Inspirera till idrott!

Ett budskap till idrottande 7–12-åringars föräldrar

NUORI SUOMI

IDROTTENS SPELREGLER

Idrott ska vara roligt

Idrotten är en utmärkt miljö att växa upp i. Den erbjuder barnet utmärkta förutsättningar för att må bra och utvecklas till en balanserad och frisk ungdom och vuxen som förverkligar sig själv. Det förutsätter att barnet får träna och tävla enligt sina egna motiv och färdigheter, i ett bra gäng och med ständigt stöd av en vuxen som uppmuntrar och accepterar.

Ibland övergår en bra hobby i tvångsmässigt presterande och upprepade besvikelser. Så kan det gå om vi vuxna glömmer vad barns idrottande i grund och botten handlar om.

Hurdan barnets idrottshobby blir beror i hög grad på oss vuxna. Låt oss alltså agera enligt vår position och våra möjligheter. Glöm tvång, brådska och kritik. Vi ska stödja barnet och tillsammans glädjas över att det idrottar, mår bra och utvecklas.

Idrottshobbyn är allra bäst om barnet får träna och tävla enligt sina egna motiv och färdigheter.

KALLA FAKTA

Ett barn som vill bli tävlingsidrottare behöver tre timmar fysisk aktivitet varje dag.

GLADA NYHETER

Också tio minuters etapper bidrar till den totala mängden.

Minst tjugo timmar fysisk aktivitet varje vecka

Ur hälsosynpunkt behöver barnet minst två timmar fysisk aktivitet varje dag. Den som sysslar med tävlingsidrott borde röra på sig tre timmar varje dag, alltså ungefär tjugo timmar i veckan. Den mängden är nödvändig, för inlärningen av olika färdigheter kräver tiotusentals upprepningar.

Det är också viktigt att träna mångsidigt. Idrotten ska belasta alla fysiska egenskaper och kroppsfunktioner. Dessutom ska en del av idrotten vara så ansträngande att pulsen stiger och barnet blir andfått och svettigt.

Högklassig ledd träning är viktigt. För att nå en tillräcklig mängd och tillräcklig mångsidighet krävs ändå också träning på egen hand. Fysisk aktivitet med familjen och kamraterna samt rastlekar och vardagsmotion, till exempel cykling till skolan, räknas också. Dagens aktivitetssaldo kan alltså bestå av många korta snuttar.

Föreningsträningen är bara toppen av isberget.
Tidsmässigt störst betydelse har vardagsmotionen och den egna träningen.

Låt barnet pröva på många grenar och småningom hitta sina favoriter. Så har också många elitidrottare gjort.

KALLA FAKTA

Bra motoriska basfärdigheter är en förutsättning för att lära sig grenteknik.

GLADA NYHETER

Barnet njuter av allt det lär sig och hastar inte iväg mot snabbvinster.

Rätt sak vid rätt tidpunkt

Barnet lär sig grentekniken när det behärskar basfärdigheterna. Allt måste göras i rätt ordning och vid rätt tidpunkt med tanke på barnets utveckling. Barnet kan bli en stjärnnickare på fotbollsplanen först när det kan hoppa jämfota. Piruetter, pikerade hopp och zorromål lyckas när barnet har en stabil balans och kroppskontroll.

Ju större träningsmängden blir, desto viktigare är det att träningen är mångsidig och innehållet ändamålsenligt. Träningen ska innehålla mångsidig uthållighets-, styrke- och tekniktträning. Det är också att rekommendera att barnet tränar flera grenar: olika grenar stöder varandra och ger barnet möjlighet att välja sin huvudgren i lugn och ro.

Barnet är ett barn, också i tävlingsidrott. Vuxnas mål, ordförråd och övningar tjänar inte barnets utveckling. Barnet lär sig bäst tillsammans med sina vänner, en inspirerande och kunnig tränare och uppmuntrande föräldrar.

Att träna målmedvetet, känna att man lyckas, tåla misslyckanden... Högklassig tävlingsidrott förbereder barnet också inför livet.

KALLA FAKTA

Alla kan inte vinna tävlingen eller spela i det vinnande laget.

GLADA NYHETER

Alla får möjlighet att känna spänningen, få nya upplevelser och överträffa sig själv.

Tävlingsglädje

Barn tävlar av naturen. I väl genomförda tävlingar, matcher och uppvisningar får de chans att utmana sig själva, bli lite modigare, visa och mäta sina färdigheter och lära sig hantera känslor. Alla som vill borde få möjlighet att tävla – i mån av möjlighet på sin egen nivå.

Det viktigaste i tävlingar för barn är glädje, frivillighet och ett orubbligt stöd av de vuxna. Det betyder att barnet får tävla mot sig själv, att föräldrarna alltid godkänner barnet oberoende av dess framgång och att de vuxna i sitt prat eller sitt agerande inte får ge vinnandet för stor betydelse.

