i den virkelighed, der er deres, beslutter sig for, hvad de vil med ungdomsidrætten, og som sætter handling bag ordene.

I den idéelle verden vil du som træner kunne gå ind på hjemmesiden og finde forningens røde tråd i børne- og ungdomsarbejdet. Hvis du skulle være så uheldig at være i en klub, hvor man endnu ikke har fået formuleret en rød tråd, så er det helt på sin plads, hvis du som træner bringer dette op over for klubbens ledelse.

I mange foreninger er det stadig sådan, at det er den enkelte træners eller forældregruppens tænkning og engagement, der er helt afgørende for, om der opstår et godt miljø omkring et hold. Som udøver må man bare håbe, at man er så heldig at støde ind i nogle af de engagerede forældre og/eller dygtige trænere.

Foreninger, der tager sine spillere og sine trænere alvorligt, bruger energi på at formulere, hvilke værdier, der skal kendetegne børne- som ungdomsarbejdet, og hvordan disse værdier skal udfoldes i praksis, når det gælder fordelingen af klubbens ressourcer, banefordeling, selektion o.s.v.

Den røde tråd er med til at skabe sammenhænge fra de yngste til de ældste i klubben og medvirker til, at dit arbejde som træner er en integreret del af et vel-fungerende fællesskab, hvor du som træner ved, hvad du skal, og gør det, du skal.

Formulering af en rød tråd i ungdomsarbejdet er i udgangspunktet en ledelsesopgave, men som træner er der ingen grund til at sidde med hænderne i skødet, indtil 'klubbens røde tråd' dukker op som menu punkt på hjemmesiden. Som træner bør du gøre dig dine egne overvejelser omkring projektet, herunder om det rækker ud over det rent idrætsfaglige.

At være en 'intentionel praktiker'

Et godt ungdomsmiljø er tæt knyttet til, at du i hverdagen praktiserer, hvad man kunne kalde en 'intentionel praksis'. Din praksis som træner er kendetegnet ved, at du ved, hvad du vil, og du ved, hvorfor du handler, som du gør.

Formulér selv din egen røde tråd. Ikke forstået som et langt formfuldendt dokument med fine idrætsfaglige og pædagogiske 'buzzwords', men mere nogle få guidelines, der er med til at sikre retning i din træning og prioriteringer.

Nogle af temaerne i din personlige røde tråd kunne være:

- Handler det kun om selve aktiviteten, eller har jeg også et mål om at give dem kompetencer, de kan bruge uden for idrætsverdenen?
- Er idræt et rum for refleksion, hvor jeg som træner proaktivt sætter emner til debat – f.eks. kroppens signalværdi, badekultur og etiske spørgsmål knyttet til idræt?
- Hvilke målsætninger har jeg på kort og langt sigt med mit arbejde – herunder om jeg primært har fokus på de bedste eller på de fleste?
- Unge lever op til vores hhv. høje og lave forventninger – hvilke forventninger har jeg til de unge, jeg træner?
- Hvad kendetegner efter min mening den gode træner – og hvordan får jeg udlevet det i praksis?
- Hvad gør jeg for at sikre en løbende progression i den træning og de oplevelser og udfordringer, vi giver unge?
- Ser jeg primært unge som 'forbrugere' af klubbens ydelser – eller har vi såvel et ønske som en forventning om, at de også tager ansvar for udviklingen i det store fællesskab?

- Hvordan forstår jeg min rolle som 'voksen' set i lyset af, at jeg godt ved, at jeg nok er én af de eneste voksne i deres liv, der ikke rigtig 'har noget på dem'?

Det vigtige er ikke, at din egen personlige røde tråd er meget omfattende og vel-formuleret. Det vigtige er, at den er funktionel og er med til at skabe retning i såvel hverdagen på træningsbanen som i dit arbejde med at spille dem gode til resten af deres liv.

Det tager tid at blive en god træner

Du bliver ikke en god ungdomstræner fra den ene dag til den anden. Det er en længere proces, hvor faglighed, erfaringer, nysgerrighed, sparring fra andre og evnen til at stille de rigtige spørgsmål er vigtige ingredienser. De fleste trænere oplever først efter en årrække, at de hviler i trænerrollen, hvilket er en vigtig forudsætning for, at man også kan tænke ud af boksen.

