

Netværksdag

Center for Holdspil og Sundhed
Den 12. maj 2022

KØBENHAVNS UNIVERSITET



Det gode idrætsmiljø for unge

Kohorteundersøgelse af forhold i danske
idrætsforeninger som fremmer unges
trivsel i og fortsættelse med idræt



Antal anslag:
14.920

Antal anslag
inklusive figurer:
16480

Det gode idrætsmiljø for unge

Forskningsansøgning

Glen Nielsen,
Peter Bentsen,
Andreas Ivarsen,
Johan Wikman &
Peter Elsborg

Kohorteundersøgelse af forhold i danske
idrætsforeninger som fremmer unges
trivsel i og fortsættelse med idræt



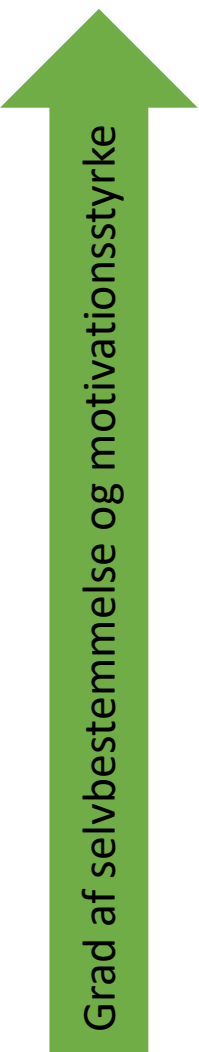
