Mitt syn på idrett og friluftsliv for barn og unge

Ingrid Kristiansen

Tidligere toppidrettsutøver innen grenene friidrett og ski
EBAS Consulting AS

(Plansjene som ble vist på konferansen er scannet inn elektronisk i Word. Det medførte et noe endret *utseende*, men teksten er den samme.)

Mitt syn på idrett og friluftsliv for barn og unge

Ingrid Kristiansen
EBAS Consulting AS

Landskonferanse Friluftsliv
10-12 juni 1998, Sandnes

Ingrid Kristiansen

Personlig presentasjon

3 barns mor

***Startet med idrett i 10 års alderen**

***Har drevet toppidrett i ca. 25 år**

Langrenn

Løping

***Har alltid kunne kombinere idrett/friluftsliv**

***Utdannet bioingeniør**

Ingrid Kristiansen

Kombinasjonen idrett/friluftsliv

*** Idrett fungerer best med trivsel og glede**

*** Her er naturen overlegen**
Stillhet, opplevelse, variasjon

***Haller, arenaer og trenings-studioer blir fort kjedelige.**
Dårlig luft og kunstig lys
Monotont

*** Barn og unge trekkes mer og mer inn til stillesittende aktiviteter som TV, PC og video**

Ingrid Kristiansen

Idrett i dag for systematisk?

* Ofte for prestasjonsorientert

* "Stoppeklokkesyndromet" - alt skal måles

* Lærer treningssystemer, men glemmer å lære hvordan tolke kroppens signaler

*Skog og mark demper prestasjonsorienteringen og målingen

*Friluftsliv må også læres
Kan fint kombineres med de fleste idretter

Ingrid Kristiansen

Friluftsliv og overføringsverdier

* **Verdisyn**
  - **Frisk luft og natur**
  - **Miljø**
  - **Gratis aktivitet**

* **Mental balanse**
  - **Demper stress og prestasjons jaget**
  - **Helse**

* **Tar med seg friluftslivsvaner videre i livet**

Ingrid Kristiansen

Organisering

***Jeg mener vi over-organiserer barn**

Tidlig i barnehager dvs. ung alder

All idrett tilrettelegges av voksne

De mister evnen til a organisere seg selv

Lite impulsivitet til egenaktivitet

*** Pedagogene har fått for stor innflytelse**

Barn må av og til få være barn på sine premisser

*** Pedagogikken lite friluftsorientert**

Ingrid Kristiansen

Kommersialiseringen

*** Trend fra" gratis" idrettslag til trendy, kostbare trenings-studioer**

*** Betale dyrt for ofte ukvalifisert trening**

*** Ingen friluftverdi, som ofte er nesten gratis**

*** Reklamen forteller oss, og barn og unge, om masse unødvendige ting vi trenger**

*** "solbrille"syndromet**

*** "racer"utstyr til mosjonister**

Ingrid Kristiansen

Informasjonsalderen

* **Reklamepåvirkning i flere medier**
  - **Unødvendige ting**
  - **Skaper holdninger og verdisyn**

* **Importkultur, oftest amerikansk**
  - **Unaturlig og livsfjernt**

* **Våre friluftstradisjoner er truet**
  - **Utstyret er viktigere enn opplevelsen**
  - **Enormt kjøpe- og motepress**

Ingrid Kristiansen

Eksempelets makt

***Foreldre hovedansvar i påvirkning**

Motivere til friluftsaktivitet
Fellesopplevelse gir god sosial
Trening

*** Skolen**

Flere muligheter til aktiviteter i skog og mark

*** Idrettskjendiser/ presse**

Stort ansvar, råmodeller for barn og unge
Ikke fokusere på biting som f.eks
Unødvendig utstyr, høydehus, trykk-kammer o.l.

Ingrid Kristiansen

Hvor vil vi?

***"Vi vil tilbake til naturen"**

Få barn/ unge til aktiviteter som foregår ute

Kombinere f.eks. transport med fysisk aktivitet

*** Har vitenskapen tatt overhånd, og glemt mennesket ?**

Afrikanerne øker forspranget i min idrett

*** De ansvarlige bør markere grensene klarere**

Gråsoner som f.eks. kunstig høydetrening, hva med barn og unge?

Ingrid Kristiansen

Oppsummering

* **Verdien av kombinasjonen idrett/friluftsliv er undervurdert**

* **Idrettsfolk er ikke sporty!**

* **Mentaltrening også undervurdert, stimuleres i friluft**

* **Idrett er blitt for prestasjons-orientert, burde vært mer aktivitetsorientert**

Ingrid Kristiansen