

VEILEDNING FOR BARNEGRADERINGER



2020

Bakgrunn

Denne graderingsveiledningen for barn er utarbeidet med utgangspunkt i erfaringer fra «Utkast til veiledning for barne-kick» (NKBF, 2008), «Revidert veiledning for barne-kickboksing» (NKBF, 2012), Barneløftet, innspill fra komiteer, og deltakere i Trener 1- og Barnetrenerutdanning.

Opprinnelig ble det laget en utviklingstrapp for barne-kick med tilhørende graderingsveiledning (NKBF, 2008). Utviklingstrappa viste seg å være for rigid, da barneidrett ble praktisert meget ulikt i klubbene. Når en gradering ikke i tilstrekkelig grad gjenspeiler det barna har gjennomgått på trening i sin egen klubb, så er det systemet i stedet for treninga som er feil. Det kan også komme i konflikt med intensjonen i barneidrettsbestemmelsene. Denne veiledningen gir stor fleksibilitet i gjennomføring, men legger opp til et felles stripesystem framfor bruk av ordinære belter.

Hensikten med stripene er å skille barnebelter markant fra voksenbelter samt ha et enkelt og kostnadseffektivt system for å ivareta barnas motivasjon ved at de alltid kan gå opp til et belte i halvåret, men uten å komme til sort belte / mesterbelte. Dette «graderingssystemet» legger til grunn at barnebelter er innsatsbelter som barna ikke skal stryke til, og at de gjenspeiler hvor lenge barna har trent. Klubber har stor frihet til selv å utforme innhold basert på hva barna gjør på trening.

Denne veiledningen har vært til gjennomsyn hos Graderingskomiteen som forbundets øverste faglige instans innenfor området. Komiteen har definert sitt virkeområde til å omhandle graderinger for ungdom og voksne, noe som omhandles av forbundets graderingsreglement (NKBF, 2004) og graderingsveiledning (NKBF, 2012). Graderingskomiteen har gitt positive tilbakemeldinger på innholdet og har ikke innsigelser slik det står.

Ta gjerne kontakt ved alle former for spørsmål eller innspill til barnegraderinger på: utdanning@kickboxing.no

Oslo, oktober 2020

Stein M. Eriksen

Målet med veiledning for barnegraderinger er å

- ivareta idrettens og forbundets grunnverdier for å gi et optimalt aktivitetstilbud til barn
- gi *alle* barna positive opplevelser med kickboksing
- forebygge frafall og motivere *flest* mulig barn til videre deltakelse
- lage et anbefalt felles belte- og merkesystem for klubber i NKBF
- gi rom for lokale tilpasninger av innhold etter spisskompetanse og disiplin i den enkelte klubb

Idrettens grunnverdier

NKBF vil skape et trygt og aksepterende sosialt miljø. Barna skal oppleve idrettsglede og få optimale muligheter til fysisk, psykisk og sosial utvikling. Det skal *alltid* tas hensyn til idrettens grunnverdier: *glede, fellesskap, helse og ærlighet*. For barn og ungdom innebærer det glede gjennom lek og mestring, sosial trening i fellesskap og samhandling, helse gjennom etablering av sunne vaner samt ærlighet gjennom oppdragelse til fair play (NIF, 2009). I NKBF ønsker vi at våre egne verdier, *glede, samhold og respekt*, skal gjenkjennes i aktivitetene.

Hensikten med Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett er å

- gjøre norsk barneidrett så god og helhetlig som mulig
- bidra til at idrettsaktivitetene foregår på barnas premisser og at *alle* barn inkluderes
- sikre et godt tilbud uten forskjellsbehandling og som motiverer til videre idrettsdeltakelse
- sørge for at alle har det moro (NIF, 2009)

Barneidrett

«Barneidrett er idrettsaktivitet for barn til og med det året de fyller 12 år» (NIF, 2007). «Det organiserte tilbudet skal være lekbetont og *ikke* styres av voksenidrettens vurderinger og krav» (Aasen Gundersen, K., 1993, s.10). Lek er frivillig, skaper moral, glede og spenning, samt har visse regler som *følges* (Eriksen, 2011). Barneidrett skal være mestringsorientert der barna får mulighet til å utvikle seg på sitt nivå (Bjone, 2012).