KØBENHAVNS UNIVERSITET
INSTITUT FOR IDRÆT
OG ERNÆRING



Steno Diabetes Center
Copenhagen



Betydning for fortsættelse



Grad af selvbestemmelse og motivationsstyrke

Indre motivation

Jeg har lyst

Identificeret regulering

Jeg vil

Introjiceret regulering

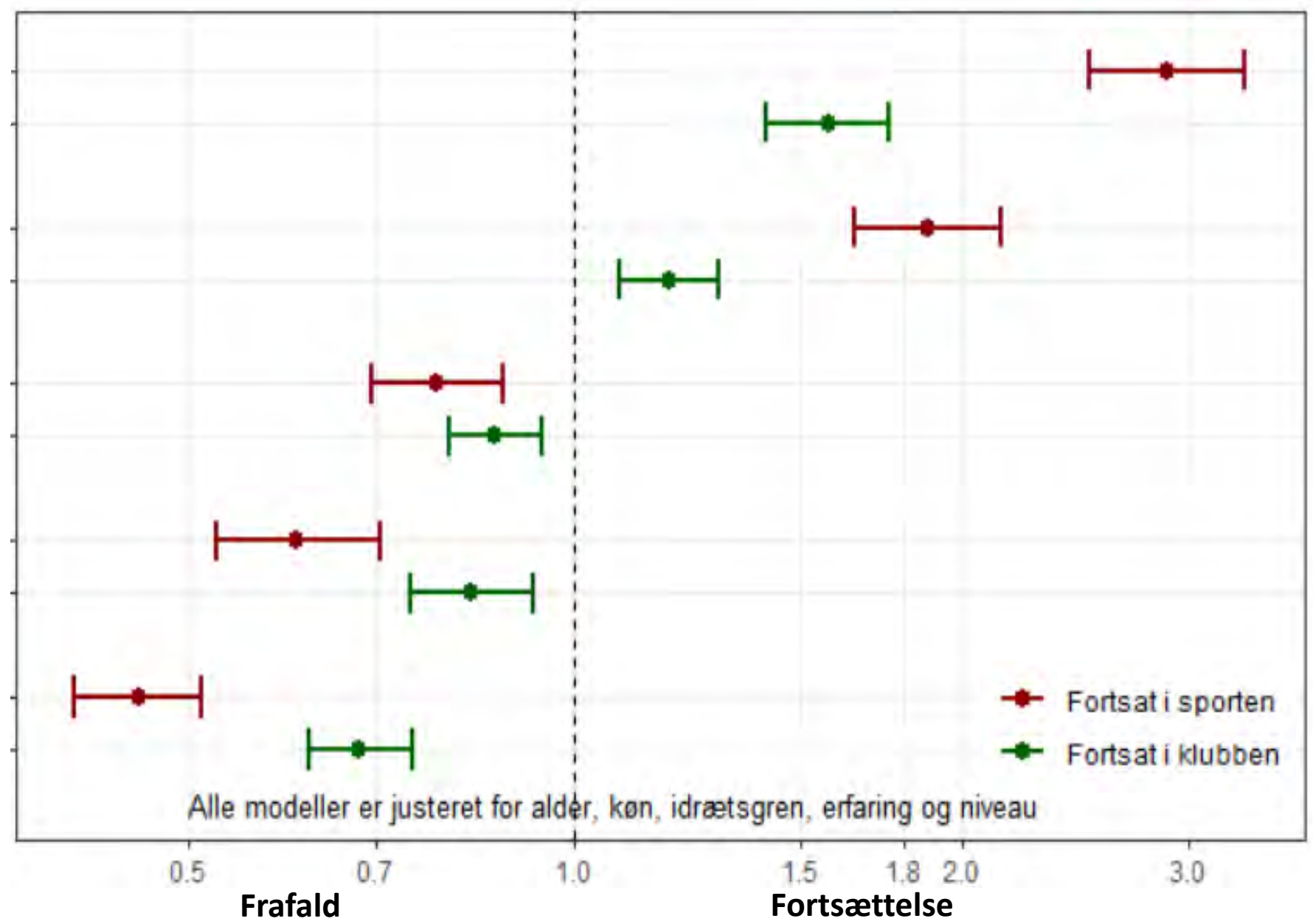
Jeg bør

Ekstern regulering

Jeg skal

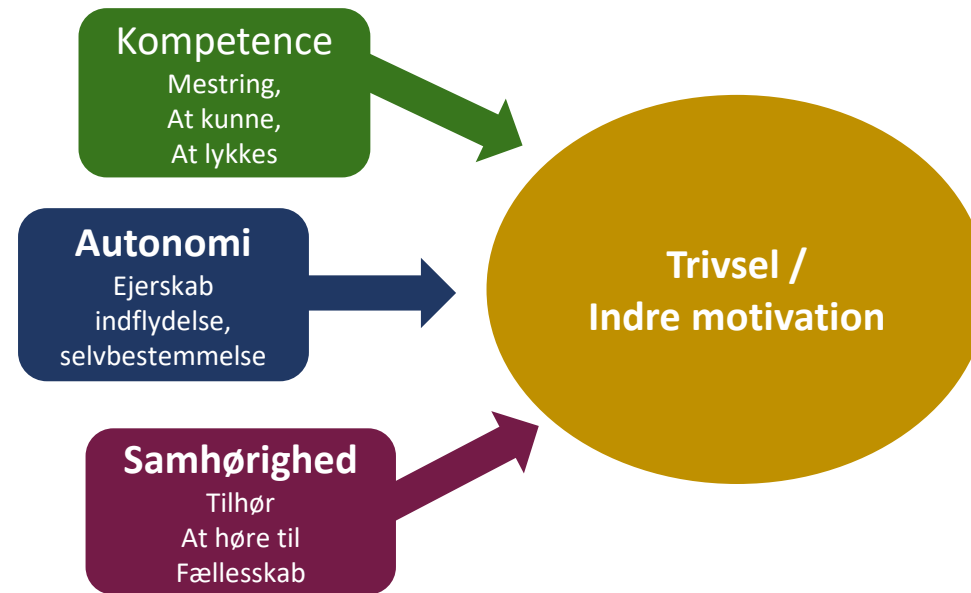
Demotivation

Jeg vil ikke / har ikke lyst

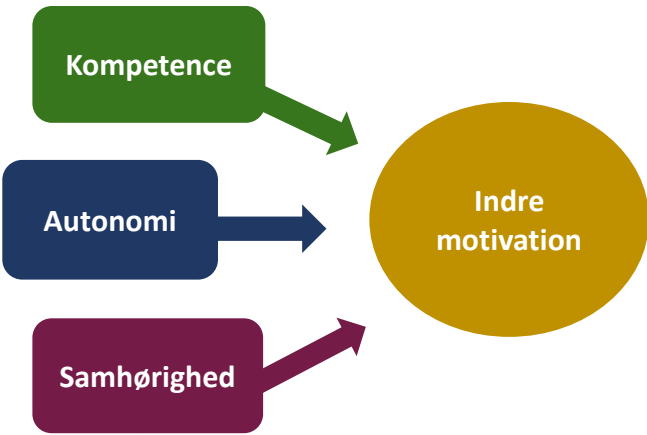
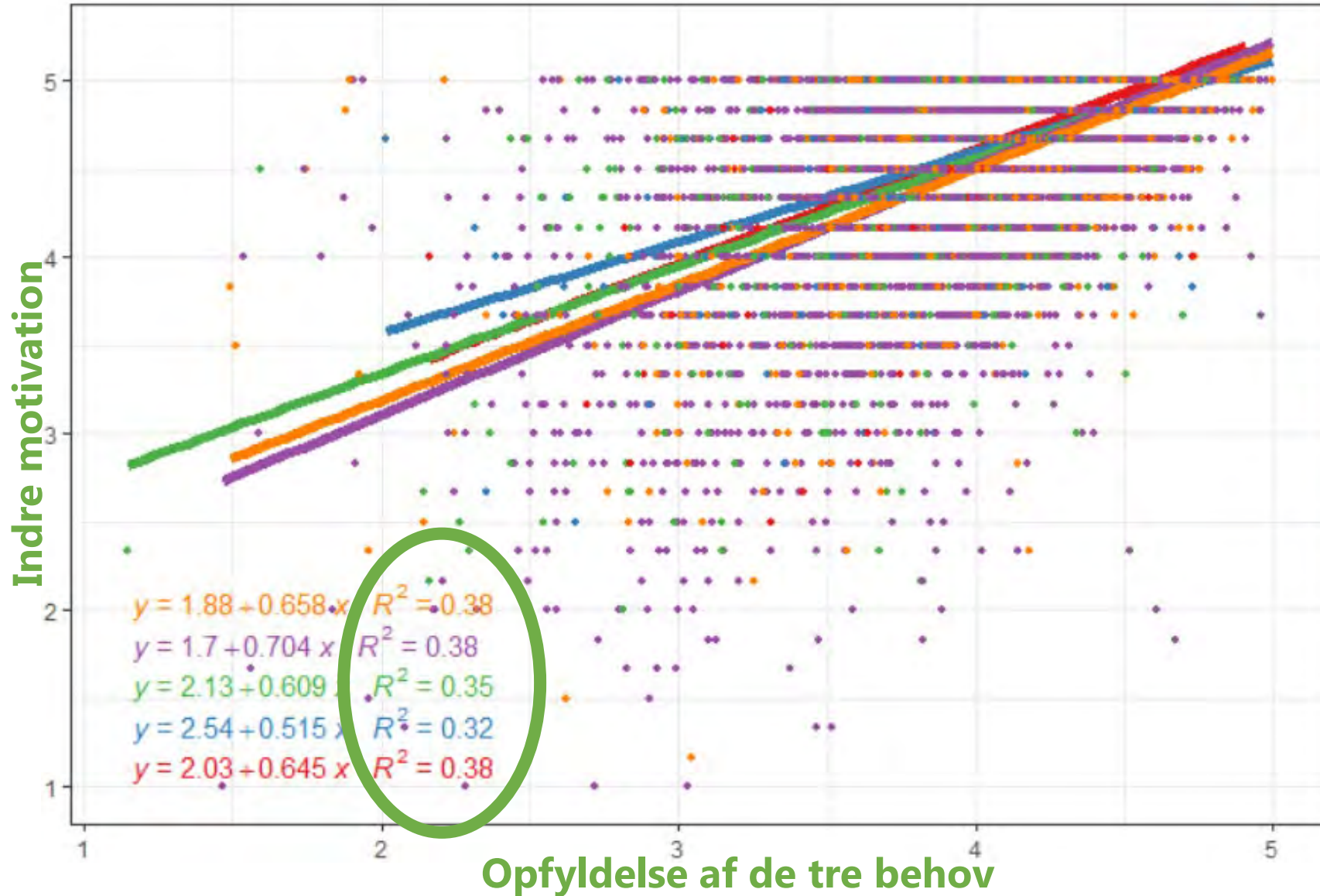


Oplevelser der skaber trivsel og indre motivation i idræt?