Kom ihåg det här: spänning och nervositet hör tävlandet till, men inte stress som beror på yttre press och krav.

KALLA FAKTA

Olika barn behöver olika slags stöd och uppmuntran.

GLADA NYHETER

Det egna barnets behov förstår man genom att fråga och lyssna.

Känn ditt barn!

Det finns inte två likadana barn. Barnen skiljer sig från varandra både fysiskt (t.ex. längd, styrka, uthållighet) och psykiskt (t.ex. personlighet, mognad, intressen). De utvecklas i olika takt och deras motiv varierar. För en är idrotten en hobby bland många andra, för en annan är det vägen till elitidrott eller ett yrke inom idrotten.

Trots det tränar och tävlar barnen vanligen enligt sin kronologiska ålder. Det betyder att både föräldrar och tränare måste vara observanta. Såväl i individuella grenar som i lagsporter måste den vuxna beakta barnets naturliga egenskaper, person och individuella utveckling i så hög grad som möjligt.

Individualitet betyder förstås inte att man ska vara egocentrisk eller självisk, utan att man ska möta och bemöta barnet på dess villkor. Individualitet är inte heller ensamhet: vilken gren det än är frågan om behöver barnet kamrater omkring sig och pålitliga stödtrupper.

Ingen är likadan som de andra. Låt barnet idrotta utgående från sina naturliga egenskaper och intressen.

PÅMINNELSE TILL FÖRÄLDRARNA: HÖRNSTENARNA FÖR BARNETS IDROTTSHOBBY ÄR GLÄDJE, FRIVILLIGHET OCH MÅNGSIDIGHET.

När vi fokuserar på positiva saker och uppför oss som vuxna hjälper vi barnet att njuta av sin hobby, glädjas över lyckade prestationer och komma över motgångar.

KALLA FAKTA

Barnens idrott väcker stora känslor hos föräldrarna.

GLADA NYHETER

Man kan lära sig kontrollera också starka känslor.

Uppmuntra och respektera

Vilken form av uppmuntran ville du ha som barn? Hurdant stöd fick du av de vuxna?

Att kritisera, påpeka misslyckanden, jämföra, förringa och tvinga är den värsta möjliga björntjänsten för barnet och samtidigt för gruppandan. Det tar bort glädjen ur idrotten, gör barnets utveckling långsammare och hindrar barnet från att nå sitt bästa.

Varför kan vi alltså inte fokusera på det positiva? Vi kan se till att barnet tycker om sin idrottsgren och att föreningen är en bra miljö att växa upp i. Vi förbinder oss att följa gemensamma överenskommelser och för en konstruktiv dialog med tränaren. Vi uppmuntrar och stöder barnet på alla sätt. Vi respekterar föreningskamraterna, medtävlarna, tränaren, de andra föräldrarna och tävlingsfunktionärerna. Vi kritiserar och ifrågasätter inte och pratar inte vuxensaker i barnens närvaro. Och vi föregår med gott exempel, oberoende av om det handlar om uppförande eller lämpliga levnadsvanor för en idrottare.

Det lönar sig att hålla fast vid en regelbunden sömn- och måltidsrytm också på veckosluten.

KALLA FAKTA

Barnet ska äta med minst fyra timmars mellanrum.

GLADA NYHETER

Med en jämn blodsockernivå orkar barnet hela dagen.

Allsidig kost och tillräcklig sömn

Att äta allsidigt och sova tillräckligt är minst lika viktigt för hälsan, återhämtningen och utvecklingen som bra träning och muskelvård.

Ett idrottande barn borde äta 5–7 gånger varje dag. Huvudmåltiderna är frukost, lunch och middag. Den klassiska tallriksmodellen är ett bra hjälpmedel när man planerar måltiderna. Enligt den ska tallriken innehålla ½ grönsaker, ¼ kött, fisk eller kyckling och ¼ potatis, ris eller pasta och kompletteras med fullkornsbröd med margarin. Mjölk eller vatten är en bra måltidsdryck.

När barnet äter några bra mellanmål mellan huvudmåltiderna hålls blodsockret på en jämn nivå. Lämpliga mellanmål är bland annat frukter, fullkornsbröd, flingor, gröt och krämer – inte godis, läsk och energidrycker eller chips och andra snacks med hög salt- och fetthalt.

En idrottare i lågstadieåldern behöver sova ungefär nio timmar per natt. Också lugna andhämtningspauser och middagsvilor kan behövas ibland.

KALLA FAKTA

Barnets idrottshobby kräver tid och insatser av föräldrarna.

GLADA NYHETER

Föreningsverksamheten ger nya vänner och innehåll också i den vuxnas liv.

