

Læresætninger om de unges idrætsvaner

Foredrag med ungdomsforsker Søren Østergaard i Idrætsforum København om unges idrætsvaner torsdag den 3. september 2015 bød på følgende læresætninger, som vi alle kan lære lidt af:

- Unge drenge er optaget af computerspil sammen med kammerater.
- Unge piger tager billeder og deler det med veninderne på instagram. Vil I have fat i de unge piger, så gør som dem og få dem til at dele på de sociale medier, at de har været til en sjov og udfordrende træning – det virker.
- Unge drenge går til en sport, mens piger går til sport med nogen.
- Unge drenge vælger traditionelle sportsgrene, mens pigerne gerne vil prøve noget nyt eller alternativt.
- Fællesskab og venskab får begge køn til at starte i en forening. Men de unge bliver primært i foreningen fordi den sportslige kvalitet gør at de udvikler sig og fortsat bliver bedre.
- Det hjælper at træneren, udover at have styr på den sportslige kvalitet, er engageret i relationen til de unge og hvad der sker i deres liv. Træneren er den vigtigste trivselsfaktor. Snak derfor med de unge før og efter træning. Hellere et spørgsmål for meget end et spørgsmål for lidt.
- Træning i en klub er et frikvarter fra livet og brugen af de sociale medier, der hele tiden skal tjekkes. Det er et struktureret frirum, hvor træneren i høj grad bestemmer slagets gang og det skal de blive ved med.

Engagement, forberedelse og kvalitet i træningen er kodeordet for at fastholde de unge i klubben!

Har I spørgsmål eller ønsker yderligere inspiration er I velkommen til at kontakte DJUs udviklingskonsulent Karina, karina@dju.dk / 2310 2922.