De 3 basale psykologiske behov



Betydningen af at opleve Kompetence, autonomi og samhørighed

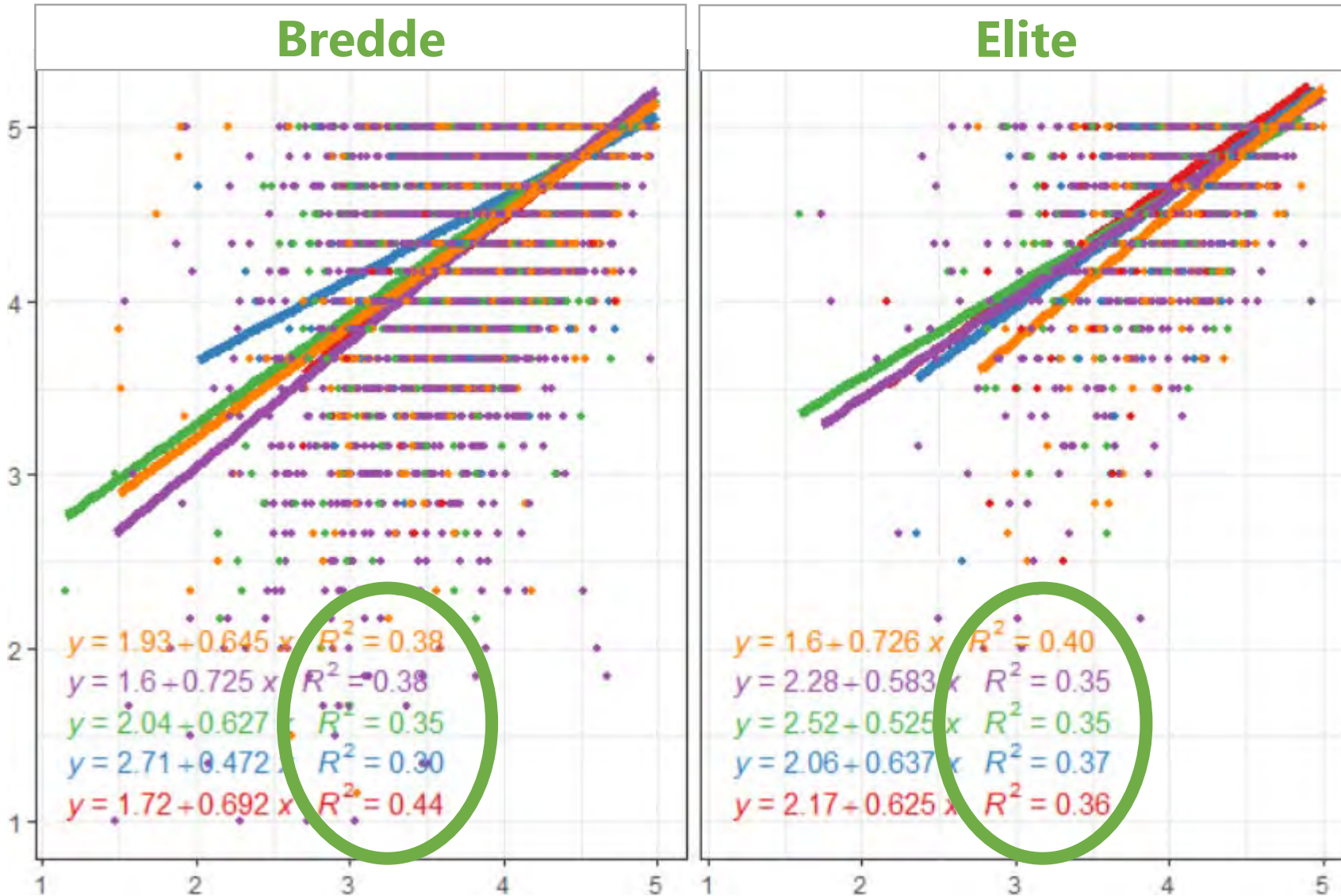


idrætsgren

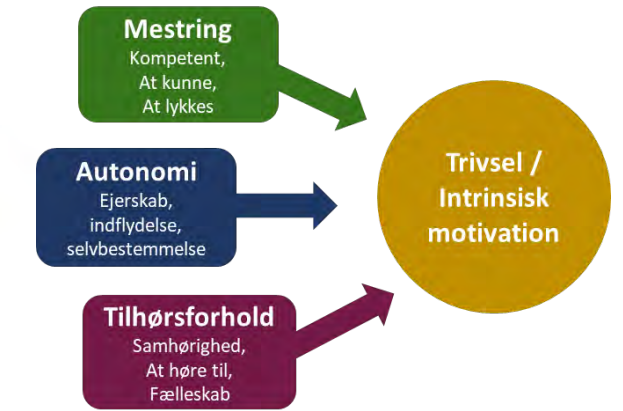
- Basketball
- Gymnastik
- Håndbold
- Fodbold
- Badminton

Ens for elite og bredde?

Intrinsisk motivation



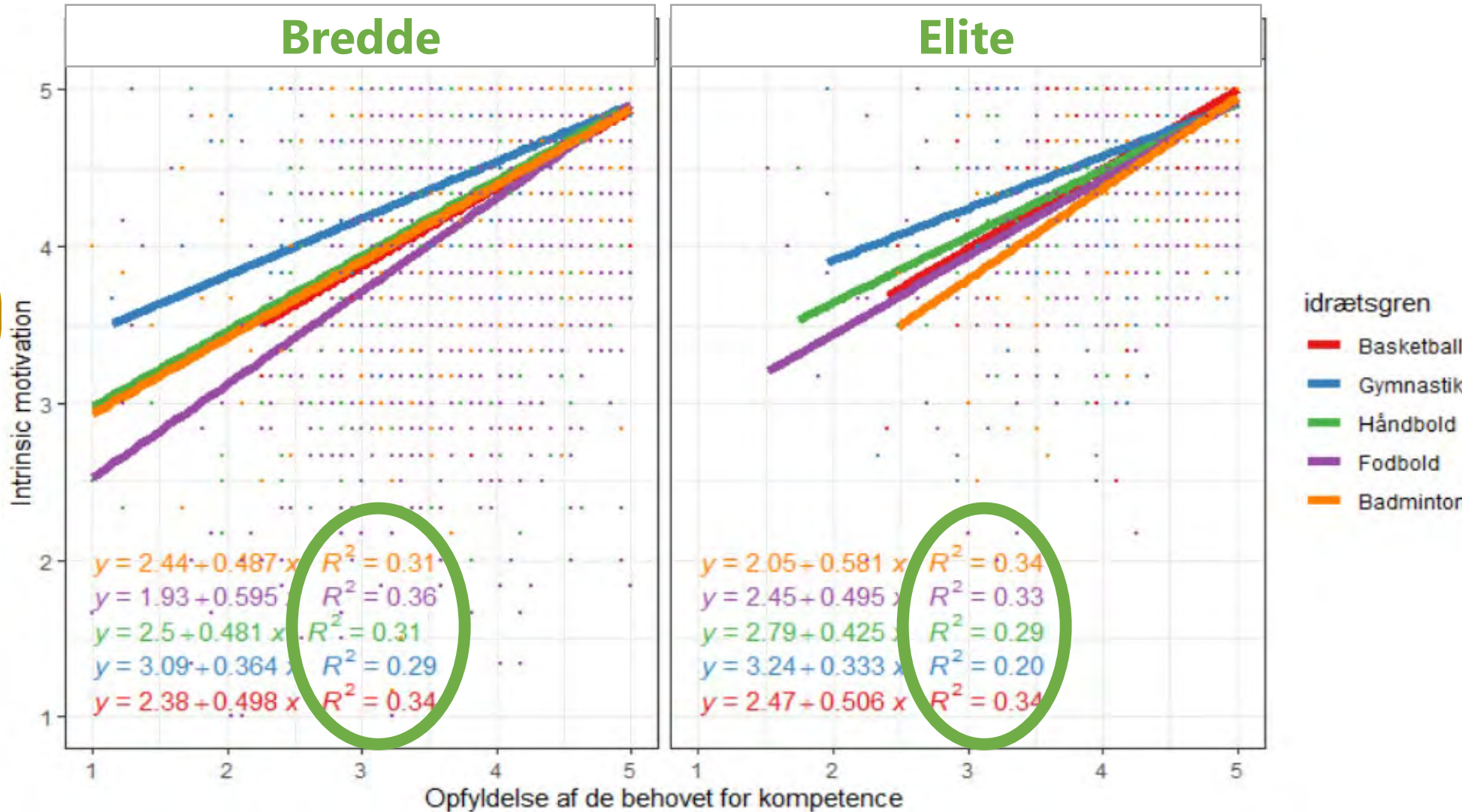
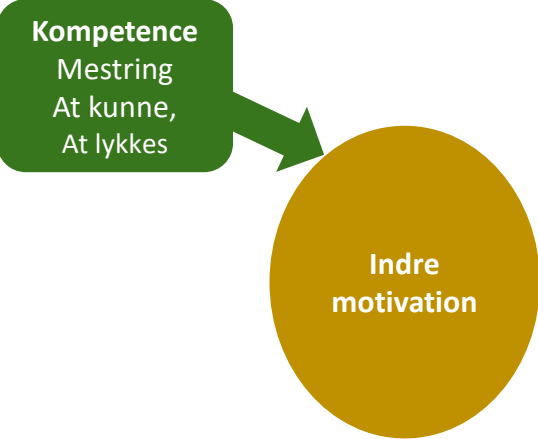
Opfyldelse af de tre behov



