

Barnen slutar idrotta!

Mariehem SK, 22 mars

Strategi 2025 ↗
Svensk idrott – världens bästa!



Elvaårspuckeln



Klara färdiga gå

30%

Av fyraåringarna i Sverige når upp till WHO:s rekommendation för åldern.

Det vill säga 60 minuter fysisk aktivitet om dagen.

20%

av våra barn och unga upp till 17 år når upp till
rekommendation för fysisk aktivitet enligt
Centrum för idrottsforskning

Det vill säga...

Aerob (pulshöjande) fysisk aktivitet minst 150 minuter på
måttlig intensitet eller minst 75 minuter på hög intensitet.
Muskelstärkande fysisk aktivitet minst två gånger.

Elvaårspuckeln



Klara färdiga gå

BETYDELSE AV TÄVLING I SITT IDROTTSUTÖVANDE

KÄLLA: UNGDOMSBAROMETERN



VAD SKULLE FÅ DIG ATT BÖRJA IDROTTA?

KÄLLA: UNGDOMSBAROMETERN



23%

MÖJLIGHET ATT UTÖVA IDROTT
"BARA PÅ SKOJ"

VAD FÅR DIG ATT FORTSÄTTA IDROTTA?

KÄLLA: UNGDOMSBAROMETERN

53 %

ATT DET ÄR ROLIGT

37 %

ATT MÅ BRA

29 %

ATT HÅLLA MIG I FORM FYSISKT

22 %

MÖJLIGHETEN ATT UTVECKLAS

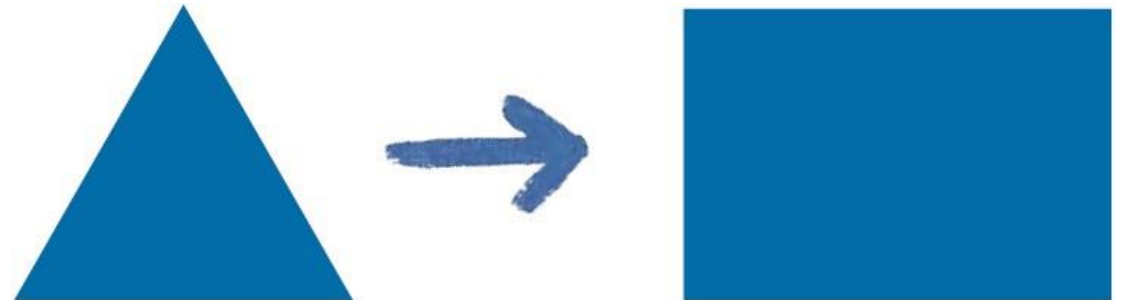
19 %

ATT KOPPLA AV



Från triangel till rektangel

- Ger förutsättningar för idrott hela livet
- Utvecklar individer till framgångsrika elitidrottare





Klara färdiga gå

– Vi vet att barn och unga rör på sig allt mindre, slutar tidigare med idrott och att alla inte får samma rätt till rörelse, därför känns det självklart för oss att engagera oss rejält i denna satsning.

- Niclas Bromark, distriktsidrottschef

EMÅ-projektet

Ett pilotprojekt i Umeå för att skapa ett rörelserikt samhälle.

