

Hovedartikkel:

Klubbene bør tone ned prestasjonsfokuset

I klubber der mestring, idrettsglede, lek og variasjon preger miljøet og treningen, velger langt flere ungdommer å fortsette med idrett og trening. De blir dessuten like gode idrettsutøvere som jevnaldringer i mer prestasjonsorienterte miljøer. Idrettsforsker Knut Skjesol ved Høgskolen i Nord-Trøndelag (HiNT) har forsket på hvordan motivasjonsklimaet påvirker unge idrettsutøvere.

Vi har alle opplevd overivrige trenere og foreldre som løper etter ungene med stoppeklokka og sekunder langs skiløypa, og sett talentfulle ungdommer hyllet i media og spådd en lysende karriere allerede som 14-åringer. Men idrettsforskningen viser at sterk og ensidig fokus på prestasjon verken produserer flere eller bedre utøvere på lang sikt. Det fører derimot til at mange ungdommer totalt mister interessen for idrett, og blir inaktive som voksne.



Motivasjonsklima

- Jeg har forsket en del på motivasjonsklimaet som omgir den unge idrettsutøveren, det vil si hva det blir lagt vekt på i miljøet der han eller hun trener. Er det enerne som dyrkes og får all oppmerksomhet, eller har klubben et inkluderende, mestringsorientert miljø der alle blir sett og fokus er på å delta og gjøre en god innsats, sier Knut Skjesol.

Resultatene av undersøkelsen Skjesol og professor Hallgeir Halvari gjorde for et par år siden viser at idrettsungdom som legger vekt på mestring, skiglede og samhold i klubben, ofte velger å fortsette å drive idrett også i voksen alder. Utøvere som først og fremst hentet motivasjonen ut fra prestasjoner og plasseringer, falt i langt større grad fra i de kritiske årene mellom 15 og 18 år.

Barnestjerner som slutter

- Disse idrettsungdommene var kanskje barnestjerner, som presterte veldig bra i 12-15-årsalderen. Men før eller siden møter de motgang, resultatene kommer ikke like lett lenger og motivasjonen ut fra prestasjon blir mindre. Har ikke utøveren i tillegg fått med seg en solid ballast i form av mestringsglede ved idretten, et godt og trivelig samhold i klubben og godt humør både i trening og konkurranse, vil han eller hun ofte gi opp og slutte, sier Skjesol.

Derfor er det ifølge Skjesol svært viktig at idrettsklubbene skaper et mestringsorientert motivasjonsklima rundt de unge utøverne, og ikke legger så stor vekt på prestasjoner, konkurranse og det å måle ungene opp mot andre. Barnestjernene får like gode utviklingsmuligheter i et miljø som fokuserer på mestring. Prestasjonsfokuset får barn og ungdom alltid med seg uansett, ikke minst gjennom media.

Motstander av sekundering

- Etter min mening har ikke sekundering langs løypa noe med barne- og ungdomsidrett å gjøre. Barna går så fort de kan uansett, og sekunderinga er bare med på å øke fokuset på prestasjon. Klubber som driver barne- og ungdomsidrett bør heller satse på å få med flest

mulig utøvere på for eksempel skirenn, enn å toppe resultatlista, sier Knut Skjesol, som selv er far til to barn som går på ski og dessuten trener skigruppa i Ronglan og Ekne.

Et godt, mestringsorientert motivasjonsklima skapes i klubber der samhold, det sosiale, glede og godt humør er prioritert både før, under og etter konkurranser og trening. Her blir hver enkelt utøver en viktig brikke i miljøet, uavhengig av prestasjon, og alle får utvikle seg og oppleve framgang på sitt nivå. Treningen er variert og inneholder elementer av lek og moro, fart og spenning.

– Det er veldig bra med variasjon i trenings- og konkurranseformer, og her synes jeg Skiforbundet har blitt flinke. Både skicross, sprint, klassisk og fristil finnes nå som konkurranser. Ski skal være action og gøy, ikke bare strukturert trening og nøye oppmålte intervalldrag, understreker barneidrettsforskeren.

Undersak I:

Leker seg like gode

Gir lek og variert trening som skialthlon, skicross og sisten på ski like god kondisjonstrening som tradisjonell langrennstrening? Idrettsstudent Øyvind Sandbakk ved Høgskolen i Nord-Trøndelag gjennomførte en undersøkelse der han lot to grupper barn trene på ulik måte. Den ene gruppa gjennomførte et tradisjonelt treningsprogram, mens den andre hadde forskjellige skilekaktiviteter med innlagt teknikktraining. Sandbakk målte pulsen på barna i begge gruppene, og fant ut at den ble like høy både ved lek og strukturert langrennstrening.

– En dyktig trener kan få til samme treningseffekt med skilek som med tradisjonell trening. Det betyr imidlertid ikke at skilek bør være den eneste treningsformen barna møter. Unge utøvere trenger også å lære seg å trene strukturert, så en variasjon mellom lek og annen trening er kanskje det aller beste, sier Øyvind Sandbakk.

Undersak II:

Foreldre og voksne utøvere viktig

Et svært viktig element for å skape et godt klubbmiljø, er at foreldrene til utøverne også tar ansvar for miljøet og trivselen i klubben. Det er viktig at de er til stede sammen med barna, og ikke minst at de bryr seg om alle barna og ungdommene i klubben.

– For å si det rett ut, så bør ikke foreldrene bare levere ungene sine på skitrening og forsvinne ut i sporet for å trene selv. Det er også viktig at de ikke bare fokuserer på sitt eget avkom, men er tydelige voksenpersoner som ser alle deltakerne i miljøet og sørger for at alle har det gøy i lag. Engasjer deg som trener, smører, saftblander eller sjåfør, og vær med på å skape et godt og mestringsorientert miljø, oppfordrer Knut Skjesol.

Idrettsforskeren er også opptatt av at eldre ungdommer er læremestere og motivasjonskilder for unge utøvere, og derfor bør være synlige i klubbmiljøet.

– I idretter som for eksempel langrenn har vi en helt annen mulighet til å ha aldersblandete grupper enn i for eksempel fotball, og den muligheten bør vi benytte oss av, sier Skjesol.

Om Knut Skjesol:

Knut Skjesol (43) er høgskolelektor i idrett ved Høgskolen i Nord-Trøndelag, med spesialisering innen barne- og ungdomsidrett. Han har jobbet spesielt mye med motivasjon i barne- og ungdomsidretten. På fritida er han en av trenerne i Ronglan/Ekne skigruppe, og han har to barn som er med og går på ski.



Bildetekst – skibildet: Skiklubbene bør legge mer vekt på mestring, trivsel, lek og moro, og tone ned prestasjonsfokus for ungdom i 12-15-årsalderen. Det mener idrettsforsker Knut Skjesol ved Høgskolen i Nord-Trøndelag (HiNT), her sammen med noen av utøverne i Ronglan/Ekne skigruppe som han er med og trener.