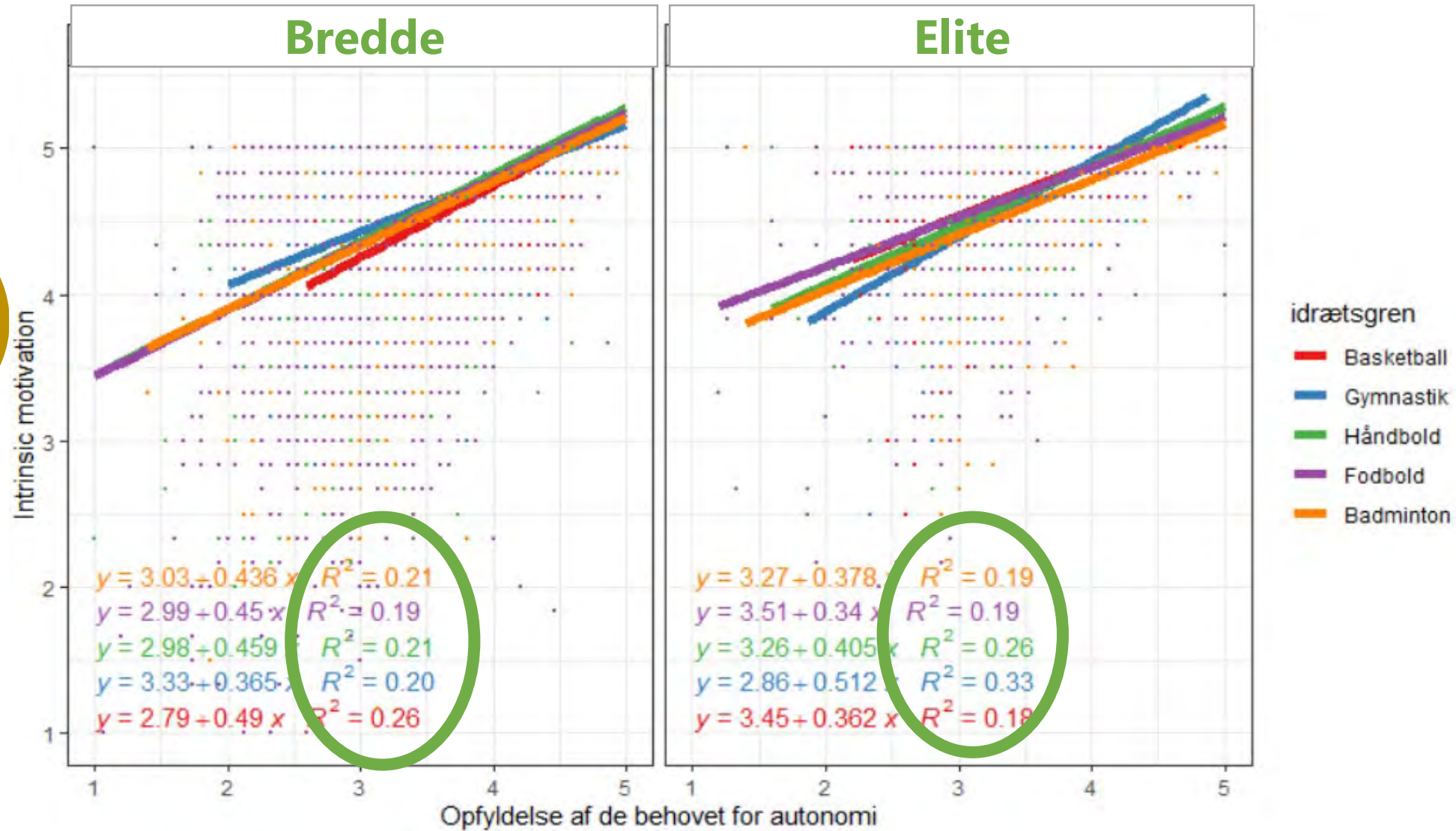
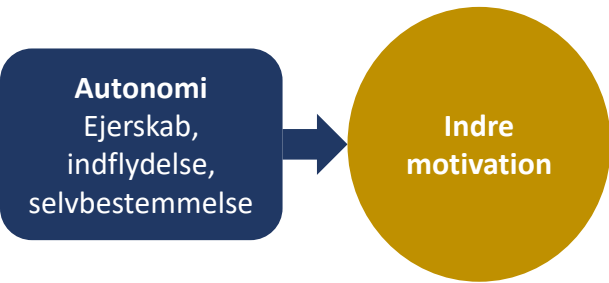
idrætsgren

