

BIR HØSTSEMINAR 18-19. OKT 2024

Tildelt tema: Holde de unge i idretten, «Flest mulig lengst mulig»

- For meg var idretten helt avgjørende for at jeg kom gjennom ungdomstiden på en god måte. Ikke det at jeg hadde så ekstraordinære problemer, men det var en stri tid, og roklubben ble mitt fristed og redningsplanke.
- Jeg fikk kjenne på kroppen hva et godt idrettsmiljø kunne bety, og har siden brent for å gi nye generasjoner unge den samme muligheten. Det samme «sikkerhetsnettet».
- For meg er det å være trener ungdomsarbeid. Å kunne bidra til at unge mennesker vokser og utvikler seg til flotte unge voksne, og ikke faller utenfor, det er DET som betyr noe! Ikke hvilken idrett det er, eller om de vinner gull.
- Jeg har med tiden blitt godt voksen, og rukket å være frivillig i idretten i over 40 år, sammenhengende siden 1983. Både på klubb-, krets og forbundsplan. I hovedsak roing og bandy, men også fotball og biljard. Jeg har i tillegg jobbet på forbunds nivå (97-17).
- Mest relevant i dag er nok at jeg, sammen med mannen min Helge, har bygget opp to ro-miljøer fra brakk, til **ledende i Norge (både bredde og topp)**. Først Christiania Roklubb i perioden 1988-1999, og så nå Bærum Roklubb fra 2017 til dags dato. (Bandy mellom)
- Historien fra «Bærum?», til «Faktisk Bærum», til at målet er å slå Bærum 😊

Hvordan holde de unge i idretten?

- **Det totale tilbudet må være VARIERT nok til at alle som vil kan finne noe som passer for dem** (Mange ulike idretter til tross, her har vi mye å gå på!)
- **Tilbudet/Aktiviteten må ha KVALITET nok, slik at alle får oppleve utvikling og mestring** (Kvalitet både i rammer, innhold og gjennomføring – alle ambisjonsnivå)
- **Alle uansett nivå og ambisjoner, REGNES MED og er like mye verdt** (Sett og hørt)
- **Kostnaden for deltagelse må holdes NEDE** (Fritidsstipendet er viktig, bør utvides!)

En liten kjepphest: Frafall er naturlig – og riktig

- Prøve forskjellig – kan ikke fortsette med alt (spesielt ikke idretter med økende krav)
- Livet endrer seg – interesser endrer seg
- **Årene i idretten har egenverdi! Som man har med seg videre!**

Problemet er når de unge slutter fordi de ikke trives, det blir for mye, de ikke er gode nok, ikke har råd, osv.

Litt om hvordan vi (Bærum Roklubb) tenker og jobber for å gi ungdom tilhørighet i idretten

Resultater (medaljer) er oppskrytt!

- INGEN motiveres av medaljer alene!!
- **Det viktige er: VENNER, FREMGANG OG Å HA DET GØY**
- Å ha det gøy på trening, ha venner og å utvikle seg (ink nå mål) – DET MOTIVERER! Å vinne titler og medaljer har ingen verdi uten det.
- Noen sier de bare trener for gøy, i betydningen at de ikke satser. Jeg mener ALLE trener for gøy, bare at det er litt ulikt hva man synes er gøy.
- Ingenting er gøy alltid. Da gjelder det å skape **gode opplevelser**, så roerne tåler når det butter.
- Roing er en tidkrevende idrett, viktig å dekke mye av det sosialt behov på klubben

Derfor er nøkkelen i alt vi gjør MILJØ og KVALITET! Når vi klarer det, kommer gjerne resultatene også (som bonus).

