

## TILVALG AF HÅNDBOLD SOM FRITIDSAKTIVITET FOR 15-19-ÅRIGE MED SIGTE PÅ AT BEVARE EN LIVSLANG TILKNYTNING TIL HÅNDBOLDSPORTEN

Er din forening optaget af hvordan I skaber et tilbud, der kan bevare de unge i foreninger, så læs mere om ungeudvalgets tilgang nedenfor. Hvis I ønsker sparring omkring jeres ungetilbud, så tøv ikke med at kontakte enten foreningskonsulenten eller administrationen.

### Indledning

Dansk Håndbold kæmper til stadighed med medlemmernes fravalg af håndbold på ungdomsårgangene.

Flere ting spiller ind, men her ønsker vi at sætte fokus på to mulige forklaringer. Den ene handler om en kultur, hvor italesættelsen af, hvordan man skal træne håndbold gør, at træningsmængde og seriøsitet kulminerer på U17 og U19, som samtidig er de år, hvor der er rigtig mange andre ting på spil i ungdomslivet. Den anden handler om at 25% af alle håndboldspillere tager på efterskole, som 1. års U17, og dermed efterlader et kæmpe hul, som mange foreninger ikke lykkes med at lukke igen.

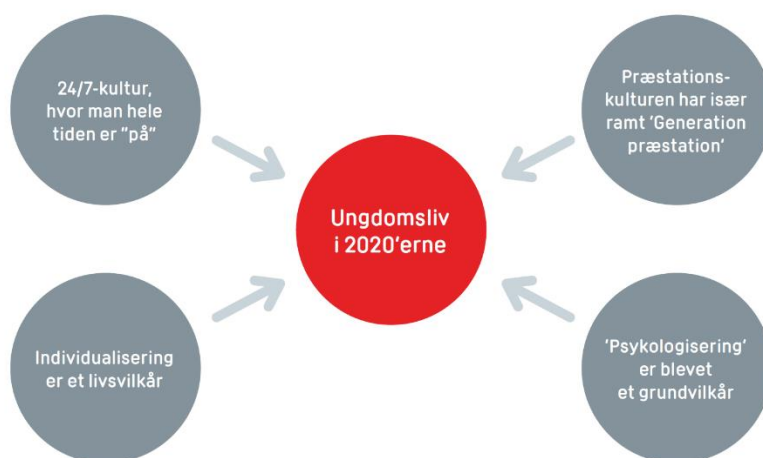
Dansk Håndbold Øst ønsker at igangsætte et arbejde med at beskrive de konkrete redskaber, som kan hjælpe foreningerne med at etablere et ungetilbud, der kan bidrage til at bevare de unges tilknytning til foreningen gennem ungdomslivet.

Drømmen er at:

- Bevare de unge, der elsker at spille håndbold, i sporten, når ungdomslivet erstatter børnelivet.
- Skabe fokus på den sunde foreningstilknytning i teenageårene, for at give de unge fysiske fællesskaber, ud over skolen, som de kan være en del af.
- Se ungdomshåndbold i en større livssammenhæng, på tværs af livsfaser, med den målsætning, at lysten til håndbold, som fritidsinteresse, helst skal vare hele livet og ikke behøver kulminere i ungdomsårene.

### Hvad kendetegner ungdomslivet?

Ifølge Center for Ungdomsstudier (CUR) er der særligt fire ting, der kendetegner ungdomslivet.



Taget fra: Gode idrætsmiljøer for drenge (2023).

Så hvad er det vi kan tilbyde håndboldspillere:

- Vi kan tilbyde et modspil til præstationskulturen i og med, at man uvægerligt vil komme til at lave en fejl eller to, når man spiller håndbold, og man vil opleve at tabe og komme videre. Men man gør det ikke alene, man er sammen med andre, som man kan lave fejl, og tabe kampe sammen med.
- Vi kan tilbyde et modspil til 24/7 kulturen. Man kan ikke sidde med sin telefon når man spiller håndbold. Om ikke andet, så fordi det er noget svineri med harpiks. Vi kan tilbyde et analogt fællesskab, hvor man skal være mentalt såvel som fysisk til stede.
- Vi kan tilbyde et modspil til individualiseringen, fordi man aldrig er alene på et hold. Vi kan hjælpe de unge med at træne deres relationelle kompetencer med engagerede voksne, der faciliterer mødet mellem de unge mennesker og viser, at vi er sammen i et trygt rum, anerkender hinanden og viser, at vi har brug for hinanden.
- Vi kan tilbyde et modspil til psykologiseringen, fordi man kan glemme sig selv, når man spiller håndbold. Når det er rigtig godt, så glemmer man faktisk at tænke og lader kroppen handle. Desuden kan man være så heldig, at man er sammen med andre unge, man kan spejle sig i, og dermed se, at de problemer man tumler med, måske ikke er så enestående. Og man kan være heldig, at der er en sekundær voksen, som viser interesse og spørger ind til hvordan man har det.

### Hvorfor vælger man sporten fra – når det er noget man elsker og har dyrket hele sit liv?

Unge liv er præget af en præstations- og perfektionskultur, der gennemsyrrer de fleste arenaer, hvor de unge befinder sig i forhold til skole og sociale relationer/medier. Hvis de unge skal præstere i alle arenaer, så viser undersøgelser, at det er sporten, der vælges fra - af den brede gruppe.

