



ALLA BARN SKA TYCKA DET ÄR KUL ATT IDROTTA

Ett sätt att få våra barn att må bättre, leva ett längre och friskare liv och ha roligare är att ta del av vad forskningen säger, vilket även ökar deras chanser att bli toppatleter på sikt.

Det är därför viktigt att föräldrar och ledare snabbt kan få ta del av dessa insikter, kunskaper och passande verktyg för att anamma ett nytt tankesätt kring våra barns träning.

LÅT OSS "CHANGE THE GAME"!

CHANGE
THE
GAME™

DEN NYA VÅGEN

Det pratas om ett kommande paradigmskifte vad gäller barn- och ungdomsidrott. Detta som en följd av att allt fler nationella idrottsförbund och specialidrottsförbund, i Sverige och utomlands, börjar skapa nya utvecklingsmodeller baserade på de senaste insikterna. Detta är en process som så klart tar tid innan man ser resultatet på bred front ute på fältet.

"Change the game" ska se till att denna nya våg snabbare sköljer in till nytta och glädje för idrotten och samhället i Umeåregionen.

INSIKTERNA

Forskningen har kommit fram till att barn och ungdomar som tränar idrott kan göra det mycket bättre. Både ur ett hälsoperspektiv och för att öka sina chanser att bli toppatleter på sikt. Detta genom förändringar som i grova drag handlar om att låta barnen träna på sina villkor, och ha kul tillsammans längre upp i åldrarna. Visst låter det både enkelt och vettigt?

I korthet handlar det om att tidig utslagning ger som resultat att många barn och ungdomar slutar med idrotten och inte fortsätter att röra på sig. Talang kan visa sig tidigt likaväl som *"sent"*. Att man är extremt duktig, stark eller snabb i en idrott i unga år betyder inte alls att man kommer att vara det några år senare. Det är många faktorer som spelar in. Stöd från hemmet, attityd från tränaren och allmän uppmuntran har visat sig vara viktiga faktorer. Störst chans att lyckas har de som får uppmuntran att testa och träna sig i flera idrotter under tidiga år. Det gynnar nämligen även den idrott man har fokus på.

Och det allra viktigaste är ju inte att fostra toppatleter, den långsiktiga vinsten är att fostra hälsosamma barn och ungdomar så att de lever ett längre och friskare liv.

"Så många som möjligt så länge som möjligt" är ett talesätt som används allt oftare inom idrotten.

Källa till insikterna: "Riksidrottsförbundets anvisningar för barn- och ungdomsidrott".

ETT VIKTIGT LAGBYGGE

Den för många helt nya filosofin, senaste forskningen och metoderna ska nu spridas ännu snabbare under paraplyet *"Change the game"*. Vi som utgör laget bakom *"Change the game"* är: Balticgruppen (grundare) med hjälp av IBK Dalen, IF Björklöven, IK Fjällvinden, IKSU innebandy, UHSK, Umeå FC och Umeå IK.

Ytterligare medspelare är Idrottshögskolan vid Umeå universitet, Umeå kommun och SISU Idrottsutbildarna som säkerställer att nya insikter och verktyg kan förankras, implementeras och delas på ett adekvat sätt.

Tillsammans är vi ett mycket *"peppat"* lag som strävar efter att bidra till ännu bättre idrottande och livslång hälsa för barn- och ungdomar.