



NGTFs kommentarer til

IDRETTENS BARNERETTIGHETER



Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.

Dette betyr: Idrettens barnerettigheter skal prege måten vi organiserer og gjennomfører aktiviteten for barn. Det betyr at trenere/aktivitetsledere som er ansvarlig for aktiviteten må legge opp aktiviteten slik at barnas rettigheter blir oppfylt.

Rettighet	NIFs fortolkning og utdypning	NGTFs kommentarer og presiseringer
<p>Trygghet Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press eller utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.</p>	<p>Med trygt treningsmiljø menes at trening legges opp med utgangspunkt i barns utviklings- og mestringsnivå, at trenere og ledes adferd er forutsigbar og inkluderende, at alle barn på trening blir sett og stimulert til aktivitet og utvikling. Barn skal ikke presses til å delta i aktiviteter eller konkurranser der de selv ikke vil. Foreldre, foresatte eller trenere har ikke lov til å presse egne eller andres barn til å trene mer enn barna selv ønsker.</p> <p>Barn skal glede seg for å gå på trening og når idrettslaget organiserer trening for barn under 6 år er det viktig at en voksen som barnet er trygg på er med eller er i nærheten. En voksen kan være foreldre/foresatte. Det er vesentlig at de voksne</p>	<p>Barneidretten i NGTFs foreninger og lag skal tilrettelegges innenfor de rammene som beskrives i NIFs fortolkning.</p> <p>All ekstra trening ut over de faste treningene må være <u>frivillig</u> ut fra barnas ønsker og behov. Det understrekes at det er barna selv som skal velge om de ønsker å trene mer – de skal ikke presses av foreldre og trenere. Dersom det gis tilbud om ekstratrening, må både foreldre og barn må få grundig informasjon om ekstratreningen og at denne er frivillig ut fra barnas egne ønsker og behov.</p> <p>Det er viktig å være oppmerksom på at dersom voksne/foreldre som er med barna på trening skal hjelpe til, må dette av hensyn til sikkerhet og ansvar skje etter veiledning av treneren.</p>

ikke skal forstyrre treningen med prat og annet i forbindelse med treningssituasjonen. Treneren bør søke å engasjere de voksne til fornuftige oppgaver under treningen (hjelp til på en stasjon, sette ut apparater etc). Treneren må veilede voksne/foreldre som ønsker å hjelpe til – dette har med sikkerhet og ansvar å gjøre.

Alle idrettslag i Norge er pålagt å kreve inn politiattest fra alle som utfører oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemning.

<p>Vennskap og trivsel Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet.</p>	<p>Barn som velger å være aktive i et idrettslag viser til at vennskap er et avgjørende element. Man velger å fortsette med det man trives med. Trivsel gir grobunn for læring og læring gir grobunn for trivsel. Det er viktig at både trenings- og konkurranseaktivitetene gir idrettslig og sosialt utbytte. Tiltak som skaper splid eller følelse av at noe er urettferdig som favorisering, utvelgelse, topping av lag osv bør unngås.</p> <p>All trening må være frivillig, det finnes ikke "kontrakter" i barneidretten. Dvs at alle barn må få det samme tilbudet og det å plukke ut noen utøvere som får et ekstratilbud ikke skal forekomme. Tilbudet må være åpent for alle og barna velger selv om de vil delta eller ei.</p> <p>Norsk idrett er opptatt av gode utviklingsMILJØ, der trivsel og vennskap er en viktig del samtidig som det er god kvalitet på det som gjøres av utviklingsarbeid.</p> <p>Det er avgjørende hvordan utøvere, trenere, ledere og ikke minst foreldre forholder seg til hverandre før, under og etter en konkurranse og hvilken betydning som blir lagt i resultatet av konkurransene.</p>	<p>Barneidretten i NGTFs foreninger og lag skal organiseres på en måte som fremmer fellesskap og trivsel.</p> <p>Dersom det av praktiske årsaker er nødvendig med inndeling i partier og begrensning på antall barn pr parti, må inndeling og eventuelle begrensninger foretas først og fremst med utgangspunkt i barnas alder. Det er viktig å unngå å skille venner. All erfaring viser at de som blir skilt fra vennene sine slutter etter kort tid.</p> <p>Alle barn må få tilbud om konkurransedeltakelse ut fra deres eget nivå.</p> <p>Vi må ikke ta fra barna opplevelsen av å konkurrere da dette er en del av idrettens egenart. Konkurranser skal gjennomføres på barnas premisser slik at vi legger til rette for gode opplevelser. Konkurranse skal først og fremst være moro for barna og resultater skal ikke være i fokus.</p>
---	---	--