Til info, om roing:

- Ikke barneidrett, rekrutteringsalder 13-14 år (til gjengjeld, en gang roer, alltid roer)
- Lange, dyre og skjøre båter, som vi må frakte med oss. Eies av klubbene!
- Veldig sårbare for vind/bølger/båttrafikk, i tillegg ryggen til fartsretningen
- Har vikeplikt for motorbåter, også i regulert robane (ref anleggsutfordringer)

Et godt klubbmiljø med plass til alle – Skape tilhørighet

- Gutter og jenter trener sammen/samtidig, blanding av aldre
- Tilbud om organisert trening 365, inkl alle ferier (høst, jul, vinter, påske, sommer)
- Bevisst og variert lagsammensetning, både på vann og land, trening og konkurranser. Trener bestemmer, ikke roere eller foresatte!
- Vi-tenking og mye roing i store lagbåter. Mange med og god erfaringsoverføring.
- Variert trening, og treningsformer/organisering som gjør det mulig for roere på ulikt nivå å trene sammen/samtidig.
- Felles måltid etter trening, minst en gang i uken (med mobilhotell)
- Tradisjoner: Nyttårsbad, 17-mai roing, Sommerleir, Dødsatlon, Klubbmesterskap og sesongavslutning. Møteplikt på Årsmøte.
- Dugnader: Husdugnad, båtdugnad, søppeldugnad, flyttedugnader, pizzadugnad, østersdugnad mm
- Klubbklær (Drakt og profilklær gir tilhørighet. Grønnfargen vår synes 😊)
- Utøversamtaler, minst en gang i året. Alle, en og en.

- Viktig å se roerne! Ønsk dem det beste! (også som ikke-roere)
- På reise: Camping fremfor hotell, buss fremfor fly. Billigst og best for klubbmiljøet.
- Klubben skal være et trygt miljø, ett ben til i livet. Det trenger OGSÅ «talentene».
- Noen anonymiserte eksempler på ungdom som har hatt spesielt godt av klubben

Kvalitet

- Alle skal ha et tilbud som gir grunnlag for å kunne bli god, fra dag en
- Det vi gjør det gjør vi ordentlig! Alt egentlig 😊
- Det er både HVA, og ikke minst HVORDAN, inkl holdninger og oppførsel
- Ingen motsats til å ha det gøy, tvert imot.
- Det er lov og viktig også å leke og tulle, men alt til sin tid.
- Ungdom liker rammer, de liker å forstå hvorfor, og de liker å være en del av noen større. Liker egentlig ikke tull å fjas på feil tid og sted de heller.
- Å rekruttere er lett, å ta vare på og utvikle roere er vanskelig
- Roing er hard trening, man må like det. Vi later ikke som noe annet.
- Prøver å ikke ta inn flere enn vi kan klarer å følge opp. (Godt miljø er selvrekrutterende)
- Alle aktive må hjelpe med de nye. Det er mye læring i å lære bort.

Idrett for alle?

På klubb- og trenernivå kan vi sørge for gode og inkluderende idrettstilbud i egen klubb. Der er vi mange som er flinke (selv om vi alltid kan bli flinkere). **Den store utfordringen er å gjøre tilbudet variert nok til at alle som vil kan finne noe som passer for dem.** Ikke bare de som kan og vil bli gode. Dette krever nytenking, både på klubb, krets og forbundsnivå. I hvert fall i roing.

Mitt hjerte barn er å utvikle konkurranseformer som både ivaretar de beste OG bredden. Til nylig har det vært ikke-tema i roing, som tradisjonelt er ekstremt toppidrettsfokusert. Noen av oss jobber veldig målrettet rundt dette, godt hjulpet av pandemien, som tvang frem alternative måter å arrangere regatta på.

For eksempel innføring av heatfinaler, der alle får være med og møter mest mulig jevnbyrdig motstand. Inndeling etter skjønnsmessig nivå-score gitt av egen trener/lagleder ved påmelding, fungerer som bare det. Før var det kun seks lag som gikk til finale (kvalifiseringsløp på morgenkvisten), uansett hvor mange lag som var påmeldt. Øvrige fikk verken tid eller plassering.

Et annet prosjekt, som jeg jobber med gjennom kretsen, er å gjøre de konkurransefrie aktivitetene som allerede finnes, aktuelle også for ungdom. Så som Ro-orientering, langturroing, og km-telling for disansemerke. Og coastal-roing, roing i bølger (egen båttype).