- █ Basketball
- █ Gymnastik
- █ Håndbold
- █ Fodbold
- █ Badminton

Oplevelse af Mestring og motivation



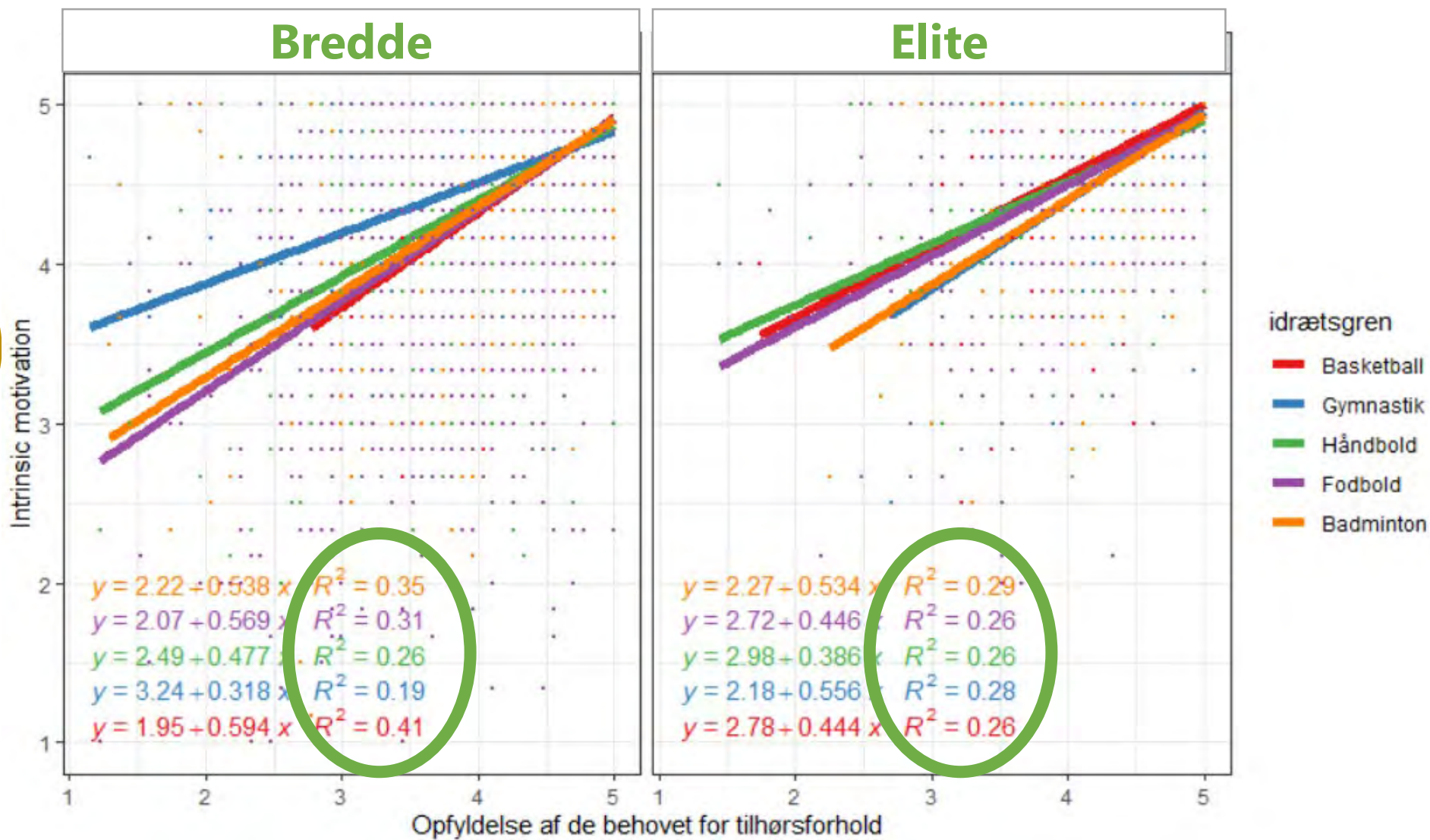
Oplevelse af autonomi og motivation



Oplevelse af samhørighed og motivation

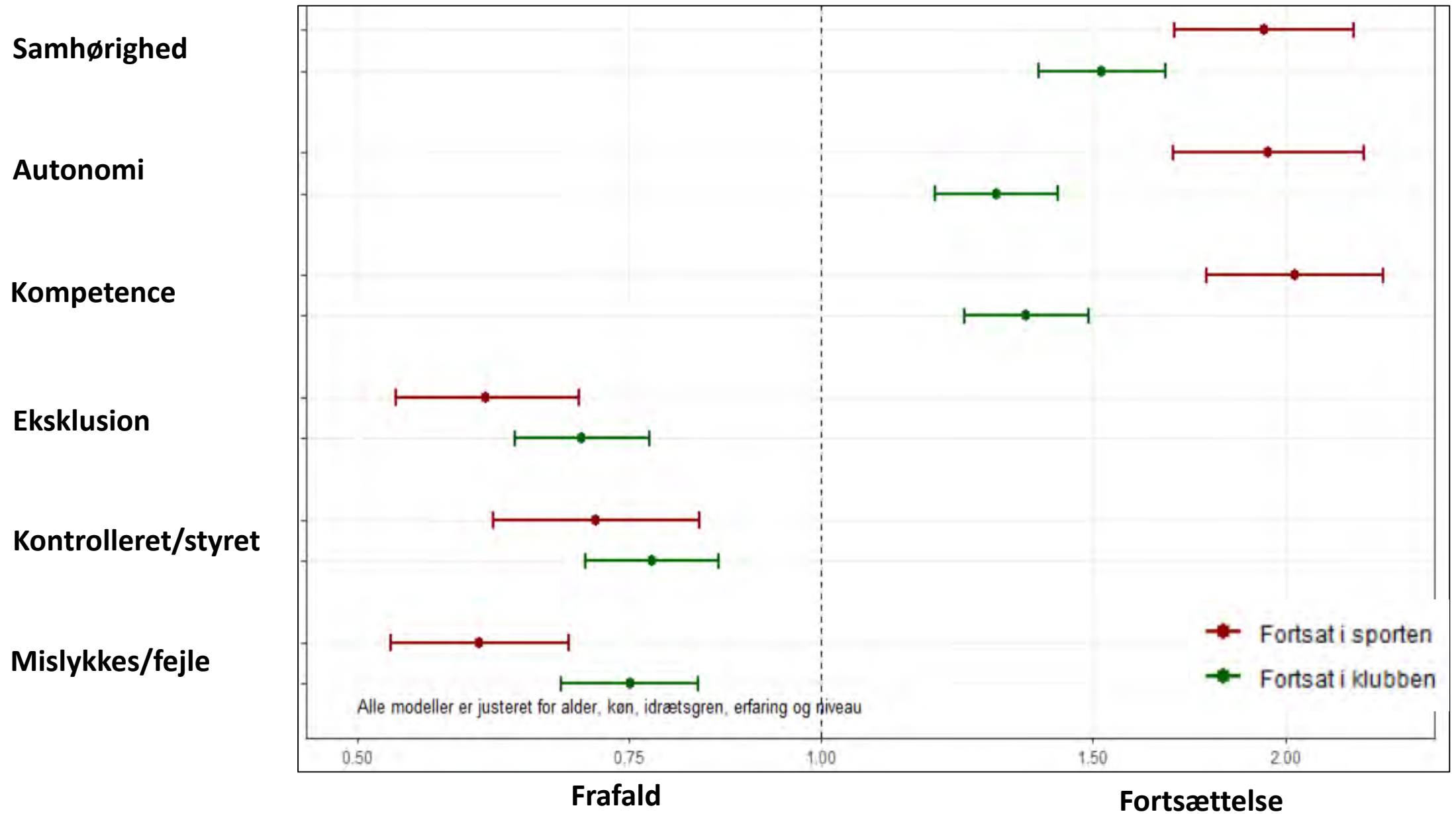
Samhørighed
Tilhør
Fællesskab

Indre
motivation

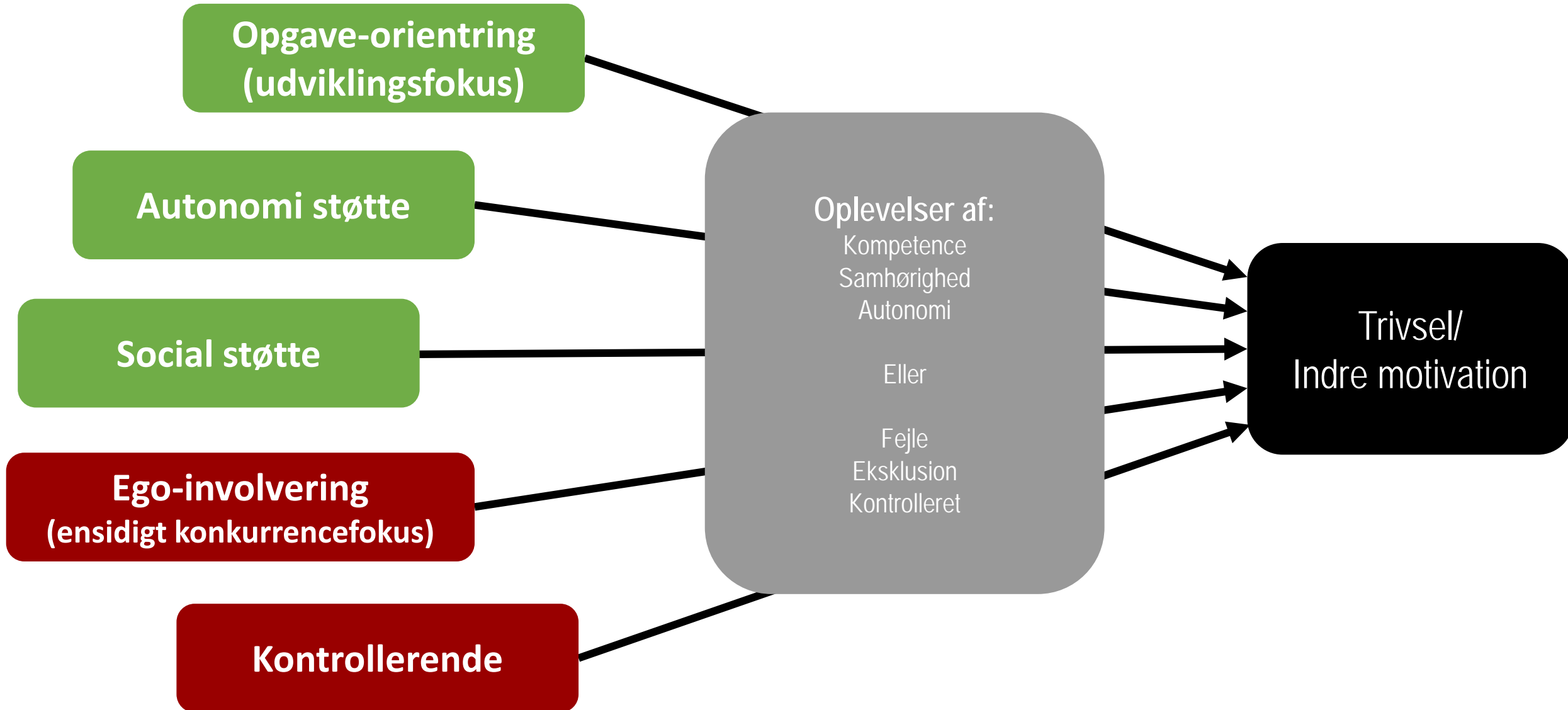




Oplevelse af samhørighed autonomi og kompetence skaber fortsættelse



"Empowering vs Dis-empowering coach created motivational climate" (Duda 2013, Appleton et al 2016)



Empowering træneradfærd (stil)



Opgave/
udviklings
fokuseret

Social støtte

Autonomi
støtte

Har fokus på opgaver, udvikling og forbedringer (ikke kun resultater)

- Anerkender når de unge gør deres bedste eller forbedrer sig.
- Opfordrer til at prøve nye færdigheder
- Sætter pris på indsats