<p>Mestring Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.</p>	<p>Barn liker å lære! Det å mestre nye ferdigheter er moro! Idretten har en unik mulighet til å bygge opp denne positive mestringsfølelsen hos barna. Det er viktig å poengtere at alle må bli sett – også de som kan mindre enn de andre. Alle må få høre at de har fremgang og få nye oppgaver å jobbe med. Mestringsfølelse er motiverende og motvirker frafall. Delaktighet i seg selv gir følelse av mestring. Barn vil gjerne vise, men ikke nødvendigvis bevise.</p> <p>Det er viktig at man forsøker å organisere treningen på en slik måte at man fremmer fellesskap og trivsel, og samtidig kan tilrettelegge for ulike nivåer på deltakerne slik at <u>alle</u> opplever utfordring og alle opplever mestring.</p> <p>Barneidretten skal stimulere gleden over å mestre framfor angsten for å mislykkes.</p>	<p>Det er viktig at alle barn får utfordringer og opplever mestring. Treningen må tilrettelegges og differensieres med utgangspunkt i det enkelte barns motoriske utviklingsnivå og erfaring.</p> <p>Ved å organisere treningen i form av gjennomtenkte apparatmiljøer (som for eksempel balansemiljø, henge/slengemiljø, hoppemiljø, matte-miljø osv.) kan samme øvelse utføres med ulik vanskegrad slik at alle kan oppleve læring, utfordring og mestring på sitt nivå.</p> <p>Det er viktig at barna inndeles i så små grupper som mulig slik at alle blir sett og får den oppfølgingen de trenger.</p> <p>Tips: <i>Forslag til organisering av apparatmiljøer finnes i konseptene "Gymlek", "Idrettens grunnstige 1" og "Idrettens grunnstige 2" (se gymogturn.no).</i></p> <p><i>I instruktørheftene til disse konseptene følger øvelsene en progresjon godt tilpasset barns utvikling.</i></p> <p><i>Til "Idrettens grunnstige (1 og 2)" finnes også egne utøverhefter og merker som skal fungere som motivasjonsfaktor og gi positiv mestringsfølelse.</i></p>
---	---	---

<p>Påvirkning Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha muligheter til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.</p>	<p>Barna er på treningen for å lære og ha det moro sammen med venner. Det å være med på å bestemme innholdet på treningene er motiverende og gir barna en forståelse for at treneren tar dem på alvor. Norsk idrett er opptatt av å utvikle selvstendige utøvere, dette kan starte gradvis fra ung alder.</p> <p>Når barna er små kan de for eksempel være med å velge avslutningsleken, og når barna er større kan de tas med på råd i forhold til hva de vil bli bedre på, hvilke cuper/konkurranser etc. de skal delta i osv. Det å starte treningen med en kort samlingsstund kan danne et godt utgangspunkt for å engasjere barna i hva de skal gjøre på treningen. En viktig oppgave for trenerne er å kommunisere med barna.</p>	<p>Bruk av apparatløyper kan stimulere barnas egen prøving og feiling. Ved bruk av apparatløyper må sikkerheten ha høy prioritet. Barn vil ofte forsøke å trene på elementer som de har sett at eldre utøvere gjør og det er derfor viktig at apparatmiljøene tilpasses barnas ferdighetsnivå.</p> <p>Det å ta imot instruksjon er en viktig del av idrettsopplæringen. Dette bør introduseres gradvis, tilrettelegges ut fra barnas alder og bør i størst mulig grad foregå på individuell basis.</p>
<p>Frihet til å velge Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter de vil delta i. De bestemmer selv hvor mye de vil trene.</p>	<p>Norsk idrett og samfunnet generelt ønsker aktive barn. Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett begrenser ikke aktivitetsnivået til barn, men alt skal legges opp etter barnas utvikling og modning.</p> <p>Barn som ønsker å være aktive innen flere idretter skal ha mulighet til det. Men foreldre/trenere eller andre kan ikke presse barn til å trene mer enn de selv vil. På samme måte må foreldre/trenere ta ansvar for å begrense aktiviteten dersom det blir for mye aktivitet for barna. Vi ønsker ikke utbrente barn.</p>	<p>De aller fleste barn ønsker å delta i mange aktiviteter – også i andre idretter. Det er barna selv som skal avgjøre hvor mye tid de vil bruke på hver aktivitet, og trenere bør ikke stille krav om antall ukentlige treningstimer for å få delta i konkurranser/idrettsarrangement.</p>