Godt barneidrettstilbud

Et godt barneidrettstilbud kjennetegnes bl.a. ved at *alle* barna trives, og at *flest* mulig ønsker å delta. Det utvikler barna fysisk, psykisk og sosialt, er tilpasset barnas alder, utvikling og behov samt at barna opplever mestring (Aasen Gundersen, K., 1993).

Motivasjon

«Jeg var aldri noen barnestjerne, men jeg gav meg aldri» (Bjørn Dæhlie). Det handler ikke om «talent»! I forhold til å skulle prestere på høyt nivå kan fagpersoner og forskning vise til at «medfødt talent» slett ikke er avgjørende. Forskning viser at «talentene» ofte er barn født tidlig på året som er tidligere utviklet, større og sterkere (Abrahamsen & Gitsø, 2017).

Når noen mennesker blir ekstremt gode på det de driver med, er det et resultat av mye systematisk og målrettet trening med god kvalitet (Larssen, 2012). Hvis barna gjennom graderinger kan lære seg at innsats er viktig, uavhengig av hvilket nivå de er på, kan det gi dem viktig lærdom for livet. Trygghet, vennskap og trivsel må være på barnas premisser! Det er viktige prinsipper som skal ligge til grunn for barneidrett (Abrahamsen & Gitsø, 2017). Klarer vi å få til det, vil flere motiveres til å fortsette, frafallet vil bli mindre, og enkelte kan eventuelt legge ned mye trening etter hvert dersom de skulle ønske det.

Mestringsfølelse er viktig for trivsel og lyst til å fortsette med en aktivitet. Det er derfor viktig med en organisering som gjør at så mange som mulig får en følelse av å lykkes og vil fortsette. For at flest mulig skal oppleve mestring, bør det tilrettelegges for et mestringsorientert miljø (Ommundsen, 2006). Fokus rettes mot utvikling og forbedring, resultatene blir mindre vektlagt, og det gis individuell tilbakemelding om framgang og utvikling. Flere trives i et slikt miljø, noe som i neste omgang skaper gode forutsetninger for utvikling. Det motiverer til videre aktivitet som er grunnlaget for læring. Et mestringsorientert klima kan også hindre frafall, bidra til fair play og bedre moralsk refleksjon (Ommundsen & Samdal, 2008).

Motivasjon, følelser og handlinger er i større grad basert på tro enn det som faktisk er tilfelle. Tro på hva vi kan klare er avgjørende for hva vi velger å gjøre, og har stor betydning for valg av aktiviteter, målsetting, innsats, utholdenhet og prestasjoner. De fleste engasjerer seg normalt i oppgaver de føler seg kompetente til, og unngår aktiviteter der de ikke gjør det. Det vi tror vi klarer, fortsetter vi med. Det vi tror vi ikke klarer, unngår vi. Ved liten tro på å få til noe blir innsatsen ofte lav. Det kan føre til redsel for å prøve og at utfordrende situasjoner unngås (Bandura, 1997).

Tilrettelegging for en positiv og trygg atmosfære vil bety mye for om barn føler seg frie til å utforske, undersøke, prøve og feile. I NKBF er det et mål å gi barn varig lyst til å være i fysisk aktivitet. Barna skal oppleve aktivitetene som lek, føle seg trygge til å prøve og feile, få medbestemmelse og få lov til å løse oppgaver på sin individuelle måte, få konstruktive tilbakemeldinger, oppleve mestring og utvikle tro på egne evner. Det vil bidra til indre motivasjon (Weinberg & Gould, 2015), og det kan føre til at de fortsetter med kickboksing.