Det tager også tid at blive en god træner for en bestemt gruppe af unge. Det kræver en længere historie med de unge, hvis du ønsker at være en mere integreret del af deres projekt såvel inden for som uden for banen.

Breddeungdomsidrætten har brug for nysgerrige trænere, som har mod på faglig udvikling, og som har et projekt, der rækker ud over banen. Du skal have lyst til at følges med og blive udfordret af en gruppe unge, som vælger at 'committe' sig til projektet over en længere periode. Det tager nemlig tid at blive en god breddeungdomstræner.

Idræt som et læringsrum

Unge vokser i vid udstrækning op i en beskrivende kultur. De er gode til at beskrive, hvad de gør, men er knapt så trænede i at analysere og begrunde, hvorfor de gør ting – en evne der ellers er vigtig i forhold til at kunne klare sig i f.eks. uddannelsessystemet.

Evnen til refleksion kan sagtens trænes i forbindelse med idræt – og spiller godt sammen med ønsket om at udvikle spilintelligente udøvere, der kan agere på egen hånd på banen.

Det kræver blot få justeringer – nemlig at man går fra en dirigerende til en mere involverende stil, hvor man inddrager udøverne i problemløsninger i forbindelse med træning og kamp, og i forbindelse med taktiske oplæg. Man bør afslutte alle træningssessioner med at stille spørgsmålet: Hvad har vi haft fokus på i dag?

Hermed trænes unge i den vigtige kompetence, det er, at kunne beskrive og analysere de sammenhænge, de er en del af.

Idræt og relationelle kompetencer

I takt med at unge bruger stadig mindre tid sammen med deres venner 'face to face' er de arenaer, hvor det fysiske møde stadig finder sted, vigtige i forhold til at aflure og lære relationelle kompetencer – f.eks.: Hvilket sprog fungerer i hvilke sammenhænge, hvordan løser man konflikter, hvordan kommunikerer man konstruktivt, så man spiller holdet bedre, hvilke sprog fungerer i forhold til medspillere, trænere og dommere?

I stedet for blot at udstikke en række retningslinjer, så tag snakken på holdet – og hvis man kan snakke om det her, kan man også snakke om det i skolen og vengruppen.

Ildræt som et afsæt for engagement

Undersøgelser viser, at en stor gruppe af unge gerne vil være frivillige, hvis de bliver spurgt, specielt hvis de bliver spurgt af nogen, de har en fælles historie med – f.eks. en træner.

Når formanden for bestyrelsen – som spilleren ikke kender – spørger, om man vil påtage sig en opgave, er svaret ofte nej, men når 'min' træner spørger, er det nok fordi, han mener, jeg kan løse opgaven – og han er jo helt ok, så det er opgaven nok også!

Unge projekt kredser meget omkring dem selv – hvad giver mening for mig? Men i idrætsklubben er det muligt at blive en del af et fællesskab, hvor det ikke kun handler om mig, men hvor jeg også kan tage ansvar for andre – f.eks. som træner på et børnehold.



- *Hvad er dit projekt som træner?*
- *På hvilke områder oplever du, at du har brug for at udvikle dig som træner?*
- *Hvad kunne gøre, at du stoppede som træner?*



SE HELE MENNESKER

Ser du dine spillere som redskaber til ære og berømmelse, eller er de unge, der skal udvikle sig via gode idrætsoplevelser?

KAPITEL 7:

TAL OG ANDRE FAKTA OM FORENINGSIDRÆT OG UNGE

Af Kasper Lund Kirkegaard, forskningsansvarlig analytiker i DIF.

Når man går fra børneidræt til teenageidræt i et af Danmarks Idræts-Forbunds 61 specialforbund, halveres antallet af medlemskaber. I 2011 gik det samlede medlemstal i Danmarks Idræts-Forbund således fra 508.264 for de 0-12 årige til kun 245.359 medlemmer mellem 13-18 år, svarende til et fald på over 51 pct. (se tabel 1 nedenfor). Det skal bemærkes, at der ikke er tale om antal personer (cpr-nr.), men om antal medlemskaber.

Tabel 1: Frafaldet fra børneidræt til teen-idræt i samtlige af DIF's specialforbund

Specialforbund	Medlemstal børn (0-12 år)	Medlemstal unge (13-18 år)	Numerisk forskel i medlemstal
DIF – alle forbund	508.264	245.359	-262.905

Kilde: DIF's medlemstal opgjort december 2011

En del af forklaringen på det store dyk i medlemstallet fra barn til teenager skyldes, at mange teenagere vælger at være medlem af færre foreninger, mens de som børn gik til over tre foreningsidrætter i gennemsnit.

