

Dans dig ind i det – dans dig ud af det.

Passion, indsats og fastholdelse af unge i fritidsaktiviteter

artikel af Anne Hopmann

Mange unge surfer rundt i fritidsaktiviteter, prøver lidt af hvert og ender enten med at få en passion for en enkelt ting eller helt at stoppe. Især i teenagealderen falder mange fra. Det er synd, for de går i en vigtig alder glip af både fællesskab og personlig udvikling indenfor en ting, de selv holder af. For at hjælpe med dette engagerer jeg mig i frivilligt arbejde i forskellige idrætsgrene – og den nyeste på stammen er mit engagement som formand for Rudersdal Bevægelsesakademi – et danseakademi med rytme- og gymnastiske aktiviteter for de yngste og en blanding af moderne dans, hiphop, jazz og ballet for de ældre.

Personlig udvikling

En af de ting som fastholder de unge mennesker er personlig udvikling. Det får de mulighed for, når de udover deres egen træning bliver hjælpetrænere, trænere og instruktører for yngre i samme sport. Det giver ansvar, modner og udvikler de unge. På instruktørkurser lærer de unge om mange teknikker og mellemmenneskelige aspekter, som er nyttige i selve jobbet men også udviklende for en selv på længere sigt. Og så kan de samtidig tjene penge på et område, de selv brænder for.

RuBA investerer i de unge

”Hos RuBA er trænerne og instruktørerne noget af vores vigtigste kapital” fortæller grundlægger Anne Sofie Kvist. ”- derfor lægger vi meget arbejde og penge i at uddanne dem godt” fortsætter hun. ”Det er jo et område, hvor der arbejdes med børn og unge, - og når det handler om mennesker, er der mange facetter og aspekter, der skal tilgodeses” supplerer Ida Kvist, der er ansvarlig for RuBAs uddannelser. RuBA udfordrer deres medlemmer i en tidlig alder. Allerede som 11-12årig kan man, hvis man er ihærdig og dygtig, på frivillig basis få lov til at være minihjælpetræner på et hold. Fra 13år bliver man hjælpetræner og får løn. Når de unge når en vis modenhed og egner sig, kan de avancere til at blive instruktører. Jobbet, uanset om man er lønnet eller ej, giver ansvar, skaber ejerskab og engagement og bidrager til en personlig udvikling og identitetsskabelse.

På vores egne instruktør- og trænerkurser samt kurser organiseret af DGI (Danmarks næststørste idrætsorganisation) lærer de unge udover den obligatoriske førstehjælp mangt og meget, og hvis man ikke lige ved det, så kan det være svært at forestille sig, hvad det helt præcist drejer sig om.



En dag i det tidlige efterår fik jeg mulighed for at kigge lidt med og få indblik i læringen. Det er i første omgang en ægte learning by doing for instruktørerne. De skal nemlig selv lave alle de øvelser, som de senere kommer til at præsentere og gennemføre med deres elever.

Det er ikke tilfældige lege, der laves med de yngste af foreningens medlemmer. Det er ægte undervisning med et formål for øje – og ikke bare en børnepasningsaktivitet. Det er vigtigt, at forældre til de små gymnaster ved det – og ved, at vores instruktører læres op og trænes i

undervisning og formidling. Jo mere jeg spurgte ind til det, desto klogere blev jeg på, at det, der godt kunne se ud som et par hyggelige bevægelsestimer med de små, er velovervejede øvelser, der udvikler børnene i netop denne alder indenfor motorik, læringsforståelse og sociale kompetencer.

Programmet sættes nøje sammen af opvarmningslege for kroppen, af puls- og styrkelege, koncentrationslege, beroligende lege og hyggelege. Instruktørerne lærer at formulere sig og introducere en leg for børn, så det er klart og forståeligt. De lærer, hvordan man får børn til at lytte, føle sig trygge og turde gøre ting som f.eks. at danse. De lærer, hvordan de undgår og/eller løser konflikter blandt børnene. De introduceres for, hvordan man skaber sammenhold i en gruppe, og hvorfor det er vigtigt. De får tips til, hvordan de skaber klarhed og struktur, og hvordan børn opfatter og hører bedst efter ved hjælp af sansemæssigt input.

