

Barn blir syke av for lite mosjon og stadig flere får livsstilsplager som stressnakke, hodepine og overvekt, skrev BT i går. Idrett hjelper.

Bare toppidrett som teller?

KRONIKK

Torbjørn Lundhaug, høyskolelektor og Jan Emil Ellingsen, førsteamanuensis i idrett ved Høgskolen i Bergen



SAMTIDIG OPPLIVER vi et mediebilde der fokus er rettet mot toppidretten og at barn gjennom TV og data oftere blir tilskuere til en idrett de selv burde ha drevet. Er barneidretten til for toppidrettens skyld og er det et motsetningsforhold mellom hvordan vi utvikler toppidrettsutøvere og hva som er god barneidrett? Mye taler for at oppskriften på god barneidrett også danner grunnlag for senere toppprestasjoner i idrett.

I underkant av en halv million barn er i dag medlem av Norges Idrettsforbund.

Det er flere grunner til dette. Blant de viktigste er at gjennom idrettslig utfoldelse og lek får barn og unge tilfredsstilt sine behov for bevegelse, sansestimulering og sansevariasjon. Idretten er en arena for sosial sammenlikning både når det gjelder prestasjoner, følelser og oppfatninger. Barn og unge søker idretten for å være sammen med andre. Idrett er spenning, gøy og moro.

IDRETT PÅ TOPPNIVÅ er underholdning – ofte blodig alvor, men også lek. Dersom idretten mister lekaspektet, mister idretten en av sine mest sentrale verdier. Flere teorier viser at det er en sammenheng mellom idrett og lek. Barnets første lek er en bevegelseslek hvor det ved hjelp av egen kropp orienterer seg og lærer i miljøet. Lek er oppdagende læring. Når barnet hopper ned fra steiner, ruller rundt på bakken og klatrer i trær, bygger hjernen modeller av hva som går an og hva som ikke går an. Barn bruker sansene sine og de utforsker og eksperimenterer. Det er dette som ligger i begrepet sansemotorisk lek.

Den motoriske leken stimulerer de grunnleggende, arvemessig betingede (fylogenetiske) bevegelsene og er grunnlaget for de miljømessig betingede (ontogenetiske) bevegelsene. Bevegelser som å krype, gå, hoppe, klatre, fange, kaste og løpe er eksempler på bevegelser som strengt tatt ikke er et resultat av læring. Forutsatt at barna vokser opp i et allsidig og fysisk stimulerende miljø, vil de etter hvert beherske disse bevegelsene som alle andre, mer teknisk krevende bevegelser bygger på. Derfor blir det feil når noen i sine bestrebelsler på å få frem toppidrettsutøvere mener veien å gå er

gjennom tidlig, ensidig spesialisering. Tvert imot viser forskning og erfaring at forutsetningen for senere toppprestasjoner i idrett i stor grad går gjennom allsidighet. Derfor er det viktig at unge utøvere tidlig etablerer en bred bevegelsesplattform der de grunnleggende bevegelsene blir stimulert og utviklet gjennom hele oppveksten og vedlikeholdt senere.

FORSKNING VISER at barn som tidlig i livet får anledning til å drive idrett og fysisk aktivitet, får et større behov for fysisk aktivitet som voksne. For å bli god i idrett er det derfor viktig å begynne tidlig og etter hvert trene mye. Men treningen må skje på barnets og den unges premisser. Tidlig, ensidig spesialisering vil lett føre til belastningsskader og vil ofte ha negative psykologiske konsekvenser. At noen topputøvere har spesialisert seg allerede før de har fylt 10 år, er ikke et argument for tidlig spesialisering. Snarere er det grunn til å spørre om disse ville blitt enda bedre dersom spesialiseringen var blitt utsatt til omkring 13 – 14 års alderen!