Frafaldet i foreningsidrætten blandt børn og unge er desuden dokumenteret i de seneste mange store befolkningsundersøgelser om danskernes sports- og motionsvaner. I runde tal anslås det, at ca. 90 pct. af alle børn mellem 7 og 9 år dyrker foreningsidræt, mens andelen falder til under 60 pct. for gruppen mellem 16 og 19 år. Dvs. at foreningsidrætten samlet set mister rundt regnet 30 pct. af de idrætsaktive børn efter et par år som teenagere. (Laub 2012, Pilgaard 2008)

Hvilke idrætsaktiviteter går hhv. tilbage og frem blandt teenagere?

I studiet af hvilke idrætsaktiviteter i Danmarks Idrætsforbund, der enten går frem eller tilbage i medlemstal og procentandel af befolkningen, ses tydelige idrætskulturelle forskelle.

Blandt de DIF-specialforbund, der mister det største antal medlemmer i overgangen fra barn til teenager, ses følgende:

Tabel 2: De ti specialforbund, der mister flest teenagemedlemmer i alderen 13-18 år

Specialforbund	Medlemstal børn (0-12 år)	Medlemstal unge (13-18 år)	Numerisk forskel i medlemstal	Procentvis udvikling ml. aldersgrupperne
Dansk Svømmeunion	105.420	8.541	-96.879	-91,90 %
Dansk Boldspil-Union	157.740	83.696	-74.044	-46,94 %
Danmarks Gymnastik Forbund	62.875	11.740	-51.135	-81,33 %
Dansk Håndbold Forbund	50.196	28.107	-22.089	-44,01 %
Dansk Arbejder Idrætsforbund	12.425	5.783	-6.642	-53,46 %
Badminton Danmark	18.943	13.232	-5.711	-30,15 %
KFUMs Idrætsforbund	11.956	6.345	-5.611	-46,93 %
Dansk Ride Forbund	21.828	17.648	-4.180	-19,15 %
Dansk Tennis Forbund	10.616	7.561	-3.055	-28,78 %
Danmarks Sportsdanserforbund	3.894	1.530	-2.364	-60,71 %
DIF total	508.264	245.359	-262.905	-51,73 %

Kilde: DIF's medlemstal opgjort december 2011

Der er således tale om idrætskulturer, der i børneårgangene og op til 12-årsalderen er særdeles populære idrætter, men som pludselig mister deres massive opbakning i befolkningen, når børnene rammer teenagealderen.

For hver enkelt af disse idrætter bør der foretages en kvalitativ vurdering af hvilke forhold, der forklarer medlemsnedgangen, men for svømning og gymnastik, der ligger på hhv. 1. og 3. pladsen, er der sandsynligvis tale om, at børnene stopper som medlemmer, så snart de har tillært sig en række grundmotoriske færdigheder. Den procentvise medlemsudvikling i svømning og gymnastik på hhv. -91,90 pct. og -81,33 pct. er samtidig markant højere end DIF's gennemsnit på -51,73 pct. På 2. og 4. pladsen finder man fodbold og håndbold, der tilsammen mister over 96.000 medlemmer mellem de to alderskategorier, og således tegner de to forbund sig for ca. 36 pct. af det samlede frafald blandt samtlige specialforbund. Det er derfor en række af de klassiske store boldbaserede idrætter, der numerisk set har udfordringer i forhold til at fastholde unge.

Blandt de forbund, der oplever den største numeriske medlemsfremgang ses nogle andre idrætskulturelle tendenser. For det første er der tale om en langt mindre numerisk medlemstilvækst end i ovenstående frafaldsanalyse. Den sam-

lede medlemsvækst, som de 10 største forbund tegner sig for i teenageårene, beløber sig til i alt 14.627 medlemmer, og på den måde opvejer disse 10 forbunds medlemstilvækst kun lidt mere end 18 pct. af det samlede medlemsfratag blandt de 10 forbund, der mister flest medlemmer. De specifikke forbund, der ligger i top 10 over største medlemstilvækst, fremgår af nedenstående tabel 3.