Der er noget, der tyder på, at vi i håndboldsporten, i et forsøg på at lave et attraktivt tilbud til de unge, har etableret en alt-eller-intet-kultur, hvor træningsmængde og seriøsitet kulminerer i de ungdomsår, hvor der også er en hel masse andet på spil, i forhold til uddannelse og forberedelse til voksenlivet. Resultatet har været, at en stor del af de mange børn, der spiller håndbold, ikke fortsætter med at spille som unge, selvom de giver udtryk for at de elsker at spille håndbold. Der er derfor brug for at gentænke og reetablere en tilgang til at dyrke håndbold, som kan etableres som en modpol til alt-eller-intet-kulturen.

De betegnelser der pt. er i spil, handler om "for sjov" og "hygge", men det er misvisende betegnelser. Dels kommer det til at lyde, som om man ikke har det sjovt, hvis man går talentvejen. Dels behøver man ikke være mindre seriøs med det man laver, bare fordi man ikke spiller på højeste niveau. Vi skal være påpasselige med hvilket prædikat vi sætter på de spillere, der har valgt håndbold som en fritidsinteresse, uanset hvilket niveau de spiller på.

Det er vigtigt, at vores tilgang til de unge er, at det er deres valg at spille håndbold. Og det skal være muligt at passe det ind med andre ting, man gerne vil bruge sin tid på. Vi skal have det lange blik på og tænke den fortsatte tilknytning til idrætten og foreningslivet, som noget, der kan holde over tid, med perioder med højere eller lavere aktivitet.

### Hvad siger forskningen om hvad der fremmer de unges tilknytning til at dyrke idræt?

Hvis spillerne skal bevare interessen for at dyrke håndbold som en fritidsinteresse gennem ungdomsårene, skal vi evne at tale til deres indre motivation<sup>1</sup>. Indre motivation handler om, at det er noget, man selv vælger aktivt til. I modsætning til ydre motivation, hvor man gør noget, for at gøre andre glade. Tre kernebegreber er væsentlige at forholde sig til, når man vil forstå, hvad der fremmer en fortsat indre motivation for at dyrke håndbold.

- **Fællesskab/samhørighed;** Fællesskabet kommer ikke af sig selv. Der skal arbejdes bevidst med at bevare de unges tilknytning og oplevelse af, at de i håndboldklubben er del af et fællesskab, de ikke oplever andre steder. Vær opmærksom på, at fællesskaber skal hjælpes på vej.

Relationskompetencen er ikke lige udviklet hos alle børn og unge. Mange skal lære, hvordan man er sammen i en fritidskontekst.

- **Autonomi**; Tilvalg og fravalg er to sider af samme sag. For at kunne navigere i ungdomslivet er det vigtigt, at de unge oplever en respekt omkring deres evne til at prioritere deres tid, og vælge til og fra. Det betyder fx, at træneren skal anerkende, når håndbold bliver valgt til, i stedet for at skælde ud, hvis der er afbud.
- **Mestring**; Man skal opleve, at man bliver tilpas udfordret. Der skal være kvalitet i det tilbud, man har til rådighed, så man hele tiden oplever at blive bedre.

Idrætslivet kan være en modpol til præstationskulturen, hvis vi forstår at fokusere på fællesskabet gennem sunde sociale relationer (man er en del af noget), oplevelsen af, at man kan deltage på egne præmisser (autonomi) og oplevelsen af, at man bliver tilpas udfordret (mestring).

Begreberne skal bruges til at sige noget om de værdier, der bør ligge til grund for organiseringen af idrætten for unge. Den konkrete adfærd hos træneren kan beskrives således:

## HVORDAN GØR MAN?

Trænere der de skaber gode idrætsmiljøer...

Er **opgave -og udviklingsorienteret** ved at,

- ✓ Opfordre spillerne til at prøve nye færdigheder
- ✓ Sørge for at spillerne føler sig succesfulde, når de forbedrer sig
- ✓ Anerkende spillere som gør en indsats/virkelig prøver
- ✓ Sørge for at alle spillere bidrager med noget vigtigt
- ✓ Opmuntre spillere til at hjælpe hinanden med at lære

Er **autonomistøttende** ved at,

- ✓ Give spillerne valgmuligheder
- ✓ Svare grundigt og omsorgsfuldt på spillernes spørgsmål
- ✓ Forklare hvorfor man gør ting
- ✓ Udtrykke at det er vigtigt, at man deltager fordi man kan lide det

Støtter **samhørighed og fællesskab** ved at,

- ✓ Vise omsorg og interesse for sine spillere
- ✓ Interesserer sig og sætter pris på spillerne som mennesker
- ✓ Lytte åbent og ikke dømmende til spillernes oplevelser og meninger

*Taget fra Det gode idrætsmiljø for unge – resume af forskningsprojekt om frafald (2021)*

### Trænerens rolle – den sekundære voksen

Begrebet den sekundære voksen beskriver den voksentilknytning, som træneren potentielt kan repræsentere for børn og unge. I en tid, hvor børn og unges primære voksenkontakt enten er deres egen familie eller deres skolelærere, kan der godt være brug for andre voksne at spejle sig i. Træneren som den sekundære voksen er typisk kendetegnet ved en person, der både er en dygtig træner fagligt, og en person, der tager en aktiv interesse i de unges liv uden for håndbolden. Adfærden er meget godt eksemplificeret i sidste punkt i listen ovenfor.

Rollen som den sekundære voksen er noget man kan tillære sig ved at sætte sig ind i hvad de unge er optaget af, og insistere på at interessere sig for det hele menneske.