- Sørger for at alle bidrager med noget vigtigt, og har en opgave på holdet

Social støtte ved at være tilgængelig:

- Sætter pris på spillerne som mennesker
- Viser omsorg og interesse uanset præstation
- Lytter åbent uden at dømme

Støtter de unges medbestemmelse

- Giver de unge valgmuligheder
- Svarer grundigt og omsorgsfuldt på spørgsmål
- Når de unge bedes gøre noget forklares det hvorfor det er godt at gøre

Dis-empowering træneradfærd

Ensidigt
Konkurrence
orienteret

Kontrollerende

Favoriserer efter resultat/præstation

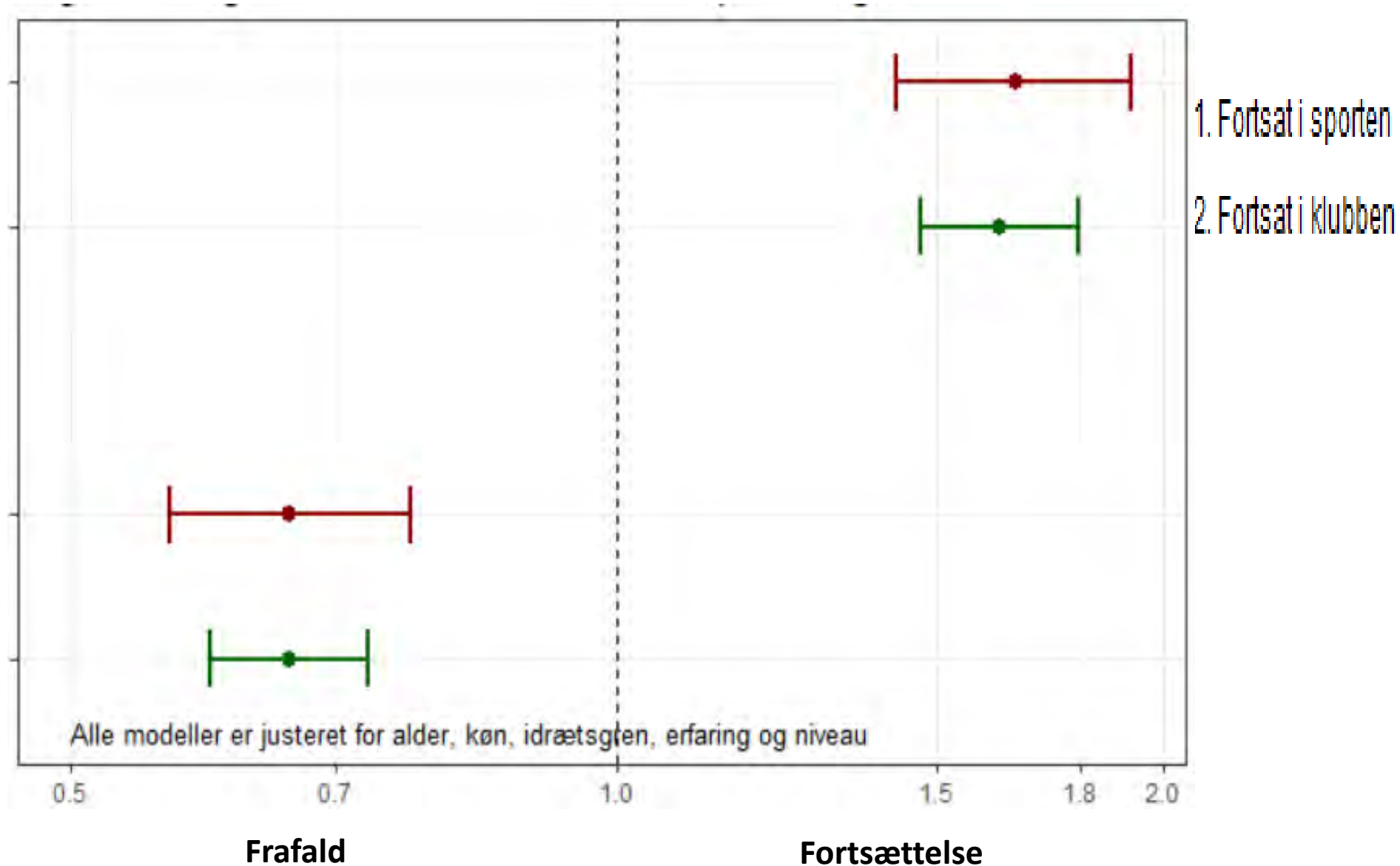
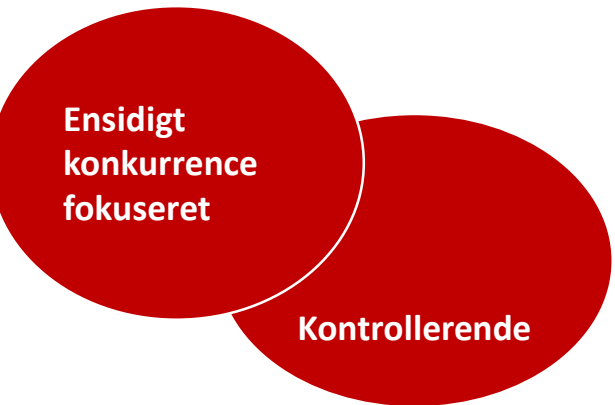
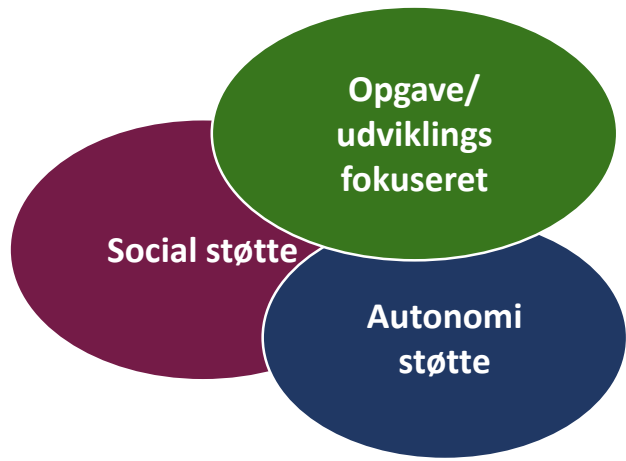
- Udskifter udøvere når de begår fejl
- Giver mest opmærksomhed og ros til de bedste
- Skæller ud når der laves fejl
- Udtager kun de bedste til konkurrence/kamp/opvisning

