

Ny træneruddannelse stiller skarpt på trivselsfremmende idrætsmiljøer

Fastholdelse af unge i idrætten er stadig en gordisk knude, men ny undersøgelse viser, at træneradfærd og holdmiljø har stor betydning for fastholdelse, og den viden bør ungdomstrænerne få.



DBU KØBENHAVN
EN DEL AF NOGET STØRRE

Center for Holdspil og Sundhed har sammen med DBU København udviklet en ny træneruddannelse, der har fokus på at skabe trivselsfremmende idrætsmiljøer, som unge har lyst til at være en del af og fortsætte med at være i.

Skelsættende ny forskning på området viser, at hvis man ønsker at skabe trivsel i ungdomsmiljøerne, skal træneren have fokus på selvbestemmelsesteori, motivationsteori og anerkendende lederskab.

Kun 25% af unge idrætsudøvere er orienterede mod førsteholdet og konkurrencen. Så der skal være andre motivationsfaktorer til stede for at holde på de unge.

”Vi ved meget lidt om, hvad der inden for idrættens verden, gør at mange unge falder fra. I vores landsdækkende undersøgelse i danske fodboldklubber, viser det sig, at holdmiljø og træneradfærd har stor betydning for unges trivsel, motivation og fortsættelse i fodbold. Resultaterne giver konkret viden om, hvordan man via træneradfærd og ledelsesstil i foreningerne kan øge trivsel, motivation og fortsættelse i idrætten, og dermed mindske frafaldet”, siger Lektor Glen Nielsen, Institut for Idræt og Ernæring.

Tre vigtige pinde om unges ønsker for idrætsmiljøet

-Unge vil gerne have et udviklingsmiljø, der er selvrefererende, hvor de præsterer i forhold til sig selv fremfor i forhold til andre.

-Unge vil gerne have svar på, hvorfor skal vi lave det her?
Hvad er det godt for? Tiltaler det mig ift. min udvikling?
Og så skal det være sjovt at være i.



-Unge vil gerne være en del af et fællesskab med mennesker,
som forstår dem, og viser dem respekt.

DBU KØBENHAVN
EN DEL AF NOGET STØRRE

Træneruddannelsen

DBU Klubrådgiver, Hans Vixø, mener, man som ungdomstræner bør spørge sig selv: "Hvordan ønsker jeg at fortsætte som træner/leder, nu hvor de 8-12-årige bliver 13-16-årige?"

"Er du stadig instruerende, dikterende, kontrollerende og regulerende som træner? For så taber du. Så er det ikke et miljø de unge har lyst til at være i. Men viser du evner i forhold til at være coachende, støttende, instruerende og vejledende? Så er du godt på vej," siger Hans Vixø, Klubrådgiver i DBU København og ekspert i ledelse.

Uddannelsen strækker sig over tre moduler á tre timers varighed, og er for træneren, der arbejder med unge i aldersgruppen 12-20 år.





DBU KØBENHAVN
EN DEL AF NOGET STØRRE

Undervisere

Lektor Glen Nielsen

Forsker i trivselsfremmende
idrætsmiljøer

Lektor Helle Winther

Forsker i ledelse med fokus på
professionspersonlige
lederkompetencer

Klubrådgiver Hans Vixø

Coach og ekspert i ledelse

Tid og sted

Boldklubben Skjold på Østerbro
med formand Jan Sørensen som
tovholder

on 26. januar (17:00 - 20:00)

on 09. februar (17:00 - 20:00)

on 02. marts (17:00 - 20:00)

Læs mere og tilmelding

Kontakt:

havi@dbukoebenhavn.dk

30 91 50 22

Link til forskningen

<https://nexs.ku.dk/forskning/idraet-individ-samfund/forskningsgrupper/boern-og-unge/gn-projekter/det-gode-idraetsmiljoe-for-unge/>

<https://www.dbusjaelland.dk/nyheder/2020/juli/ungdomsspillere-fastholdes-gennem-fokus-paa-nye-faerdigheder/>