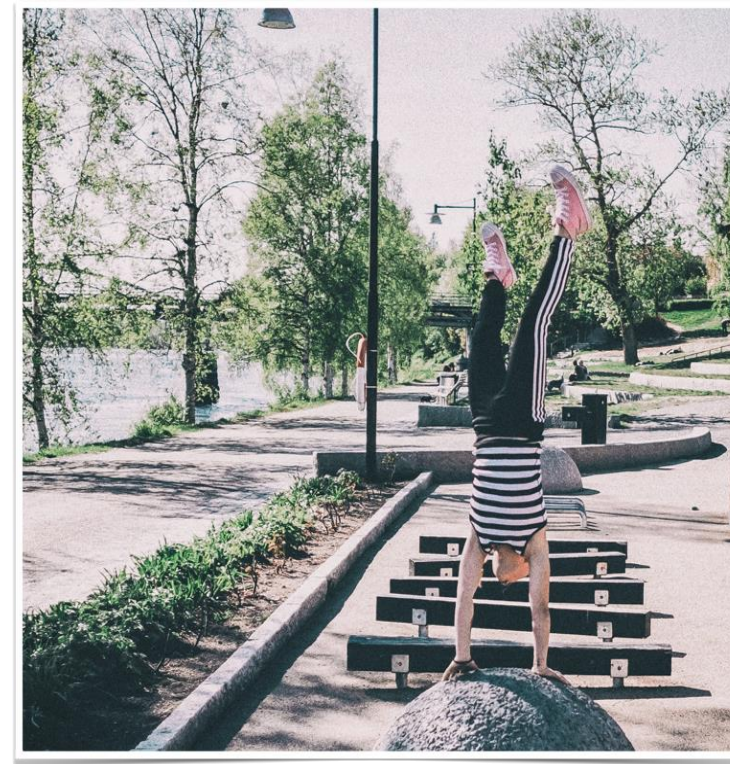
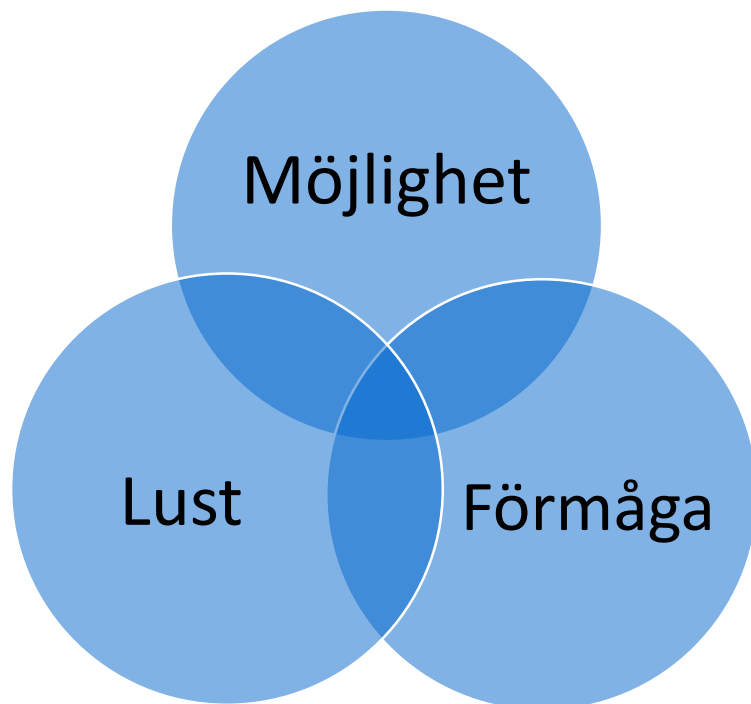
Satsningen är ett nytt pilotprojekt av Change the game där pedagoger, ledare och föräldrar i några stadsdelar ska utbildas i "physical literacy", eller rörelserikedom som vi kallar det på svenska. Under läsåret 2018-19 ska de kunna testa att leda fysiska aktiviteter på ett nytt sätt. Ambitionen är att få fler fysiskt aktiva och välmående barn samt ge dem bättre förutsättningar att prestera både i skolan och i fritidsaktiviteter.



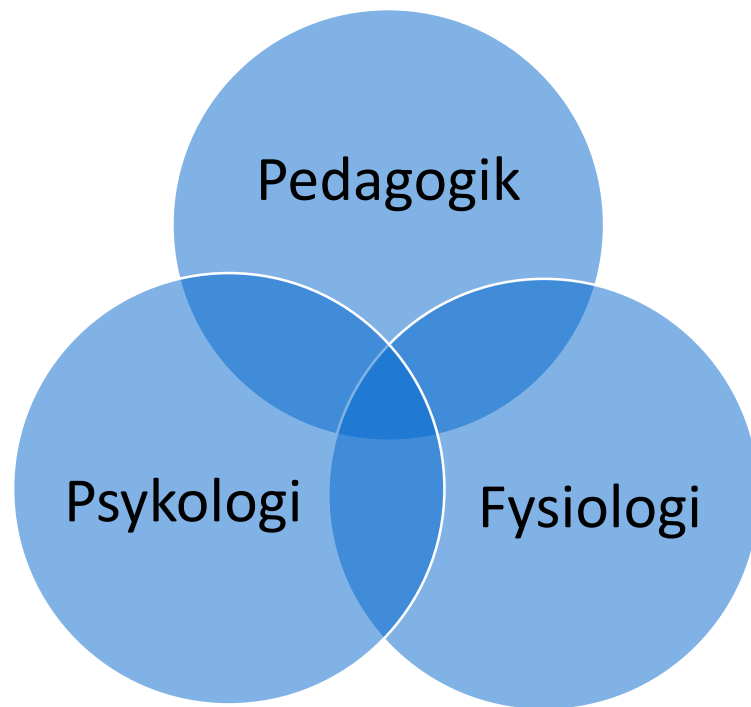
– Det känns mycket angeläget att testa fysiska aktiviteter i skolan som både kan öka förmågan och inre motivationen att röra sig då det kan utveckla förutsättningarna för såväl barnens välmående som deras prestationer.

- Fredrik Strandgren, strateg för grundskolan i Umeå kommun.