Straffer og kontrollerer uønsket resultat og adfærd

- Er mindre venlig overfor dem som er uenige med hende
- Giver mindre opmærksomhed til spillere som ikke behager hende
- Råber ad spillere foran andre for at få dem til at gøre ting
- Truer med straf for at få spillere holde styr på dem under træning



Træneradfærd og fortsættelse



Kort sagt...

Idrætsmiljøer hvor unge trives og fortsætter har vægt på:

- Indsats, opgaveløsning og udvikling
- Fremfor kun resultater (sammenligning af præstation)
- Medinddragelse: Forklar og lyt. Tal med de unge (ikke kun til dem)

Hvordan skaber vi flere af sådanne miljøer?





Et kommunalt perspektiv på arbejdet med idræt, bevægelse og trivsel hos unge

Lars Albæk
Idrætsudvikling, Kultur- og Fritidsforvaltningen

10. maj 2022





Agenda

1. Organisering – hvordan understøtter Kultur- og Fritidsforvaltningen (KFF) det københavnske foreningsliv?
2. Det frivillige folkeoplysende foreningsliv i København
3. Forskellige typer samarbejder/samarbejdsflader med foreningslivet
 - Eksempel: De sociale partnerskaber – hvad går de ud på?
4. Refleksioner om trivsel og ungefællesskaber; hvad skal der til, og hvad er kommunens rolle deri?
5. Opsamling - hvad kræver det at samarbejde med foreningslivet?

Organisering – hvordan understøtter KFF det københavnske foreningsliv?

Fælles forståelse af foreninger =
frivillige folkeoplysende foreninger

KFF:

- Foreningskendskab – fra 'basisforeninger' med minimal kontakt til kommunen til 'toneangivende foreninger' med mange kommunale indgange og samarbejdsflader
- Forståelse af foreningernes grundvilkår, rammer, potentialer og udfordringer
- 'Oversættere' af foreningslivet i tværforvaltningssamarbejdet
- Rådgivning, vejledning og understøttelse – navigere i kommunale processer og krav



Det frivillige folkeoplysende foreningsliv i København / 1

- Omkring 1.100 folkeoplysende foreninger i København
- Forskellige typer foreninger: idræt, spejder, kultur mv.
- Organiseret ramme: medlemsvalgt bestyrelse, vedtægter mv.
- Det frivillige engagement og arbejde er bærende

Grundvilkår og rammer

- Frivillighed er udgangspunktet – hvad kan man med frivillige kræfter?
- Grunddrift – intern organisering i foreningen, rekruttering og inddragelse af frivillige, lokaler/faciliteter, medlemshåndtering – herunder indkrævning af kontingenter og børneattester, regnskaber mv.
- Foreningernes årshjul og forskelligheder – aktiviteter, udstyr, faciliteter, kontingentsatser, størrelse mv.



Det frivillige folkeoplysende foreningsliv i København / 2

Alle foreninger, der er godkendte som folkeoplysende, kan:

- Låne kommunale lokaler/faciliteter
- Søge om tilskud til medlemmer under 25 år samt handicappede
- Søge om tilskud til udgifter i private lokaler i Københavns Kommune
- Søge kommunale puljer – faste puljer (f.eks. udviklingspuljen, klubhuspuljen og samarbejdspuljen) og ad-hoc puljer (f.eks. corona-puljer mv.)



Forskellige typer af samarbejder/ samarbejdsflader med foreningslivet

1. **Medlemstilskud og lån af kommunale faciliteter**
2. **Puljeansøgere – fast puljer og ad-hoc (f.eks. corona-puljer)**
3. **Piloter og afprøvning – en måde at teste nye/særlige målgrupper i foreningen**
 - F.eks. ungeområdet – stærkere samarbejde ml. ungdomsuddannelserne og foreningslivet
4. **Særlige indsatser – systematisk samarbejde**
 - Idrætssociale indsatser – værtskab på FerieCamp, søger kontingentstøtte mv.
 - Ældreindsatser – indgår i arbejdet med at bygge bro fra SUF-tilbud til foreningsaktivitet
5. **Partnerskaber (kontinuitet og forankring – foreninger, der kan og vil mere)**
 - F.eks. Sociale partnerskaber



Sociale partnerskaber – hvad går de ud på?

- 25 foreninger er udvalgt til at indgå Sociale partnerskaber med kommunen, og foreningerne får hver 200.000 kr. om året (kontinuerligt) til løn til en ansat ressourceperson i foreningen
- Formålet er at sikre folkeoplysende foreningstilbud til børn, unge og forældre, der bor i socialt udsatte boligområder
- Støtten skal sikre, at foreningen kan fungere som aktiv partner og en drivkraft i sit lokalområde
- Ressourcepersonen skal arbejde på at skabe stabilitet, rummelighed, kontinuitet og et socialt fokus, så foreningen kan modtage, rumme og fastholde socialt udsatte børn og unge og deres forældre
- Ansættelse og ledelse af ressourcepersonen sker i foreningen



De 25 foreninger

Vol. 1 (2021-2024)

Brønshøj Boldklub

Fremad Valby

Nørrebro Taekwondo Klub

Nørrebro United

SheZone

Vol. 2 (varige midler)

Amager Judo Skole

BK Skjold

BK Union

BK Vestia

Børnebasket København

Copenhagen Floorball Club

Global Kidz

Hovedstadens Svømmeklub

Rollespilsfabrikken

Stevnsgade Basketball

Vol. 3 (2020-2023)

B1908

DUI København

Fremad Amager

IF Stadion

Street Society

Vol. 4 (2020-2024)

Ajax København

Amager SK

Boldklubben Hellas

Siam Athlete Nation

Valby IF-Gymnastik

Samarbejdet mellem partnerskabsforeningerne og kommunen

Hvad får foreningerne ud af samarbejdet med kommunen?

