

Hva kan idrettslaget gjøre for å hindre frafall?

Frafall i idretten er en stor utfordring, og mange barn og unge slutter fordi tilbudet ikke oppleves som inkluderende, motiverende eller tilpasset den enkeltes behov. Dette kan idrettslag gjøre for å skape et miljø hvor flere ønsker å bli værende.

1. Redusere voksenstyrt aktivitet

- Tilby mer tid til egenorganisert lek i stedet for strengt organiserte øvelser.
- Skap en balanse mellom struktur og frihet for å gi rom til barnas egne initiativ.
- Trenere bør fokusere på å legge til rette for lek og kreativitet fremfor å detaljstyre.
- Bruk ukentlige «frilek-dager» hvor barn kan velge aktiviteter selv.

2. Øke idrettsaktivitet i skolehverdagen

- Samarbeid med skoler for å tilby idrettsaktiviteter som en del av timeplanen.
- Bruk varierte aktiviteter som stimulerer motorisk utvikling og interesse for fysisk aktivitet.
- Inkluder tilbud som passer for både idrettsinteresserte og de som ikke deltar i organisert idrett.
- Ha lavterskelaktiviteter som gir muligheter for alle, uavhengig av nivå.

3. Sikre kompetente trenere

- Gi trenere opplæring i både pedagogikk og idrettsspesifikk utvikling.
- Gi trenere opplæring i å håndtere aldersspesifikke utfordringer, som motivasjon i tenårene.
- Støtt trenere i å inkludere barn med ulike bakgrunner og funksjonsnivåer.
- Gi trenere kompetanse i kommunikasjon overfor barn og unge. For eksempel:
 - Positiv og oppløftende kommunikasjon.
 - Lytte aktivt og anerkjenne utøvernes følelser.
 - Tilpasse kommunikasjonen til alder og modenhet.
 - Være tålmodig og støttende.
 - Skape trygge rom for dialog.
 - Vise respekt og inkludering.
 - Hjelpe utøverne med å sette ord på følelser.
 - Oppmuntre til deltakelse og medbestemmelse.



4. Tilpasse aktivitetsnivået

- Unngå for mange konkurranser og gi utøverne pauser når de trenger det.
- Tilby deltakelse på ulike nivåer, fra lavterskeltilbud til konkurransegrupper.
- Ha fleksible treningsplaner som gir mulighet for deltakelse i andre fritidsaktiviteter.
- Gi utøverne valg mellom ulike roller i laget, som trenerassistent eller sosial ansvarlig.

5. Fokus på sosial inkludering

- Skap en inkluderende klubbkultur med nulltoleranse for mobbing.
- Tilby mentorprogrammer der eldre spillere støtter yngre deltakere.
- Gjennomfør regelmessige sosiale aktiviteter, som familiedager eller turneringer.
- Bruk aktiviteter til å bygge vennskap, ikke bare konkurranse.

6. Redusere økonomiske barrierer

- Start et utstyrsbibliotek hvor medlemmer kan låne eller bytte utstyr.
- Tilby støtteordninger for familier med lav inntekt.
- Arranger dugnader som kan redusere treningsavgiftene.
- Ha transparent kommunikasjon om kostnader og hvordan midlene brukes.

7. Tilrettelegge for fleksibilitet

- Gi mulighet for å delta sporadisk, uten krav om faste forpliktelser.
- Skape treningsøkter hvor utøverne kan variere intensitet og frekvens for økt trivsel tilpasset den enkelte.
- Tilby alternativer som korte kurs eller temabaserte treningssamlinger.
- Ha åpen dialog med barn og foreldre om hva som fungerer best for deres hverdag.

8. Fremme mestring og trivsel

- Bruk individuelle målsettinger for å gi spillerne følelsen av mestring.
- Inkluder aktiviteter som fokuserer på glede og humor.
- Marker små og store prestasjoner, uavhengig av resultat.
- Tilby varierte øvelser som utfordrer og utvikler ferdigheter på ulike måter.