Tabel 3: De 10 specialforbund, der får flest teenagemedlemmer i alderen 13-18 år.

Specialforbund	Medlemstal, børn (0-12 år)	Medlemstal, unge (13-18 år)	Numerisk forskel i medlemstal	Procentvis udvikling ml. aldersgrupperne
Danmarks Bokse-Union	991	4.139	3.148	317,66 %
Dansk Golf Union	4.350	6.956	2.606	59,91 %
Dansk Vægtløftnings-Forbund	129	1.838	1.709	1324,81 %
Dansk Styrkeløft Forbund	152	1.453	1.301	855,92 %
Dansk Amerikansk Fodbold Forbund	226	1.356	1.130	500,00 %
Dansk Sejlunion	2.020	3.139	1.119	55,40 %
Dansk Forening for Rosport	413	1.459	1.046	253,27 %
Dansk Kano og Kajak Forbund	648	1.587	939	144,91 %
Danmarks Cykle Union	774	1.613	839	108,40 %
Dansk Skytte Union	2.297	3.087	790	34,39 %

Kilde: DIF's medlemstal opgjort december 2011

Som det ses, er der tale om idrætsaktiviteter, der for manges vedkommende ikke anses for egnede for 0-12 årige. Derfor skal væksten ikke forklares med henvisning til, at disse idrætter er gode til at fastholde børn, men derimod med, at de i højere grad appellerer til teenagere end til børn. Med andre ord sender kun de færreste forældre deres børn til boksning, vægtløftning, styrkeløft, amerikansk fodbold eller kano og kajak før de er blevet teenagere, hvor de i højere grad selv har fået indflydelse på deres fritidsliv. Dertil er golf, cykling, sejlsport, kano, kajak og skydning udprægede voksenidrætter, hvor medlemssiden domineres af voksne mellem 25 og 60 år.

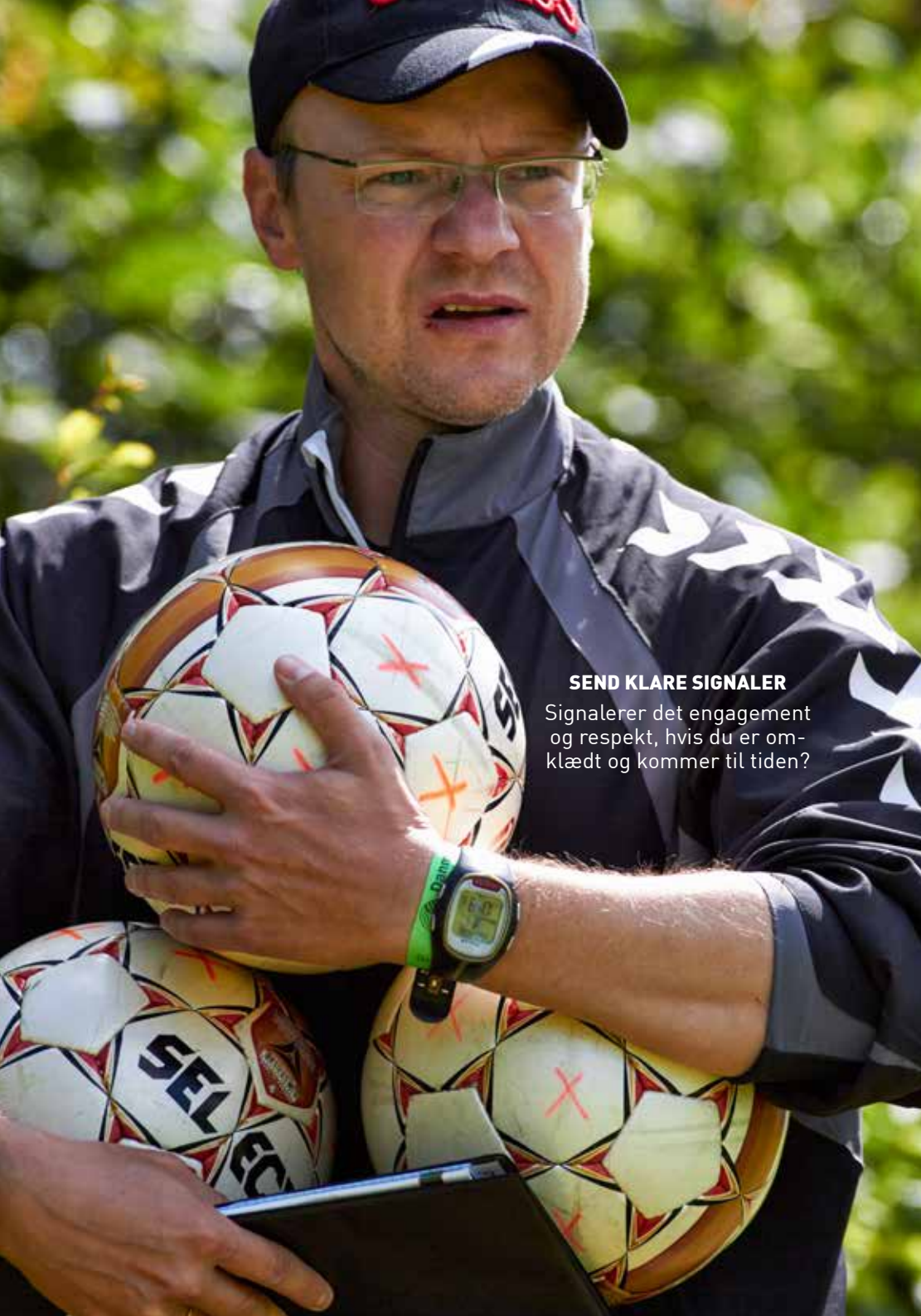
I nedenstående tabel kan du finde din egen idræt og se hvordan det står til med medlemstallet:

Specialforbund	Medlemstal, børn (0-12 år)	Medlemstal, unge (13-18 år)	Numerisk forskel i medlemstal	Procentvis udvikling ml. aldersgrupperne
Danmarks Bokse-Union	991	4.139	3.148	317,66%
Badminton Danmark	18.943	13.232	-5.711	-30,15%
Danmarks Basketball-Forbund	2.976	3.584	608	20,43%
Danmarks Bowling Forbund	507	648	141	27,81%
Danmarks Brydeforbund	895	426	-469	-52,40%
Danmarks Cykle Union	774	1.613	839	108,40%
Danmarks Gymnastik Forbund	62.875	11.740	-51.135	-81,33%
Danmarks Ishockey Union	1.546	923	-623	-40,30%
Danmarks Moderne Femkampforbund	40	90	50	125,00%
Danmarks Motor Union	1.743	1.723	-20	-1,15%
Danmarks Rulleskøjte Union	1.207	764	-443	-36,70%
Danmarks Skiforbund	1.479	1.423	-56	-3,79%
Danmarks Sportsdanserforbund	3.894	1.530	-2.364	-60,71%
Dansk Amerikansk Fodbold Forbund	226	1.356	1.130	500,00%
Dansk Arbejder Idrætsforbund	12.425	5.783	-6.642	-53,46%
Dansk Atletik Forbund	3.491	2.791	-700	-20,05%
Dansk Automobil Sports Union	300	815	515	171,67%
Dansk Boldspil-Union	157.740	83.696	-74.044	-46,94%

Specialforbund	Medlemstal, børn (0-12 år)	Medlemstal, unge (13-18 år)	Numerisk forskel i medlemstal	Procentvis udvikling ml. aldersgrupperne
Dansk BordTennis Union	3.110	2.285	-825	-26,53%
Dansk Bueskytteforbund	313	388	75	23,96%
Dansk Cricket-Forbund	379	390	11	2,90%
Dansk Curling Forbund	100	212	112	112,00%
Dansk Dart Union	39	106	67	171,79%
Dansk Faldskærms Union		158	158	
Dansk Floorball Union	1.254	1.219	-35	-2,79%
Dansk Forening for Rosport	413	1.459	1.046	253,27%
Dansk Fægte-Forbund	398	441	43	10,80%
Dansk Golf Union	4.350	6.956	2.606	59,91%
Dansk Handicap Idræts-Forbund	1.271	1.386	115	9,05%
Dansk Hanggliding og Paragliding Union	1	10	9	900,00%
Dansk Hockey Union	135	132	-3	-2,22%
Dansk Håndbold Forbund	50.196	28.107	-22.089	-44,01%
Dansk Judo og Ju-Jitsu Union	2.867	1.327	-1.540	-53,71%
Dansk Kano og Kajak Forbund	648	1.587	939	144,91%
Dansk Karate Forbund	4.303	2.054	-2.249	-52,27%
Dansk Kegle Forbund	58	69	11	18,97%
Dansk Kick- og Thai-boxing Forbund	287	467	180	62,72%
Dansk Klatreforbund	495	566	71	14,34%
Dansk Militært Idrætsforbund	36	51	15	41,67%
Dansk Minigolf Union	168	225	57	33,93%