Barnegraderinger

Det å trene mot et mål (gradering) og få anerkjennelse for å nå målet (belte) er en viktig kilde til motivasjon. For *alle* barn er det viktig jevnlig å kunne få gradere seg, og de bør få muligheten til det. Trening et halvt år med god innsats uten denne muligheten kan virke demotiverende.

Graderinger er en slags «konkurransesituasjon» der barna får vise hva de kan. Konkurranser skal være åpne for *alle* (Bjone & Vingdal, 2012). For at barna skal ha glede av å delta, er det viktig at treneren legger opp til god progresjon i vanlige treningsøkter. Graderingene skal gjenspeile hva barna har gjort på trening, og det skal *ikke* være en kopi av ordinære graderinger for ungdom eller voksne. Innholdet i vanlige treningsøkter bør derfor prege graderingene, som i seg selv kan være litt mer høytidelige. Det kan gjøres med oppmøte tidligere enn vanlig for registrering, ha på seg klubbantrekk og belte, oppstilling på faste og uvante plasser bort fra speil, god struktur på gjennomføring, og høytidelig utdeling av diplom og beltestripe til et barn av gangen med god tilbakemelding og applaus.

Sort belte for barn, dvs. «mesterbelte», kan virke uheldig med tanke på intensjonen om at barne-trening skal være lek- og lystbetont. For å trene seg opp til et mesterbelte kreves perfektionering og terping. Det kan bryte med intensjonen for trening av barn. Av den grunn er graderinger kun opp til brunt belte. Det er fire nivåer innenfor hver beltefarge. Barna mottar for hver gradering et diplom og en farget stripe som strykes på hvitt belte.

Graderinger gjennomføres på en måte som er tilpasset barna og etter hvor lenge barnet har trent. Det vil si at beltefargen gjenspeiler barnas treningsalder. Beltene er *først og fremst* innsatsbelter og ikke ferdighetsbelter, som i graderingssystemet for ungdom og voksne. Det er tatt høyde for at barn kan starte som 3-åring og gradere seg hvert halvår til de fyller 13 år.

Graderingsoversikt for barn tilsluttet klubber i NKBF

Felles for alle graderinger er å følge barneidrettsbestemmelsene og intensjonen med disse som gjengitt over. Belter «gis» etter hvor lenge barnet har trent eller hvor mange graderinger barnet har deltatt på.

Alder	Treningsalder	Belte
3 år	5 treningsøkter	Hvitt
3 år	½ år	Gult 1
3 ½ år	1 år	Gult 2
4 år	1 ½ år	Gult 3
4 ½ år	2 år	Gult 4
5 år	2 ½ år	Oransje 1
5 ½ år	3 år	Oransje 2
6 år	3 ½ år	Oransje 3
6 ½ år	4 år	Oransje 4
7 år	4 ½ år	Grønt 1
7 ½ år	5 år	Grønt 2
8 år	5 ½ år	Grønt 3
8 ½ år	6 år	Grønt 4
9 år	6 ½ år	Blått 1
9 ½ år	7 år	Blått 2
10 år	7 ½ år	Blått 3
10 ½ år	8 år	Blått 4
11 år	8 ½ år	Brunt 1
11 ½ år	9 år	Brunt 2
12 år	9 ½ år	Brunt 3
12 ½ år	10 år	Brunt 4
13 år +		Jf. NKBFs graderingsreglement

Merknader

- Alder viser til biologisk alder.
- Treningsalder viser til hvor lenge barnet har trent kickboksing, uavhengig av biologisk alder.
- Når barnet har betalt kontingent, har trent 5 ganger og kan gjengi retningslinjer for oppførsel samt innta «kampstilling», utdeles hvitt belte med NKBF logo og evt. klubblogo.
- Holdninger til hvordan beltene ser ut og hvor mye de er «verdt», kan smitte over fra trenere. Anerkjenn barnebeltene og stripene som barna oppnår.
- For hver beltegrad utdeles diplom, nytt merkebånd til å stryke på beltet samt at det skrives inn i «Verdens beste barnebok».
- Ved fylte 13 år kan barn graderes etter ordinært graderingssystem i NKBF.
- Barnebelter kan IKKE konverteres til voksenbelter. Men en 13-åring med lang fartstid og ekstraordinære ferdigheter kan vurderes til høyere enn gult belte, jf. graderingsreglementet.

