

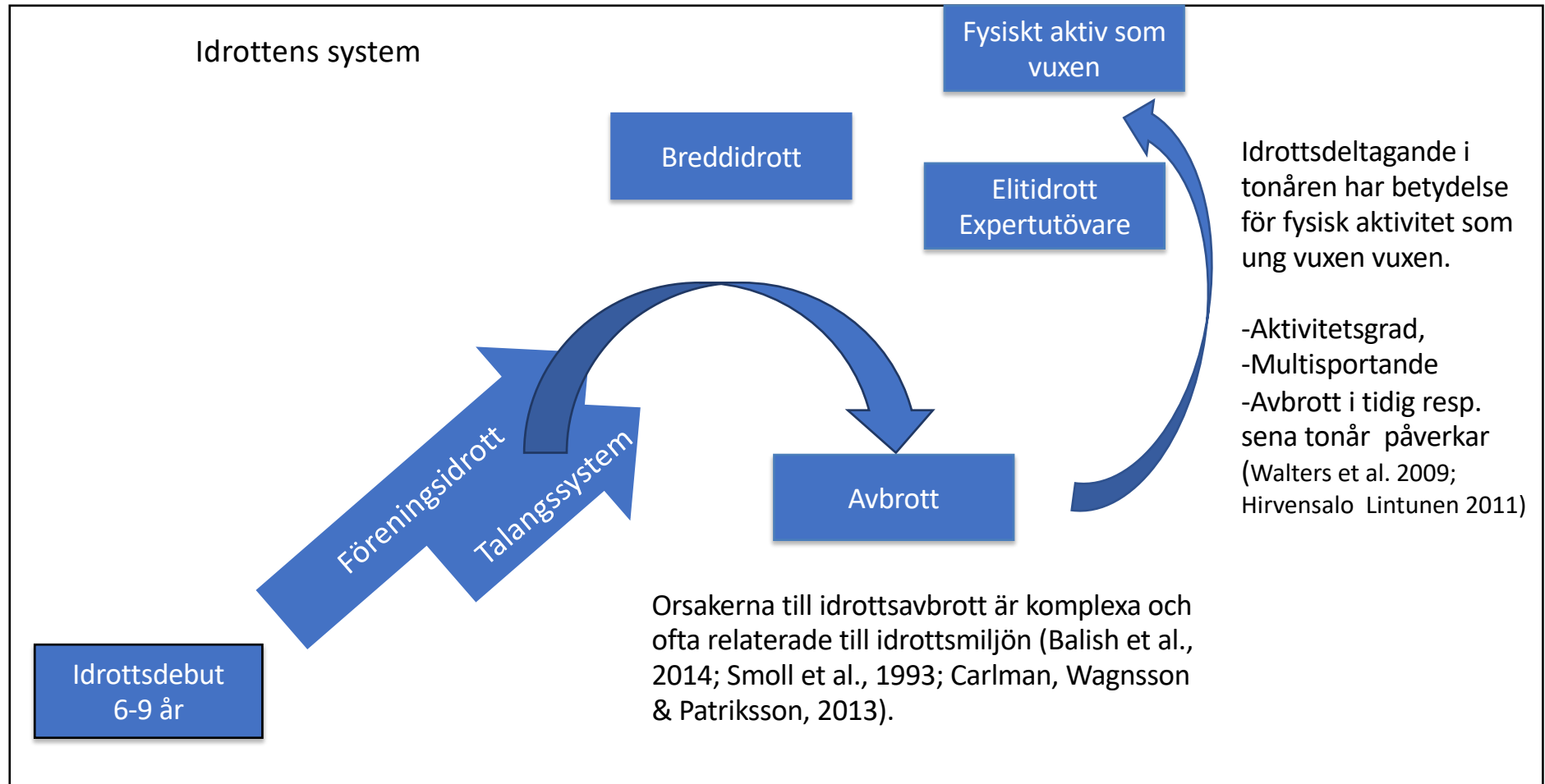
När idrott fungerar – varför fungerar det?

Tor Söderström

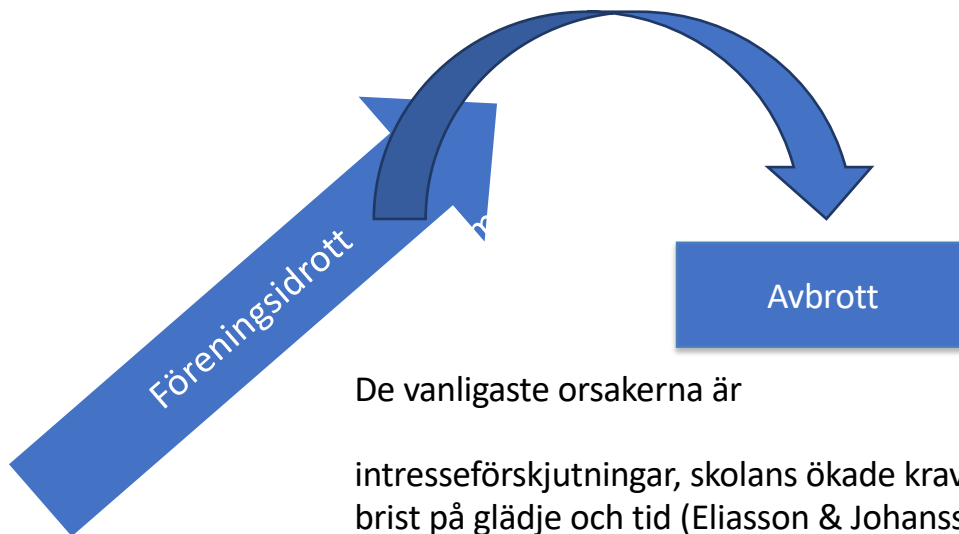
Hälsövetardagarna 2019

Tor Söderström

När idrott fungerar – varför fungerar det?



När idrott fungerar – varför fungerar det?



De vanligaste orsakerna är

intresseförskjutningar, skolans ökade krav, brist på upplevelse av idrottslig kompetens, brist på glädje och tid (Eliasson & Johansson, 2014).

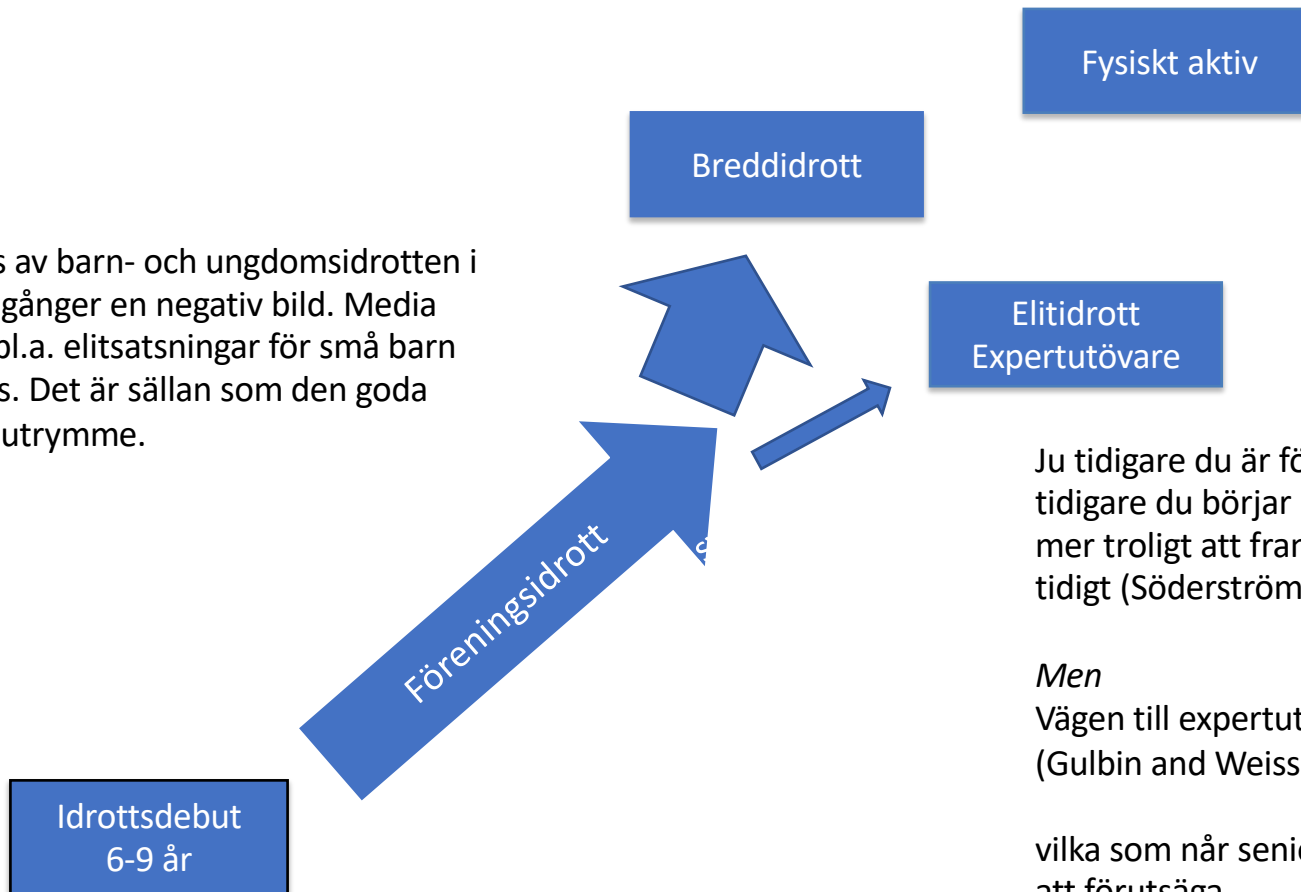
Även skador finns med som orsaker (Crane och Temple, 2014).

Även en ökad kravbild i samband med selektionsprocesser blir mer påtaglig med stigande ålder och påverkar individens benägenhet att sluta (Franzén & Peterson, 2004).

Träning som inte tar hänsyn till individens utveckling har visat sig ha negativ effekt på hälsa, motivation och prestationsutveckling och kan vara en orsak till att spelare slutar (Mageau & Vallerand, 2003).

När idrott fungerar – varför fungerar det?

Den bild som ges av barn- och ungdomsidrotten i media är många gånger en negativ bild. Media rapporterar om bl.a. elitsatsningar för små barn och föräldrapress. Det är sällan som den goda barnidrotten får utrymme.



Ju tidigare du är född på året och ju tidigare du börjar med idrott desto mer troligt att framgång kommer tidigt (Söderström et al., 2018)

Men

Vägen till expertutövare är inte linjär (Gulbin and Weissensteiner, 2013).

vilka som når seniorelitnivå är svårt att förutsäga

När idrott fungerar – varför fungerar det?

Utifrån ett samarbetsprojekt med Svenska Fotbollförbundet där vi intervjuat barn och ledare i tre välfungerande föreningar kommer presentationen att ta barns syn på den goda idrottsmiljön och

Vad ledare kan tänka på och vilka ledstjärnor föreningar kan arbeta efter för att barn- och ungdomar ska trivas och utvecklas

När idrott fungerar – varför fungerar det?

Gruppintervjuer med flick- och pojkspelare och deras tränare för nivåerna (6-9, 9-12, 12-15 år). Totalt 17 ledare och 34 barn

En viktig fråga i intervjuerna var:

Hur upplever flickor och pojkar sin lärmiljö? Vad i miljön är viktigt för att man ska känna sig tillfreds med verksamheten?

När idrott fungerar – varför fungerar det?

Vad gör fotbollen rolig och meningsfull

I intervjuerna med barnen framträder tre viktiga huvudteman;
att *umgås med kompisar/träffa vänner* (den sociala dimensionen),
att *få uppmärksamhet/synas i kollektivet* (den individuella dimensionen) och
att *lära sig saker* (lärandedimensionen).

Inom det första huvudtemat finns också ett undertema som huvudsakligen framträder i samtalen med barn på nivå 1 och nivå 2; att *alla får vara med* (den inkluderande dimensionen).

När idrott fungerar – varför fungerar det?

Den sociala dimensionen

Vad är det bästa med fotbollen?

Det viktiga är att man får vara tillsammans

Pojke: Det viktiga är att man får vara med sitt lag och man har roligt på planen.

Pojke: Men det är bonus att vinna, det är ganska roligt

Samtalsledaren: Vad är det som är så kul? Vad specifikt?

Flicka: Kompisarna.

Flicka: Ja, så är det ju kul att spela också.

Viktigt att inkludera alla (inkluderande dimension)

Pojke: När det kommer nya brukar man såhär gå fram till en och "hej, vill du bli min vän?", men alla i laget är vänner. (Nivå 1)

Pojke: Att man träffar kompisar hela tiden så

Flicka: Det är så kul, det är bra vänner i laget, det är en bra stämning.

Pojke: Både sporten och gemenskapen

Flickor och pojkar pratar här om hur man är mot varandra och vikten av att stötta och peppa

Nivå 1 (6-9 år) och nivå 2 (9-12 år)

Nivå (12-15 år)

Hälsovetardagarna 2019

Tor Söderström

När idrott fungerar – varför fungerar det?

Den sociala dimensionen

Tränarröster

För tränarna är det aktiviteten i sig som finns i förgrunden. Kanske är den sociala dimensionen av fotbollens vardag så självklar för tränarna att man inte pratar om den i intervjuerna.

MEN Den inkluderande dimensionen däremot är tydligt närvarande i tränarnas samtal

Tränare 2: [...] att alla har möjlighet att delta på samma villkor. Det är ganska lätt att överföra information inom föreningen och att det är mycket mötet som sprider hur den röda tråden är. Vi skriver inte ned så jättemycket om, utan vi har en dialog mellan åldrarna, när nya kommer in informeras dom hur vi tänker och funderar inom lagen. Det finns en röd tråd.

När idrott fungerar – varför fungerar det?

Den individuella dimensionen

Den individuella dimensionen handlar om att **få uppmärksamhet** och att synas i kollektivet. Ytterst handlar det om **en bekräftelse på att jag finns till och duger som den jag är.**

Individer i ett kollektiv kan göras osynliga genom hur andra är mot dem, t.ex. av tränare som bara kan namnen på några av barnen, enbart ger individuell feedback till vissa eller enbart berömmar de bästa.

Andra i laget kan också stå för osynliggörandet t.ex. genom att det finns vissa som man undviker att passa bollen till eller som man inte vill samarbeta med i olika övningar.

När idrott fungerar – varför fungerar det?

Den individuella dimensionen

Om att vara i händelsernas centrum

Pojke: Man har roligt på plan och sen få uppleva såhär att man står på planen, jag vet inte hur jag ska förklara det, man får uppleva en känsla...när man står på planen såhär för massa folk

Att tränaren ser en och hjälper en framåt genom en konstruktiv kritik utan negativa förtecken.

Flicka: Inte vara negativ utan säger vad man kan göra bra och säger också saker man gjort bra.

Om att bli uppmärksammas och att lära sig

Flicka: Aa, dom [tränarna]är så hära schyssta och lyssnar på en, och hjälper en när man gör någon övning fel kan man komma och visa, ge tips och sånt.

Nivå 1 (6-9 år)

Nivå 2 (9-12 år)

Nivå (12-15 år)

Hälsovetardagarna 2019

Tor Söderström

När idrott fungerar – varför fungerar det?

Den individuella dimensionen

Tränarröster

Tränarna betonar i sina samtal vikten av att förstå skillnader i den individuella utvecklingen och att behoven och förutsättningarna kan se olika ut för olika individer.

Strävar efter att ge individuell feedback samtidigt som man utvecklar laget

Tränare 5: /.../Alla individer känner att de vill lyckas med nånting, och vissa är duktiga på just smålagsspel och vissa är duktiga på kondition och då vill dom visa att dom är duktiga. De frågar gärna extra efter just det dom känner att dom är bra på, då brukar vi variera så att det inte blir bara bra för en individ, utan att alla utvecklas och att alla får känna sig duktig.



När idrott fungerar – varför fungerar det?

Lärande dimensionen

Handlar om vilka förutsättningar som bör uppfyllas för att barnen ska få möjlighet att lära sig saker och utvecklas som fotbollsspelare.

En bra respektive en dålig träning handlar om:
hur barnen är
hur tränaren hanterar olika situationer och
innehållet i träningen

Barnen värdesätter träningar där det är ordning och reda och en viss disciplin. Det kan förstås utifrån att en sådan inramning av träningen ger bättre förutsättningar för lärande.

Samtalen visar att barn är individer med olika behov och preferenser, vill och föredrar olika saker.

Genomgående vill dock barnen ha tränare som är stränga och upprätthåller en viss disciplin, men som samtidigt är roliga och snälla.

Pojke: Aa, roliga. Dom ser stränga ut men dom berättar det snällt.

Om en bra tränare

Flicka: Som inte tänker på vinna eller. Och när man har bollen att de inte bestämmer vad man ska göra hela tiden, att man får göra det själv

En **dålig tränare** är en som: *Flicka: skriker, tycker vinna är det viktiga och så.*

Nivå 1 (6-9 år)

Hälsovetardagarna 2019

Tor Söderström

När idrott fungerar – varför fungerar det?

Lärande dimensionen

Om det var viktigt för barnen på nivå 1 att det var ordning och reda så kan man säga att det på denna nivå även handlar om *seriositet*.

Något som barnen betonar mer på denna nivå är hur viktigt det är med en *tillåtande och stöttande miljö* (inbegriper också matcher) för att man ska utvecklas som fotbollsspelare.

Om seriositet

Pojke: Det är mer seriöst på fotbollsträningen än idrott.


Fotboll är något barnen tar på allvar och då förväntar man sig att tränaren också ska göra det

Flicka 1: Jag gillar ju roliga tränare också, asså, så gillar jag också det ska också vara allvarlig, alltså det ska inte va "gör vad ni vill" asså såhär, det ska vara allvarligt det ska vara typ...

Flicka 2: Mitt i mellan typ.

Även om det är **tränaren som ytterst är den som bestämmer** så ges man utrymme att vid matchspel **agera efter egna beslut** och inte på direktiv av tränaren.

Om sin tränare säger en flicka: *Snäll och inte skriker på matcherna, man får tänka själv, och...*



Nivå 2 (9-12 år)

När idrott fungerar – varför fungerar det?

Lärande dimensionen

På denna nivå kan vi se att önskan om seriositet i träningen växer sig starkare. Kommer man till träningen ska det vara för att man vill utvecklas som spelare och då gäller det att man är fokuserad och tar den på allvar.

Om att ta det på allvar

Flicka: [...] jag tycker det är som roligast när det är allvar och så, alla kämpar och verkligen har fokus.

Flicka: Man ska känna när man kommer från en träning så ska man känna "det här har jag blivit bättre på idag".

De har krav på tränarna och en dålig tränare är någon som

Pojke: Någon som inte förstår sig på hur man ska spela. Som inte kan mycket fotboll....

Flicka: Inte engagerad.

Flicka: Eller för hård såhär att det inte blir roligt längre, eller så att inte säger till så att det blir flamsigt. ... Inte bryr sig så mycket.

Men det viktigaste för spelarna är fortfarande **att tränaren har en bra balans mellan mjukhet och hårdhet och står för en tillåtande miljö.**

Pojke: Han ska vara hård och rättvis, för sköter man sig inte så behöver dom inte vara på träningen, tycker jag. Men han ska ändå vara ödmjuk, asså kunna skoja med, vara trevlig, men hård strikt.

Flicka: Aa, så får man hjälp hela tiden, dom peppar väldigt mycket.

Flicka: Och det är ju på matchen med om man glömmer bort en sak så hjälper dom

Flicka: Om man gör fel så lär man sig också.

Nivå 3 (12-15 år)

Hälsovetardagarna 2019

Tor Söderström

När idrott fungerar – varför fungerar det?

Lärande dimensionen

Tränarröster

för tränarna finns en *hög grad av seriositet* när det gäller alla nivåer. Man är lika genomtänkt när det gäller hur aktiviteterna ska läggas upp för de mindre barnen som för de äldre för att träningar och matcher ska utveckla de enskilda spelarna och laget.

Tränarna betonar också hur viktigt det är med *flexibilitet och lyhördhet*, inte minst när det gäller de yngre barnen.

Tränarna har ett *gemensamt förhållningssätt* för att utveckla och upprätthålla en *tillåtande lärmiljö* som griper över samtliga åldersnivåer. Unga spelare *involveras* i att utforma verksamheten genom att *tränarna lyssnar* och tar till vara deras synpunkter

När idrott fungerar – varför fungerar det?

Sammanfattning

Flertalet av de intervjuade tränarna har ett längre utvecklingsperspektiv för spelarna än att färdigheter från träning ska omsättas i prestation vid nästa match. Matcher och matchsituationer ses som lärtillfällen att utveckla kollektiva och individuella förmågor istället för att se dem som isolerade prestationstillfällen.

Framförallt i två av de intervjuade föreningarna som studerats återfinns ett gemensamt förhållningssätt för att utveckla och upprätthålla en tillåtande lärmiljö som griper över samtliga åldersnivåer. (gäller träning och match). Det handlar också om att involvera spelare i att utforma verksamheten genom att lyssna på dom och ta tillvara deras synpunkter

När idrott fungerar – varför fungerar det?

För att barn ska känna sig tillfreds med verksamheten visar studien att det viktigt att möjliggöra för en miljö som tillgodoser

- Att få träffa vänner och umgås med kompisar (Den sociala dimensionen),
- Att få uppmärksamhet/synas i kollektivet (Den individuella dimensionen)
- Att alla får vara med/positiv stämning (Den inkluderande dimensionen),
- Att man får lära sig saker (Lärandedimensionen)

består av tre kategorier;

- a) motivationsklimat (ex. stöttande tillåtande, ej skrika)
- b) individuell utveckling (utveckla fotbollsfärdigheter)
- c) medbestämmande (ex. delaktighet i utformning).

När idrott fungerar – varför fungerar det?

Tack för att ni lyssnade