<p>Konkurranser for alle Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser. Barn som melder overgang fra en klubb innen samme idrett skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.</p>	<p>I lagidrettene er det spesielt viktig at alle barna får være med å spille. Veldig mange lag har god erfaring og praksis i at alle spiller like mye uavhengig av ferdigheter. Det å toppe lagene for å vinne kamper skal unngås. All forskning peker på at barn heller vil spille sammen med vennene sine kontra det å spille på det beste laget. "Det er morsommere å vinne en kamp sammen med de som virkelig betyr noe for en!" Det å spesialisere/toppe lag i ung alder kan føre til at laget vinner mye, men det kan også føre til barna går lei og slutter. Barn utvikler seg forskjellig og det er ikke mulig å se hvem som blir best som ungdom/voksen når man for eksempel er 10 år.</p> <p>Barn som ikke ønsker å delta i konkurranser, skal ha et kvalitetsmessig likeverdig treningstilbud som de andre.</p>	<p>Konkurranser må tilrettelegges på barnas premisser og ut fra deres behov for å oppleve spenning og være sammen med venner.</p> <p>For barn er som regel konkurransedeltakelsen viktigere enn resultatet. Konkurranseresultatet bør først og fremst være en målestokk på forbedring/utvikling av egne ferdigheter.</p> <p>Barn har også rett til ikke å delta i konkurranser.</p> <p>Det kan være en god idé å "krydre" treningen med uhøytidelige konkurranser for eksempel i form av ulike former for lagkonkurranser. Dette kan bidra til at barn som kvier seg for å delta i konkurranser, likevel kan få lyst til dette.</p> <p>Tips: <i>NGTF har laget et lite hefte med idéer til uhøytidelige småkonkurranser som kan lastes ned fra gymogturn.no.</i></p> <p><i>Hftet "SALTO-konkurransen" som også kan lastes ned fra gymogturn.no. Dette er en lagkonkurransen som er godt egnet for barn.</i></p>
--	--	--

<p>På barnas premisser Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå (se utviklingsplanen).</p>	<p>Aktivitetstilbudet til barn skal være så bra at barn ønsker å fortsette med idrett og at det gir et så godt grunnlag at barna kan velge hvilken som helst idrett senere i livet. Barn utvikler seg i ulikt tempo og dette må vi ta hensyn til. Treneren må ha kunnskap om når barna er modent for å f.eks. lære spillereglene de ulike idrettene krever.</p> <p>Leken er den viktigste premissen når barn skal lære noe nytt. Leken stimulerer både den motoriske, mentale og sosiale utviklingen som alle er viktige for en kommende idrettsutøver. For noen betyr dette flere idretter, for andre betyr dette stor variasjon i aktivitetene innenfor en enkelt idrett.</p> <p>Hvis det er mye og ensidig trening, så vil risikoen for skader øke (tidlig spesialisering).</p> <p>Utviklingsfokus krever variasjon, skaper mestring og trivsel og forebygger skader. Resultatfokus krever ensidighet, skaper stress og bidrar til økt risiko for belastningsskader. I barneidrett må utviklingsfokus være tydelig overordnet resultatfokus.</p>	<p>I gymnastikk og turn er det muligheter til å tilrettelegge varierte aktiviteter som er tilpasset alle barn og som oppleves som både morsomme og spennende.</p> <p>Tips: <i>I NGTFs hefter "Gymlek" og "Idrettens Grunnstige 1" er det beskrivelse av mange morsomme leker og lekpregede aktiviteter som gir barna utfordringer og allsidig utvikling.</i></p>
--	---	---

