

Brottfall unglunga úr íþróttum er áhyggjuefni

Eitt af því sem flestir geta verið sammála um er að íþróttir hafa forvarnargildi. Í íþróttaiðkun felst ekki einungis hreyfing heldur einnig margt annað sem gefur gildi. Í íþróttum fá börnin útrás fyrir leikþörf sína og sú samvera sem íþróttaiðkun felur í sér eykur færni í mannlegum samskiptum, skapar hópkennd, styrkir sjálfsgæði og stuðlar að persónulegum metnaði.

Það eru hins vegar ekki ný tíðindi að þegar nær dregur unglingsárunum missa mörg börn áhuga á þeirri íþróttagrein sem þau hafa jafnvel stundað lengi og hætta í kjölfarið. Vegna forvarnargildis íþróttaiðkunar er brottfall barna úr íþróttum á þessu aldursskeiði áhyggjuefni. Margir íþróttþjálfarar og aðrir sem starfa með börnum og unglungum hafa lagt sig fram um að finna leiðir til að sporna við brotthvarfi unglunga úr íþróttum.

Ástæður þess að barn hættir í íþróttum eru vissulega margar og misjafnar. Þó má álykta sem svo að ein helsta ástæðan sé einfaldlega sú að barnið missir áhugann á íþróttagreininni eða á íþróttaiðkun almennt séð. Gildir þá einu hvort barnið hefur stundað íþróttina lengi eða í skamman tíma.

Hvaða leiðir eru vænlegar til að sporna við brotthvarfi unglunga úr íþróttum? Ein hugmynd sem oft hefur verið rædd í þessu sambandi er sú að gefa börnum snemma tækifæri til að kynna ólíkum íþróttagreinum. Hafi barn fengið tækifæri til að spreyta sig á fjölbreyttum greinum er það betur í stakk búið að gera sér grein fyrir hvaða greinar það vill hugsanlega leggja stund á.

Enginn þekkir barnið betur en foreldrar þess. Þess vegna er mikilvægt að þeir aðstoði þau við að velja íþróttagrein til að stunda. Eigi íþróttagreinin vel við barnið mun það njóta þess að stunda hana. Hlutverk foreldranna er einnig að örva og hvetja barnið til ástundunar. Það skiptir miklu máli að foreldrar sýni íþróttagreininni sem barnið stundar áhuga og séu í góðu sambandi við íþróttþjálfarann.

Sá þáttur sem snýr að íþróttafélögunum er m.a. að sjá til þess að börnin, án tillits til hvort þau séu talin efniviður í afreksíþróttafólki, fái tækifæri til að mynda lið og að þeim sé gefin kostur á að keppa í greininni hvort sem um er að ræða keppni milli hópa, milli einstaklinga eða keppni þar sem iðkendur mæla sinn eiginn árangur. Sú stemning sem fylgir keppnum og íþróttamótum þjappar hópnum saman og gerir íþróttagreinina eftirsóknaverðari.

Til að stuðla að því að börnin missi síður áhuga á íþróttinni leggja mörg íþróttafélög áherslu á að gera æfingarnar fjölbreyttar og skemmtilegar. Lögð er áhersla á samveru, að gera ýmislegt skemmtilegt saman og að æfingarnar samanstandi af þjálfun, keppni, leik og fræðslu.

Kolbrún Baldursdóttir, sálfræðingur.