Dersom en ønsker å skape motivasjon for idrett som varer over tid, er det viktig at denne knyttes til flere idrettsaktiviteter og ikke bare til en. Dessuten er det klart at dersom motivasjonen ensidig knyttes til gode idrettsprestasjoner alene, vil interessen for idretten avta idet prestasjonene uteblir. En av verdens fremste teoretikere innen sosio-kognitiv læringsteori, Albert Bandura, hevder da også at troen på egen mestring knytter seg spesifikt til enkeltsituasjoner. Den pedagogiske konsekvensen foreldre, lærere og ambisiøse trenere bør trekke av dette, er å tilrettelegge situasjoner der barn og unge i størst mulig grad opplever en følelse av mestring knyttet til ulike idrettsaktiviteter.

MEDALJENS BAKSIDE er at mange barn og unge slutter å drive idrett, noe vi ofte kaller for frafall. Barn er ofte flyktige i sine interesser og hopper gjerne fra det ene til det andre. Imidlertid er det alvorlig når frafallet skyldes forventningspress, topping av fotballaget, oppmerksomhet kun til de beste og tidlig spesialisering. Ofte sier dette noe om idrettens verdier i praksis, men gjenspeiler på ingen måte Norges Idrettsforbunds verdisyn i forhold til barneidretten.

Det blir ofte hevdet at idrett og konkurranse er to sider av samme sak. For å bli gode i idrett må en derfor begynne å konkurrere, helst tidlig. Dette synet avspeiler en virkelighetsoppfatning som ofte er forskjellig fra barnets.



TOPPIDRETT er et resultat av mangfold og variasjon i barndommen, der utvikling av hele mennesket står sentralt. Det er god barneidrett!

ARKIV: RUNE SÆVIG

Mange foreldre og barn opplever at trenere først og fremst er opptatt av å få frem de beste. Det er ikke til å stikke under en stol at også noen foreldre engasjerer seg sterkt i barnas idrettslige karriere og at deres suksess blir en måte å realisere seg selv og egne tapte drømmer. Spørsmålet er om det i bestrebelsen på å få frem de aller beste er riktig at dette skal skje på bekostning av de mange.

EN LITEN HISTORIE: Gutten på 9 år kommer hjem etter å ha deltatt i et uoffisielt klubbmesterskap i friidrett. Far spør: «Hvordan gikk det?» «Fint», svarer gutten, glad og fornøyd. «Hvilket nummer ble du?», spør far igjen. «Jeg ble nummer sist», svarer gutten – fremdeles glad og fornøyd. Far kunne ha bitt av seg tungen...

Denne historien kan stå som et eksempel på hvordan barn opp-

lever mestring og hvordan voksne gjør det – ofte ganske forskjellig!

Det er viktig at barn opplever mestring, tidlig. Men ikke nødvendigvis i form av å vinne og være bedre enn andre. Tvert imot viser forskning at idrettsutøvere også på høyt plan har alt å vinne på å være oppgave- og mestringorientert fremfor å ha fokus på å bli best (prestasjonsorientering). Trenerens oppgave er derfor ofte å hjelpe utøveren til å ha mest mulig fokus på oppgaven og selve aktiviteten, og ikke på det å vinne! Et for sterkt fokus på å bli best vil ofte føre til det motsatte, tap!

I DISKUSJONEN omkring hvordan en toppidrettsutøver best utvikles, blir det ofte fokusert på betydningen av så tidlig som mulig å finn frem til talentene og at disse må følges opp. Derfor

ikke så rart, kanskje, at det finnes nok av eksempler på talentspeiding, «topping» av fotballag, og forskjellsbehandling allerede før barna er fylt 10 år. Å identifisere talent er imidlertid komplisert, blant annet fordi medfødte evner ofte kan identifiseres først senere i livet. Forskning viser at selv om en person er i besittelse av fremragende medfødte evner, er det godt mulig at disse først kommer til uttrykk på et langt senere tidspunkt. Derfor er det sannsynlig at mang en toppidrettsutøver er gått tapt på grunn av at de ikke i tilstrekkelig grad utmerket seg i barndommen. Motsatt ser vi at idrettsutøvere som fremhever seg i ung alder, ikke nødvendigvis blir de beste når de blir eldre.