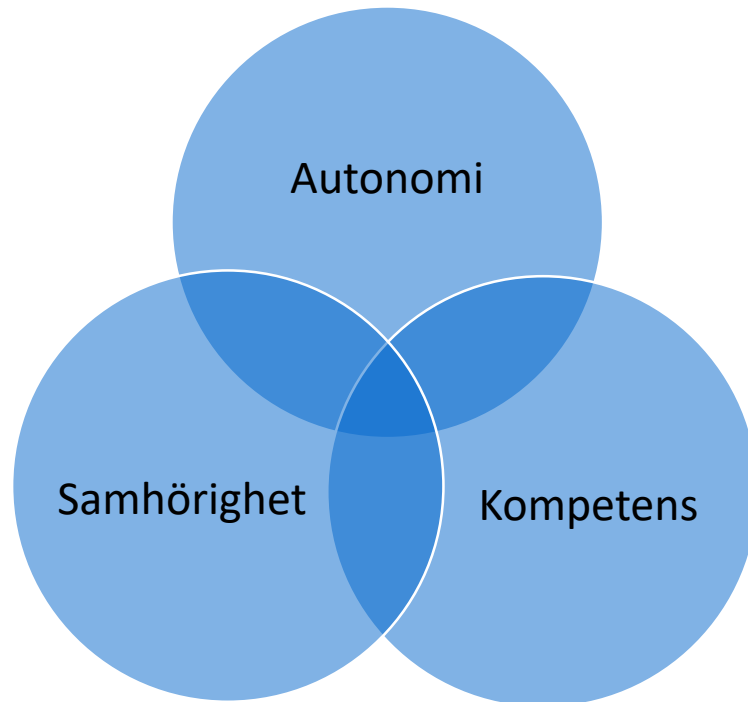
Rörelserikedom



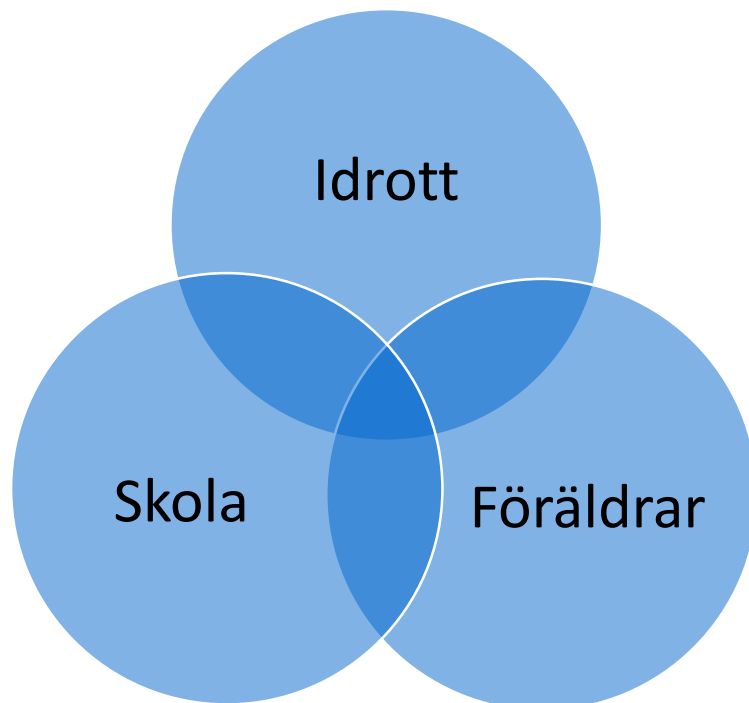
Rörelserikedom - ledarskap



Rörelserikedom - motivation



Rörelserikedom - samverkan



Till dig som förälder

Tips

Uppmuntra barnen att hålla på med fler idrotter

Engagera dig och påverka

Uppmuntra barnets ansträngning även om den inte leder till "resultat"

Fokusera på barnets lärande och egen utveckling

Låt barnet vara med och fatta beslut om sitt idrottande



Att fundera över

Vad motiverar mitt barn att idrotta? Vad har föreningen och gruppen för mål?

Hur agerar jag i min roll som idrottsförälder idag?

Hur stöttar jag mitt barn på bästa möjliga sätt?

Hur kan jag prata med mitt barn om dennes behov och önskningar?

Hur stöttar jag bäst de tränare, ledare och domare som engagerar sig inom idrotten?

Tips till ledaren

Skapa en trygg miljö där alla vågar prova, misslyckas, försöka igen och utvecklas.

Få alla att känna sig sedda. Fråga de du leder om deras åsikt om hur ni bör göra i gruppen.

Fundera över hur du kan göra tävlingsmomentet meningsfullt för de du leder. Slutresultatet bör inte vara i fokus.

Gå en utbildning, lär dig något nytt och bli inspirerad!

Planera så att de du leder hinner med andra intressen. Att till exempel hålla på med flera idrotter är positivt för deras fysiska utveckling.



Tack för mig!

Ola Svensson

ola.svensson@vbidrott.rf.se

070-3432745

sisuidrottsutbildarna.se