I denne træning udvikler instruktørerne også sig selv. De udfordrer sig selv ved at øve at bruge et overbevisende kropssprog, ved at komitte sig 100% og vise sin egen begejstring og være smittende i sin adfærd. Og der er meget at tænke på og tage hensyn til, når man er rollemodel og skal motivere andre – store som små – og efterhånden udvikler man sin egen trænerpersonlighed. Det de lærer her, kan de snildt anvende andre steder i deres liv – både socialt og når de fx skal strukturere deres studie.



Passion og job i ét

Vi ved, hvor travlt de unge kan have med både socialt liv, uddannelse, fritidsaktivitet og job. Så det er selvfølgelig smart, når de kan kombinere deres færdigheder og passion med et job, hvor de kan tjene penge. De fleste instruktører har selv gået på hold i foreningen i mange år, så det er unge mennesker, vi kender, hvilket også giver en perfekt basis for et givende udbytte for begge parter.

Et univers hvor man kan definere sig på ny

At fysisk aktivitet, fællesskab og livsglæde er en god ting for alle aldre står udenfor tvivl. Det at have noget at gå op i og finde glæde i en ting eller aktivitet uden andet formål end livets selve glæde er uvurderligt. Og det at have et yderligere fællesskab udover skolen eller studiet giver mulighed for at skabe endnu et netværk, relationer og venskaber – et ekstra univers, hvor man kan starte på ny, skabe sig en ny og anden rolle i en anden kultur.

Det er måske netop i de år, at det er specielt vigtigt, at have adgang til og være en del af disse universer. Derfor er fastholdelse og motivation til at de unge bliver i sporten eller fritidsinteressen så vigtig.

Forældre kan hjælpe med generelt at støtte godt op om aktiviteten og derudover iøvrigt sørge for, at man starter så tidligt som muligt, så interessen vækkes og kan spire, så rødderne rigtigt får fat.

Hvordan vi får skabt motivation og fastholdelse via fællesskabet

Involvering, ansvar og regulær medbestemmelse er klart med til, at man gider at bruge sin tid og sin energi på stedet. Udover det, den personlige udvikling og jobtilbuddet er fællesskabet grundlaget for motivation og fastholdelse. Det er nok ikke nogen overraskelse, at sammenholdet og venskabet betyder om ikke alt så meget.

Kan man med sporten eller aktiviteten danne en ramme for venskaber, så er man nået langt. Det lyder enkelt, men det kræver alligevel en del. Rammen er både klublokaler og selve tilbudet om regelmæssig træning og mødetider og indhold af træningen. Men det kan også være de ekstra tilbud udover den regelmæssige træning, der skaber fælles oplevelser og knytter deltagerne mere sammen. Hyggelige eller sjove udflugter eller arrangementer. Vigtigst er dog substansen: at træneren og indholdet af kurset eller træningen skal være stabil og af god kvalitet. Krakelerer overflaen på en af disse to punkter, skal der ikke meget til, før korthuset falder sammen. Med godt indhold og stabilitet skaber man basis for et fællesskab og et sammenhold for gruppen.

Dans dig ind i det

Teenager eller forælder – måske er det dig eller dit barn, som bliver RuBAs næste træner. Så husk på at jo længere du er i sporten eller aktiviteten desto dygtigere bliver du, og desto flere muligheder får du for at udvide og udvikle din aktivitet og dermed dig selv. Ting tager tid – så selvom du normalt er motiveret og drevet af lyst, kan der komme perioder, hvor vedholdenhed kan være en god kompetence – hvor det kan være godt at holde fast i sin sport eller passion. Og netop når livet nogle gange i ungdommen kan virke lidt kompliceret, så vil jeg råde dig til én ting: dans dig ud af det 😊.