Föreningsverksamheten tar och ger

Över hälften av de finländska barnen är med i en idrottsförening. Även om bara en liten minoritet blir elitidrottare erbjuder föreningsverksamheten något för var och en. Utöver grenträningen får barnet vänner och trygga vuxenkontakter, lär sig empati och samarbete och får en god grund för idrott och motion i vuxen ålder.

Oberoende av om det är en individuell gren eller en lagsport behövs det frivilliga vuxna, alltså föräldrar, för att hålla i gång verksamheten. Uppgifterna är många: allt från lagledare till informatör och från kaféansvarig till kassör. Samtidigt får de vuxna möjlighet att tillbringa tid med sina barn och bekanta sig med grenen och med nya människor.

Föreningsverksamhetens hörnstenar är samarbete och gemensamt ansvar: talkoarbetet behövs. Viktiga är också gemensamma värderingar och mål, en gemensam kultur och god vilja, som gör det möjligt att lösa allehanda valsituationer och eventuella konflikter öppet och i samförstånd.

Den finländska idrotten bygger på frivillighet. Föräldrarnas hjälp behövs, också om föreningen har avlönade anställda.

KALLA FAKTA

Högklassig föreningsverksamhet förutsätter gemensamma värderingar och metoder.

GLADA NYHETER

Att komma överens om spelregler är inte en tråkig förpliktelse utan något som är till fördel för oss alla.

Tydliga spelregler

Vilket är vår grupps viktigaste mål? Hur ser vi till att verksamheten är rolig? Hur främjar vi gott uppförande och sunda levnadsvanor? Hurdant exempel föregår vi med på match- och tävlingsresor i fråga om tobak, snus och alkohol?

Ung i Finlands Idrottens spelregler erbjuder konkreta verktyg för att skapa en gemensam praxis. Spelreglerna ger inga färdiga svar: de finns till för att underlätta diskussionen om föreningens rutiner dels mellan tränaren och barnen, dels mellan tränaren och föräldrarna.

Det är tränaren som sammankallar barnen och föräldrarna till spelregeldiskussioner. Varje förälder har ändå en viktig roll. Genom att delta har du möjlighet att påverka föreningens arbetsmetoder och allmänna värderingar samtidigt som du lär känna tränaren och de andra föräldrarna.

Det är lättare att förbinda sig till föreningens värderingar och metoder när tränaren och föräldrarna kommer överens om dem tillsammans.

Tips & webbadresser

nuorisuomi.fi/urheilu
Definitioner av bra barnidrott och rekommendationer för tävlingsverksamhet. Information om Ung i Finlands och grenförbundens gemensamma Sigillförenings-kvalitetssystem och om Sigillföreningar runt om i Finland. Idrottens spelregler: material för dialogen mellan föräldrar och tränare.

facebook.com/hyvalastenurheilu
Informations- och diskussionskanal för idrottande barns föräldrar, tränare och andra föreningsfunktionärer.

tervekoululainen.fi
Mångsidigt infopaket om sund och säker motion och idrott för idrottare, motionärer och andra aktiva.

nuorisuomi.fi/urheilulliset_elamantavat
Viktig information om kost, vila och droger.

Förälderns löfte

Vad lovar du göra för att främja ditt barns idrottande?

Jag uppmuntrar

- ❏ Jag låter barnet välja sina hobbyer själv.
- ❏ Jag gläds med barnet när det lyckas.
- ❏ Jag tröstar och lugnar i stället för att kritisera eller håna.
- ❏ Jag stöder, inspirerar och uppmuntrar – jag jämför inte och jag visar inte att jag är besviken.
- ❏ _____

Jag fostrar

- ❏ Jag ser till att barnet har en regelbunden sömn- och måltidsrytm.
- ❏ Jag lär barnet empati och respekt.
- ❏ Jag ser till att barnet rör på sig tillräckligt.
- ❏ _____

Jag deltar

- ❏ Jag deltar i spelregeldiskussionen.
- ❏ Jag deltar aktivt i föreningens verksamhet.
- ❏ Jag upprätthåller en konstruktiv dialog med tränaren.
- ❏ Jag skapar en god och inspirerande atmosfär.
- ❏ _____

Jag uppför mig

- ❏ Jag respekterar de gemensamma spelreglerna.
- ❏ Jag fokuserar på det positiva.
- ❏ Jag blandar mig inte i ledarens arbete utan goda skäl.
- ❏ Jag skriker inte, röker inte och dricker inte alkohol vid idrottsplanen eller på tävlingsresor.
- ❏ _____

NUORI SUOMI

SLÄPP GLÄDJEN LOSS

I samarbete med

Undervisnings- och kultur-ministeriet

Lemminkäinen

Saarioinen