Lokale tilpasninger

Hver enkelt klubb tilpasser selv graderinger etter sin spisskompetanse, sitt barneidrettstilbud og valg av disiplin(er). Klubber som på trening gir en allsidig innføring i ulike disipliner (musical forms, pointfight osv.) og eventuelt ulike kampsporter (grappling, selvforsvar osv.), kan la graderingene gjenspeile dette. Klubber som på trening har mest fokus på én disiplin (f.eks. pointfight), lar graderingene gjenspeile dette.

Merker og logo til belter

NKBF har striper i alle farger og logo som enkelt kan strykes på belter



Forbundslogo og striper til å stryke på belter kan bestilles fra NKBF: gensek@kickboxing.no

Verdens beste kickboksingbok

I NKBF (2020) har vi laget verdens beste kickboksingbok.

Ønsket var å ha et helhetlig konsept som ivaretar verdiene til NKBF og samfunnsnyttige temaer som miljø og helse, samt stimulere til kreativitet og aktivitet. Boka er rettet mot barn i alderen 6–9 år, men kan fint være til glede for eldre og yngre barn. Det er også en egen del der trenere kan føre inn graderinger. Målet er at barna kan «samle» på graderinger for økt engasjement og motivasjon.

NKBF er stolte over å kunne gi ut aktivitetsboka gratis til alle registrerte barnemedlemmer. Den deles ut på utvalgte stevner. Eventuelt kan boka bestilles direkte fra forbundskontoret: gensek@kickboxing.no



Kilder og utfyllende litteratur

- Abrahamsen, F.E. & Gitsø, E.O. (2017). *Den coachende treneren – om å coache begynnere*. Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité.
- Aasen Gundersen, K. (1993). *Barn og idrett*. Oslo: Norges Idrettsforbund / Universitetsforlaget.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy. The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bjone, M. m.fl. (2012). *Barneidrett*. NIF.
- Bjone, M. & Vingdal, I.M. (2012). *Barneidrettstreneren*. Akilles
- Eriksen, S.M. (2011). *1001 leker – ideer til fysisk aktivitet*. Oslo: Gyldendal.
- NKBF (2004). *Graderingsreglement*.
- NKBF (2008) v. Dahl, E., Eriksen, S.M., Grude, T. *Utkast til veiledning for barne-kick*.
- NKBF (2010) v. Graderingskomiteen. *Graderingsveiledning*
- NKBF (2012) v. Dahl, E., Eriksen, S.M., Grude, T. *Revidert veiledning for barne-kickboksing*.
- NKBF (2020) v. Eriksen, S.M., Ringsby, P.A., Solli, M. *Verdens beste kickboksing*.
- Larssen, E.B. (2012). *Bli best med mental trening*. J. M. Stenersens forlag AS.
- Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (2007). *Bestemmelser om barneidrett*.
- Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (2007). *Idrettens barnerettigheter*.
- Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (2009). *Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett. Begrunnelser, kommentarer, case og noen utdypninger*.
- Ommundsen, Y. (2006). Psykologisk læringsklima i kroppsøving og idrett – betydning for barns og unges læring, trivsel og motivasjon. I: Sigmundsson, H. & Ingebrigtsen, J.E. (red.). *Idrettspedagogikk* (s. 47–65). Oslo: Universitetsforlaget.
- Ommundsen, Y. & Samdal, O. (2008). *Tiltak for økt fysisk aktivitet blant barn og ungdom: en systematisk litteraturgjennomgang med utgangspunkt i oversiktsstudier og et utvalg nyere enkeltstudier*. Oslo: Helsedirektoratet
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics