

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Vikten av positivitet i barnidrott

Romar, Jan-Erik

Published in:
Innebandyföreringen Blue Fox jubileumstidning

Published: 01/01/2019

Document Version
Final published version

Document License
All rights reserved

[Link to publication](#)

Please cite the original version:
Romar, J.-E. (2019). Vikten av positivitet i barnidrott. *Innebandyföreringen Blue Fox jubileumstidning*, 20–21.
https://issuu.com/gkdesign/docs/bluefox_jubileumstidning_final

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Vikten av positivitet i barnidrott

Fysisk aktivitet har en central roll i många barns vardag och barn kan vara aktiva på många olika sätt. Tyvärr finns det en del av alla barn som rör på sig mycket litet. Men barn kan röra sig på många olika sätt, dels spontant utan inblandning av vuxna, men också mera organiserat där de vuxna har en viktig funktion.

TEXT JAN-ERIK ROMAR AKADEMILEKTOR I IDROTTENS DIDAKTIK ÅBO AKADEMI



Den spontana aktiviteten förekommer oftast under fritiden och ses i form av olika lekar och aktiviteter både ute och inne, men också i form av att ta sig från ett ställe till ett annat, t.ex. från hemmet till skolan eller till träningarna. Barns organiserade fysiska aktivitet sker för det mesta antingen i skolan eller i en idrottsförening. Då är det de vuxna som sätter ramarna för vad som pågår.

Därför tänkte jag här ta fasta på några punkter som vi vuxna (tränare, ledare, lärare, förälder) kan tänka på när vi är med och organiserar barns möjligheter till att vara aktiva.

Det viktiga är att komma ihåg att ha barnet i centrum, att främst tänka på vad som är viktigast för barnen och att lyssna på dem. All verksamhet borde utgå från vad barnen vill och behöver -

inte vad vi vuxna vill.

Tyvärr är det fortfarande oftast vi vuxna som sätter de övergripande ramarna för verksamheten. Det är viktigt att barnen kan utvecklas som en hel människa på alla olika områden och inte bara till en idrottare. Alla barn är olika och därför bör vi vuxna beakta att barn har olika motivations- och prestationsnivå.

Ledarskap och föräldraskap är inte att en storlek passar alla, utan lär dig känna de barn du är i kontakt med och våga behandla dem individuellt. Alla deltagare skall känna sig som en del av gruppen eller laget, och vi vuxna bör vara uppmärksamma på om någon verkar vara utanför gemenskapen.

Barn vill ha roligt när de är aktiva och de vill känna sig trygga. Därför behöver vi vuxna skapa positiva relationer

och ett uppmuntrande klimat som gör att de fortsätter att delta i den organiserade verksamheten. Här kan orden engagemang, närvaro, stödande och noggrannhet visa riktningen för oss vuxna. I ett uppmuntrande klimat finns det också utrymme för att misslyckas. Att misslyckas visar på ett försök att lära sig något nytt. Vi vuxna kan också visa att det inte alltid går som vi har tänkt. Vi behöver prioritera att barnen skall tycka om att idrotta och inte fokusera på slutresultatet. Verkligheten har visat att endast en liten del av de som deltar i barn- och ungdomsidrott blir elitidrottare, men alla har en potential att bli välmående aktiva vuxna.

Många barn deltar i flera olika aktiviteter och behöver få grundläggande motoriska färdigheter som de kan utnyttja i alla situationer. Därför blir det

viktigt för oss vuxna att inte lägga så stor vikt på den specifika färdigheten i just min idrott, utan våga ta ett vidare perspektiv där barnen får möjlighet att öva på många olika färdigheter och lära sig grundläggande taktiska principer som kan användas i olika situationer.

Instruktioner och övningar behöver anpassas enligt den rådande stämningen. Samtidigt är det viktigt att förklara varför en övning genomförs, varför den görs på ett visst sätt och vad just den övningen ger laget eller det enskilda barnet.

Barn som deltar i organiserad verksamhet har påbörjat en resa. Under denna resa sker oftast en enorm utveckling på alla områden och därför är det viktigt att vi vuxna har en klar idé om vart

denna resa är på väg. Om vi vuxna har slutdestinationen klar, så kan de också planera in olika mellanetapper, vilket kommer att hjälpa de deltagande barnen att nå sitt mål med resan.

Detta gör också resan mera trygg då det finns en progression i innehållet i verksamheten. När barn lär sig nya saker och utvecklas så tänds ett ljus som kan fortsätta att brinna länge. Man brukar prata om den inre motivationen. Med hög inre motivation får vi barn som länge vill vara med på resan.

Men inläring är en komplex process och sker inte över en natt. Det behövs tid och varierande strategier under olika utvecklingsfaser för att uppnå de önskade slutmålen. Vår centrala roll är att fungera som ett stöd i den utvecklingsprocessen.



Amalia

Sollefteågatan 9 | Nykarleby | 722 0159
 Öurvågen 12 | Oravais | 385 0470
www.amalia-inspiration.fi



Drivers

Trafikskola
 Liikennekoulu

VÄLKOMMEN HEM!



NYKARLEBY BOSTÄDER
 UUDENKAARLEPYYN ASUNNOT

www.nykarlebybostader.fi

Vi hjälper dig med
**FÄRG, MATERIAL OCH
 RENOVERINGS-
 PLANERINGAR!**

sisustus - inredning

WARGENDAHL

BANKGATAN 8 - 044 975 3563



*Binderier och
 arrangemang
 enligt önskemål!*

Carina 050 304 7578
 Sten-Olof 050 512 0480

Backlunds Trädgård

HERLERS



BOKHANDEL

Topeliusespl. 12 | Tfn 044 360 6865



SIA
 GLASS
 JÄATELO

VMSPORT

Bicycles
 Parts AND Service

68600 **JAKOBSTAD**
 — SINCE 1936 —

SaneringsTjänst
www.saneringstjanst.com

- Torr- och våtsugning
- Högtrycksspolning vid avloppsstockning
- Videofilmning av rör
- Uthyrning av flyttbara wc:n

040 511 4894 (24 h)