



# IDRETTENS BARNERETTIGHETER

Barn skal få en positiv opplevelse hver gang de er på trening eller i annen aktivitet. I idretten skal barna ha det sosialt, føle seg trygge, ønske å prøve nye ting og ikke være redde for å feile.

## IDRETTENS BARNERETTIGHETER

Idrettens barnerettigheter skal prege måten vi organiserer og gjennomfører aktiviteten for barn. Det er viktig at trenere/aktivitetesledere som er ansvarlige for aktiviteten må legge opp slik at barnas rettigheter blir oppfylt.

### 1. TRYGGHET

Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.

#### **Dette betyr:**

Med trygt treningsmiljø menes det at de som tilrettelegger treningen gjør det på barnas premisser. Barn skal ikke presses til å delta i aktiviteter eller konkurranser der de selv ikke vil. Foreldre, foresatte eller trenere har ikke lov til å presse egne eller andres barn til å trene mer enn barna selv ønsker.

Barn skal ikke grue seg for å gå på trening og når idrettslaget organiserer trening for barn under 6 år er det viktig at en voksen som barnet er trygg på er med eller er i nærheten. En voksen kan være foreldre/foresatte. Det er vesentlig at de voksne ikke skal forstyrre treningen med prat og annet i forbindelse med treningssituasjonen. Treneren bør søke å engasjere de voksne til fornuftige oppgaver under treningen (hjelp til på en stasjon, sette ut apparater etc). Treneren må veilede voksne/foreldre som ønsker å hjelpe til – dette har med sikkerhet og ansvar å gjøre.

### 2. VENNSKAP OG TRIVSEL

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet.

#### **Dette betyr:**

Barn som velger å være aktive i et idrettslag viser til at vennskap er et avgjørende element. Man velger å fortsette med det man trives med. Trivsel gir grobunn for læring og læring gir grobunn for trivsel. Trenings- og konkurranseaktivitetene må derfor stimulere til utvikling av vennskap. Det er viktig at både trenings- og konkurranseaktivitetene gir idrettslig og sosialt utbytte. Tiltak som skaper splid eller følelse av at noe er urettferdig som favorisering, utvelgelse, topping av lag osv bør unngås. Det er viktig at man forsøker å organisere treningen på en slik måte at man fremmer fellesskap og trivsel, og samtidig kan tilrettelegge for ulike nivåer på deltakerne slik at alle opplever utfordring og alle opplever mestring.

Hvis praktisk mulig kan man for eksempel ha noen faste treninger og en eller flere ekstra frivillige treninger. Da vil de som er ivrigst kunne velge å trene ekstra. Dersom det av praktiske årsaker er nødvendig med inndeling i partier og begrensnig på antall deltakere pr parti, må dette gjøres ut fra visse retningslinjer:

- Barna og foreldrene må få grundig informasjon om ekstratreningen og at dette er frivillig.
- Barna må selv få velge om de ønsker å trene mer. De skal ikke presses av foreldre og trenere.
- De som ikke ønsker å trene mer skal allikevel få en lik mulighet til å være med på konkurranser/kamper.
- Alle barna må i størst mulig grad få et tilbud i tråd med egne ønsker og behov.
- Det er viktig at man i slike prosesser søker å unngå å skille venner. All erfaring tilsier de som blir skilt fra vennene sine slutter etter kort tid.

### 3. MESTRING

Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

#### Dette betyr:

Barn liker å lære! Det å mestre nye ferdigheter er moro! Idretten har en unik mulighet til å bygge opp denne positive mestringsfølelsen hos barna. Det er viktig å poengtere at alle må bli sett – også de som kan mindre enn de andre. Alle må få høre at de har fremgang og få nye oppgaver å jobbe med. Mestringsfølelse er motiverende og motvirker frafall. Delaktighet i seg selv gir følelse av mestring. Å sitte på benken er ikke delaktighet. Barn vil gjerne vise, men ikke nødvendigvis bevis.

### 4. PÅVIRKNING

Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha mulighet til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.

**Dette betyr:**

Barna er på treningen for å lære og ha det moro sammen med venner. Det å være med på å bestemme innholdet på treningene er motiverende og gir barna en forståelse for at treneren tar dem på alvor.

Når barna er små kan de for eksempel være med å velge avslutningsleken, og når barna er større kan de tas med på råd i forhold til hva de vil bli bedre på, hvilke cup`er/konkurranser etc. de skal delta i osv. Det å starte treningen med en kort samlingsstund kan danne et godt utgangspunkt for å engasjere barna i hva de skal gjøre på treningen. En viktig oppgave for trenerne er å kommunisere med barna.

**5. FRIHET TIL Å VELGE**

Barn har rett til å velge hvilken idrett eller hvor mange idretter de vil delta i. De bestemmer selv hvor mye de vil trene.

**Dette betyr:**

Norsk idrett og samfunnet generelt ønsker aktive barn. Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett begrenser ikke aktivitetsnivået til barn, men alt skal legges opp etter barnas utvikling og modning.

Barn som ønsker å være aktive innen flere idretter skal ha mulighet til det. Men foreldre/trenere eller andre kan ikke presse barn til å trene mer enn de selv vil. På samme måte må foreldre/trenere ta ansvar for å begrense aktiviteten dersom det blir for mye aktivitet for barna. Vi ønsker ikke utbrente barn.

**6. KONKURRANSER FOR ALLE**

Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. Barn som melder overgang fra en klubb innen samme idrett skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.

**Dette betyr:**

I lagidrettene er det spesielt viktig at alle barna får være med å spille. Veldig mange lag har god erfaring og praksis i at alle spiller like mye uavhengig av ferdigheter. Det å toppe lagene for å vinne kamper skal unngås. All forskning peker på at barn heller vil spille sammen med vennene sine kontra det å spille på det beste laget. "Det er morsommere å vinne en kamp sammen med de som virkelig betyr noe for en!" Det å spesialisere/toppe lag i ung alder kan føre til at laget vinner mye, men det fører også ofte til skader og at barna går lei og slutter. Det er det vi kaller en kortvarig effekt. Barn utvikler seg forskjellig og det er ikke mulig å se hvem som blir best som ungdom/voksen når man for eksempel er 10 år.

## **7. PÅ BARNAS PREMISSE**

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå.

### **Dette betyr:**

Aktivitetstilbudet til barn skal være så bra at barn ønsker å fortsette med idrett og at det gir et så godt grunnlag at barna kan velge hvilken som helst idrett senere i livet. Barn utvikler seg i ulikt tempo og dette må vi ta hensyn til. Treneren må ha kunnskap om når barna er modne for å f.eks. lære spillereglene de ulike idrettene krever.

Leken er den viktigste premissen for barn når de skal lære noe nytt. Leken stimulerer både den motoriske, mentale og sosiale utviklingen som alle er viktige for en kommende idrettsutøver.