- Midler til en ansat
- Kontinuitet i det frivillige arbejde
- Én indgang til kommunen
- Netværk og sparring

Hvad får kommunen ud af samarbejdet med foreningerne?

- Varige aktivitetstilbud til børn og unge i udsatte områder
- Nye metoder og værktøjer, som kan udbredes til andre
- Stærke lokale samarbejdspartnere
- Tæt dialog og indblik i foreningernes vilkår og dagligdag



Refleksioner om trivsel og ungefællesskaber

- Efterspørgsel på ungefællesskaber blandt unge på uddannelser i København
 - Mistrivsel og ensomhed blandt unge – manglende ungefællesskaber
 - Efterspørgsel på ungefællesskaber fra diverse uddannelsesinstitutioner
 - Mange vil gerne gøre noget for de unge – have dem med, så der er brug for videndeling, koordinering og matchmaking
- Hvad kan København som kommune og by?
 - Kultur- og fritidslivet generelt
 - Foreningerne i København
- Derfor arbejder vi med
 - Afprøvning af konkret samarbejde – pilot (lokale idrætsforeninger og pædagoguddannelsen på Københavns Professionsuddannelse)
 - Mere formaliseret samarbejde mellem erhvervs- og videregående uddannelser i København og foreningslivet - hvordan?





Pilot – Samarbejde mellem KFF og Pædagoguddannelsen på Københavns Professionshøjskole

Indledende drøftelser - fire spor

- Studerende som frivillige i ferieperioder; Eks blive frivillige på FerieCamps - som KFF arrangerer i samarbejde med foreningerne rundt om i bydelene i København. Foregår i skolernes ferieperioder. Kan give de studerende indsigt og færdigheder og kontakt til foreninger
- 'Studiedage', hvor unge møder foreninger; Eks besøg Grøndal Multicenter (40 idrætsgrene fordelt på ca. 80 foreninger). Facilitering af dialog mellem foreninger og de studerende
- Temadag d. 14/10 2022 i samarbejde med KFF – to spor
 - Info om muligheder for at blive en del af ungefællesskaber i foreninger - Invitere udvalgte foreninger med
 - Give de studerende konkret indsigt i, hvordan foreningerne og KFF metodisk arbejder med brobygning mellem daginstitutioner/fritidshjem og lokale foreninger
- Møde mellem udvalgte studerende og KFF – fælles drøftelse af behov og muligheder

Hvad kræver det at få etableret ungefællesskaber?

- At både uddannelserne, foreningerne, organisationerne og kommunen sætter det aktivt på dagsordenen og indgår i tætte samarbejder med hinanden
- De unge på uddannelserne og foreninger møder ikke hinanden af sig selv – det skal faciliteres og matchmaking skal arrangeres
- Uddannelserne har adgangen til de unge – kræver dialog med de unge, at sætte det på dagsordenen på uddannelserne, at arbejde aktivt med understøttelse af de unges vej til foreninger/ungefællesskaber
- Foreninger kan levere ungefællesskaber – som frivillige, medlemmer, andet. Foreningerne skal sikre, at viden kommer til de unge, sikre adgang/indgang, inkludere/forme tilbuddene til de unge og sikre fastholdelse/fortsættelse
- Kommunen har kontakten til foreningerne. Kan understøtte med kontakt mellem uddannelserne og foreninger samt udformning og klarlægning af modeller og samarbejdsformer – systematisk og vedvarende samarbejde og fokus.
- Kommunen har derudover kontakten til idrætsorganisationerne, som også arbejder med dette område, hvorved videndeling, koordinering og samarbejde mellem alle aktører sikres



Opsamling – hvad kræver det at samarbejde med foreningslivet?

- Foreningerne kan ikke alt - vær eksplicit i dialogen med
- Forståelse af foreningernes verden og grundvilkår - og vær formidlere af denne i dialogen med ungdomsuddannelserne (evt. med sparring fra KFF)
 - Frivillighed (og ildsjæle) kan både indfri potentialer og skabe udfordringer
- Forventningsafstemning er afgørende; hvad er formålet med samarbejdet med foreningslivet? Hvad forventer uddannelsesstedet (lærerne og de unge)? Hvad forventer foreningen?
 - Lavpraktiske forhold (f.eks. tid, sted, facilitet, fleksibilitet, tidspunkt på sæsonen, foreningers årshjul mv.)
- Uddannelsesstedet (og KFF) skal følge aktiviteter - foreningerne skal understøttes løbende og ikke "slippes"
- Økonomi er afgørende, når vi kræver noget af foreningerne, der ligger udover grunddriften.
Erfaring: Vi kommer langt for få midler!
- Ungeområdet er udfordrende, og forskningen peger på, at det er svært at fastholde unge i foreningerne - men vi har gjort os gode erfaringer over de seneste år, som vi kan bygge videre på!







Et foreningsperspektiv på arbejde med idræt og trivsel hos unge

v. Andreas Lundgaard,
BK Skjold












BK Skjold

-  Rolle i lokalsamfund
-  Bager, kunst, fodbold - og så alt det andet
-  Fællesspisning & Skjold lørdage
-  287 på tur til Holland
-  Trivsel ikke nedskrevet, men en del af kulturen
-  Danmarks premiere



Ekstra/basis model

-  U5-U8 opdeles ikke, udpræget stationstræning
-  U9 & op vælger barn retning
-  Skelnes ikke til niveau
-  Basiskoncept
-  Ekstrakoncept
-  Overgange
-  Værdisæt

”Kernen i Skjold-modellen er, at vi ikke i en tidlig alder mener at kunne forudsige, hvem der bliver morgendagens landholds- eller superligaspillere, og at vores primære formål både ud fra et samfundsmæssigt perspektiv og i talentudviklingsøjemed derfor er at få flest muligt til at træne mest muligt på det højst mulige niveau og blive ved så længe som muligt. Vi opererer derfor heller ikke med traditionel selektering.”



Ungegut i BK Skjold

 Erfaring - TRIVSEL




 U16/U17 ekstra

 U21 + transition

 Understøtte klubbens unge trænere



U16/U17

-  Jonas + 2x ungtrænere
-  Antal & koncept
-  Inddragelse af ungtrænere



U21 + transition

 Funktion





 Støtte de unge

 Transition

 Skjold 4



Ungtrænere

-  Holde dem længst muligt
-  Forskellig tilgang – deres præmis
-  Case eksempel
-  Tiltag



U19 projekt

Hård start & succeskriterier

Kulturændring, tilgang & inspiration

Værdisæt

København privilegier

Ungtrænere



U19 projekt



Metode:

- Truppens regler
- Spilkoncept, min største fejl
- Fleksibelt foreningstilbud
- Autonomi, kompetence & tilhørsforhold



U19 projekt



Tiltag:

- Champions League aftener
- Terrassen efter kamp
- Kampens spiller – tale, referat
- Spillerråd
- Opbakning til kamp
- Gruppeinddelinger
- Holdfester



U19 projekt



Hvad så nu?

- Skjold 4
- +20 spillere + U19
- Taler, referat, sociale arrangementer fortsat
- 25.000 likes på tiktok
- Trænere
- Skjold fester
- Hjælp – oprykningskamp, skjolddag, stævne mm. andet