Specialforbund	Medlemstal, børn (0-12 år)	Medlemstal, unge (13-18 år)	Numerisk forskel i medlemstal	Procentvis udvikling ml. aldersgrupperne
Dansk Orienterings-Forbund	657	661	4	0,61%
Dansk Petanque Forbund	41	37	-4	-9,76%
Dansk Ride Forbund	21.828	17.648	-4.180	-19,15%
Dansk Rugby Union	188	472	284	151,06%
Dansk Sejlunion	2.020	3.139	1.119	55,40%
Dansk Skytte Union	2.297	3.087	790	34,39%
Dansk Skøjte Union	1.058	536	-522	-49,34%
Dansk Softball Forbund	99	313	214	216,16%
Dansk Sportsdykker Forbund	620	944	324	52,26%
Dansk Squash Forbund	375	539	164	43,73%
Dansk Styrkeløft Forbund	152	1.453	1.301	855,92%
Dansk Svæveflyver Union	18	74	56	311,11%
Dansk Svømmeunion	105.420	8.541	-96.879	-91,90%
Dansk Taekwondo Forbund	4.137	2.181	-1.956	-47,28%
Dansk Tennis Forbund	10.616	7.561	-3.055	-28,78%
Dansk Triathlon Forbund	192	215	23	11,98%
Dansk Vandski & Wakeboard Forbund	177	327	150	84,75%
Dansk Volleyball Forbund	3.281	3.109	-172	-5,24%
Dansk Vægtløftnings-Forbund	129	1.838	1.709	1324,81%
Den Danske Billard Union	130	468	338	260,00%
KFUMs Idrætsforbund	11.956	6.345	-5.611	-46,93%
Total	508.264	245.359	-262.905	-51,73%

Kilde: DIF's medlemstal opgjort december 2011



SEND KLARE SIGNALER

Signalerer det engagement og respekt, hvis du er omklædt og kommer til tiden?

KAPITEL 8:

HVIS DU VIL BLIVE EN ENDNU BEDRE UNGDOMSTRÆNER

Skulle du have lyst til at vide mere om trænerrollen og ungdomstræning, er der inspiration og viden at hente i en lang række materialer, kurser og udgivelser fra DIF.

Nogle af kurserne afvikles i samarbejde med specialforbundene. Kontakt dit eget forbund og hør mere om, hvilke muligheder de har til dig, som gerne vil blive dygtigere og vide mere.

Nedenfor kan du læse en præsentation af de forskellige kurser og materialer, som DIF udbyder om børn, unge og trænerrollen.

For nærmere oplysninger kan du kontakte projektsekretær Marianne U. Bender:
Mail: mub@dif.dk, telefon 4326 2043

Alle kurser og materialer er også beskrevet på www.dif.dk, hvor du kan læse mere og evt. bestille eller downloade materialer gratis.

Kurser

1-2 Træner – et trænerkursus for nye trænere

1-2 Træner er for dig, som er helt ny træner eller hjælpetræner, og som gerne vil have inspiration og værktøjer til din nye rolle. Kurset er bygget op om to moduler á fire timer. På det ene modul fokuserer vi på det at være træner, og du lærer noget om trænerrollen, kommunikation, instruktion og hvordan du tilpasser øvelserne til din målgruppe. På det andet modul bliver du introduceret til konkrete øvelser og træningsidéer inden for en konkret idræt.

Kurset afholdes i din lokale klub og bagefter kan du finde masser af øvelser og inspiration på vores 1-2 Træner app.

I første omgang kan du vælge mellem håndbold, floorball, badminton, tennis, gymnastik, svømning og volleyball.

Efter kurset er du i stand til at organisere, igangsætte og korrigere øvelser inden for den givne idræt.

Kurset søsættes efter sommerferien 2013, hvor du vil kunne læse mere om det på forbundenes hjemmesider.