Utviklingsplan

Dette betyr: I barneidretten skal barn til og med det året de fyller 12 år sanke erfaringer i mange aktiviteter, idretter og få en bred bevegelseserfaring

Alle som driver barneidrett bør følge en felles utviklingsplan for å sikre størst mulig variasjon og muligheter for stor bevegelseserfaring. Innholdet i utdanningsplanene til de enkelte særforbundene og trenernes praksis bør følge denne planen:

Rettighet	NIFs fortolkning og utdypning	NGTFs kommentarer og presiseringer
<p>Opp til 6 års alder Lek og varierte aktiviteter skal stimulere barnas utvikling og de grunnleggende bevegelsene.</p>	<p>I denne aldersgruppen bør treningen organiseres med mye lek i ulike miljøer (i sal, ute i skogen, på idrettsplassen, på isen etc). Eksempler på aktiviteter er: apparatlek i gymsal, hinderløype i skogen, enkle "sistenleker", sangleker etc. En skal sørge for høy aktivitet (dvs ikke kø-ståing), at det er trygt og at alle blir sett. For å unngå "køståing" vil måten aktivitetene organiseres på og tilstrekkelig antall trenere være spesielt viktig.</p> <p>Organisert aktivitet for barn skal understøtte barns medfødte trang til å bevege seg. Det er viktig å stimulere de grunnleggende bevegelsene som; løpe, hoppe, hinke, henge, rulle, balansere, kaste, fange osv.</p>	<p>NIFs fortolkning er i overensstemmelse med hvordan NGTF mener at aktiviteten for denne aldersgruppen bør organiseres.</p> <p>NGTF vil understreke at for å unngå "køståing" vil måten aktivitetene organiseres på og tilstrekkelig antall trenere være spesielt viktig.</p> <p>Tips: <i>Partiene for de yngste barna kan være en god praktisk treningsarena for unge trenere dersom dette kombineres med teoretisk innføring.</i></p>

7–9 år

Gode muligheter til å utforske og øve på ulike fysiske aktiviteter eller idrettsøvelser med forskjellige bevegelsesmønstre, slik at de får bred bevegelseserfaring. Dette gir et godt grunnlag for senere bevegelseslæring. Slike aktiviteter kan drives innenfor en eller flere idretter, men hver idrett har ansvaret for å gjøre tilbudet sitt variert og tilpasset barnas utviklingsnivå.

I denne perioden er stort sett de grunnleggende bevegelsene på plass og barna er inne i en rolig vekstperiode. De har en større evne til å lære finkoordinerte bevegelser og kan tilegne seg de fleste idrettslige ferdigheter. Bred bevegelseserfaring er en viktig forutsetning for senere læring av spesialteknikker.

Gymnastikk og turn er en motorisk allsidig idrett og bruk av de ulike turn- og gymnastikkapparater/elementer gir barna bred og allsidig bevegelseserfaring med utgangspunkt i deres eget utviklingsnivå.

<p>10–12 år Idretten skal preges av varierte aktiviteter og høyt aktivitetsnivå som sikrer gode basisferdigheter. Fordypning i en eller noen få idretter kan sikre et godt teknikkgrunnlag for senere utvikling innenfor idrettsgrenen.</p>	<p>Barna er fremdeles i en rolig vekstfase med stor evne til å lære mye nytt. Norsk idrett bør se på det som en stor fordel og la de utvikle seg innen flere idretter. Både potensielle toppidrettsutøvere og den "vanlige" nordmann vil tjene på opptrening av basisferdigheter i ung alder. Med basisferdigheter her tenker man på styrke, utholdenhet, spenst, hurtighet og koordinasjon/motorikk. Dersom barn "velger" sin idrett tidlig er det viktig å sikre en stor variasjon i treningen, enten gjennom å være med på ulike idretter eller ha stor variasjon innen en idrett.</p>	<p>Variert aktivitet i alle turnapparater vil gi god trening av alle basisferdighetene – jfr. toppidrettsutøvere som bruker gymnastikk og turn i sin grunntrening.</p> <p>Å legge inn elementer fra andre idretter i treningen, f.eks. ballspill og løping, vil både styrke utholdenheten og bidra til variasjon og motivasjon i treningen.</p>
--	---	---