TeenCoach – kurset er for dig, som træner ungdom mellem 13 og 18 år

På kurset får du mere viden om unge og de forhold, man som træner skal være opmærksom på. Du får indsigt i, hvordan din personlige holdning og fremtræden påvirker de unges motivation, og hvordan du kan være med til at gøre idrætten til de unges foretrukne fritidsaktivitet. Du får konkrete redskaber med hjem til at planlægge inspirerende og målrettet træning til teenagere.

Kurset er tværidrætsligt og fokuserer på træneren som rollemodel og inspirator for unge på alle sportslige niveauer.

Kurset varer 10 timer og afvikles som internat over to dage (fra fredag kl. 18.00 til lørdag kl. 16.00).

Efter kurset har du fået større bevidsthed om, hvem de unge er, og hvad der kræves som træner for at kunne kommunikere med dem og udvikle dem som idrætsudøvere og mennesker. Du har efter kurset fået konkrete øvelser og aktiviteter samt redskaber til at udvikle inspirerende træning. Endelig ved du mere om, hvad der skaber glæde og motiverer unge, og hvordan du kan være med til at øge glæden. Kurset er et supplement til DIF's Træner 1 og 2 uddannelser, men kan tages som enkeltstående kursus.

Idræt for børn og unge – skab sammenhæng

Et basiskursus på 12 timer til dig, som er interesseret i at vide mere om træning af børn og unge. Du får viden om børns og unges udvikling fysisk, psykisk og socialt og du lærer, hvordan du kan planlægge din træning ud fra et fagligt udgangspunkt. Også temaer som sikkerhed og ansvar bliver taget op, ligesom etiske og moralske spørgsmål er en del af kurset. Endelig er der også fokus på dig som træner. Hvilken type træner er du, og hvordan kan du udvikle dig som træner?

Kurset veksler mellem teori og konkrete øvelser, hvor du får konkrete idéer til lege og træningsøvelser til børn og unge.

Når du har gennemført kurset, har du fået opgraderet din viden om børns og unges udvikling og er i stand til at tilpasse og planlægge træningen til de børn eller unge, du er træner for.

Ud over disse tre trænerkurser, hvis indhold kredser specielt om træning og trænerrollen i forhold til børn og unge, udbyder DIF en lang række generelle trænerkurser og træneruddannelser.

Se mere om dem på www.dif.dk. Søg på kurser og uddannelse.

Materialer

Hva' med respekten? Et redskab til den gode idrætsoplevelse

Materialet er et praktisk værktøj til ungdomstræneren, som gerne vil tage holdets eller gruppens 'sociale temperatur'. Ungdomstræneren får et redskab til at få gang i en dialog med sine idrætsudøvere om den gode idrætsoplevelse. Materialet består af tre dele:

- 1) Trænervejledning
- 2) Spørgeskema til udøvere
- 3) Kort til at nedskrive 'holdets leveregler'

Spørgsmålene lægger op til en drøftelse af den generelle trivsel på holdet samt emner som sprogbrug, primadonnanykker, udstyrseræs og traditioner og ritualer i foreningen.

Materialet kan med fordel anvendes til en klubaften eller i en anden sammenhæng, hvor holdet eller gruppen har to-tre timer sammen med træneren.

Trænerguide til Go Karma på ungdomsholdet

Folder med 10 karismatiske råd til ungdomstræneren.

Søg på "Det gode ungdomshold" på www.dif.dk

Vejviser til forældre

Folder med fem gode råd til forældre til idrætsaktive unge mellem 13 og 18 år.

Søg på "Det gode ungdomshold" på www.dif.dk.

Trænerrollen

Hæftet sætter fokus på trænerens mange arbejdsfelter, trænerens kvalifikationer, træneren som træningsekspert, leder og formidler.

Desuden fokuserer hæftet på emnet indlæring.

32 sider, gratis download eller bestilling. Søg på "trænerrollen" på www.dif.dk.

Idræt for børn og unge

Hæftet omhandler:

- Idrætspædagogik, herunder motivation og specialisering.
- Idrætsmiljø, foreningens struktur og størrelse.
- Foreningens/forældres forventninger og ambitioner, frafald m.m.
- Børns udvikling med emner som fysisk, motorisk, intellektuel og social udvikling.
- Træningsplanlægning dækker emner som leg, træningsformer og principper, træningseffekt og trænerbarhed.
- Sikkerhed og ansvar, som omhandler såvel forældrenes, udøvernes og foreningens ansvarsområder samt forebyggelse af uheld.

42 sider, gratis download eller bestilling. Søg på "idræt for børn og unge" på www.dif.dk.

Projekter

DIF idrætsmiljø for unge - et foreningsprojekt med de 13-19-årige i fokus

Foreninger, som er indstillet af deres specialforbund, kan deltage i projektet, som løber fra september til april. I samarbejde med specialforbundet skal foreningen gennemgå en udviklingsproces, hvor involvering af unge er hovedtemaet. DIF sætter rammen og holder kickoff møde i Idrættens Hus i september for de udvalgte foreninger.

I løbet af projektperioden skal foreningerne forholde sig til seks fokuspunkter:

1. Foreningens ungdomspolitik – inddragelse af unge.
2. Velkvalificerede trænere og ledere til alle.
3. Trænings- og konkurrencetilbud til alle.
4. Faciliteter og rammer.
5. Samarbejde og kommunikation.
6. Synliggørelse af kompetencer.

Foreningen skal nå frem til en handlingsplan på de seks fokuspunkter og certificeres, når denne er godkendt i DIF og specialforbundet.

Læs mere i folderen *DIF idrætsmiljø for unge – et foreningsprojekt med de 13-19-årige i fokus*. Søg på "godt idrætsmiljø" på www.dif.dk.

LITTERATUR

DBU (2012): *Ungdomstræning - Det handler også om andet end fodbold*, Dansk Boldspil-Union.

Grube, Kirsten & Østergaard, Søren:

- (2008): *Betweenagere? - Et studie i 3-5.klasses hverdagsliv*, Frederiksberg, Ungdomsanalyse.nu.
- (2010): *Jeg har brug for et break! - Perspektiver på sammenhængen mellem gymnasie- og fritidsliv*, Frederiksberg, Ungdomsanalyse.nu.
- (2013): *Børneliv 2.0 - Tweens, hverdagsliv og trivsel*, Frederiksberg, Ungdomsanalyse.nu.

Hansen, Johannes Peter (1994): *Frafald i idræt blandt unge*, København, Center for Idrætsforskning.

Ibsen, Bjarne & Ottesen, Laila (2000): *Børn, idræt og hverdagsliv - i tal og tale*, Rapport udarbejdet ved Institut for Idræt, Københavns Universitet.

Laub TB (2012): *Danskernes motions- og sportsvaner 2011*, www.idan.dk/da/Nyheder/a218konferenceoplæg.aspx: PP-Slideshow.

Muusmann, Nanna & Østergaard, Søren (2012): *Problemet med venner er, at de altid giver en ret*, Frederiksberg, Ungdomsanalyse.nu.

Pilgaard, Maja (2008): *Danskernes motions- og sportsvaner. Nøgletal og tendenser*, København, Idrættens Analyseinstitut.

Pilgaard, Maja (2009): *Sport og motion i danskernes hverdag*, København, Idrættens Analyseinstitut.

Rasmussen, M. & Due, Pernille (red.) (2011): *Skolebørnsundersøgelsen*, København, Statens Institut for Folkesundhed.

Steffensen, Inge m.fl. (2007): *Årgang 1992 - hvad har de gang i? - et flimret portræt*, Frederiksberg, Forlaget Ungdomsanalyse.nu.

Østergaard, Søren (2009): *Farvel til fodbold*, Københavns Boldspil-Union.

Til ungdomstræneren

Som "den gode træner" skal du kunne agere i forhold til dine udøveres virkelighed.

"Bliv klogere på de unge - og bliv en endnu bedre træner" giver dig et indblik i den verden, dine aktive idrætsudøvere mellem 13 og 18 år skal navigere rundt i.

Du får en rundvisning i de unges "livsprojekt" og dermed et bedre udgangspunkt for at kommunikere med dem og planlægge din træning, så den bliver interessant at møde op til.

Du får konkrete forslag til, hvordan du griber ungdomstræningen an og bliver undervejs udfordret til at reflektere over, hvordan du er træner, og hvordan du tackler forskellige situationer såvel på idrætsarenaen som uden for.

Håndbogen samler en lang række guldkorn om rollen som ungdomstræner. Læs den - og bliv en endnu bedre ungdomstræner!

"Man kan slet ikke undgå at blive inspireret!"

Ungdomstræner, volleyball