

Aikidoföreningen Riai Aikido Dojo har av Idrottslyftet (Riksidrottsförbundets satsning på barn- och ungdomsidrott) beviljats 78 000 kr för att genomföra projektet

## **”Tävlingsbefriade motivationsfaktorer för barn & ungdomar: aikido som kreativ förebild”**

Start HT 2013

Slut VT 2014

Målgrupp: 6-18 år

Inriktning: Innovativa projekt

### **Kort beskrivning**

Det har varit mycket skrivelser i media där idrottens elitsatsningar många gånger stänger ute barn så lågt ner i åldrarna som 8-9 år. Man ska tävla, prestera, vinna DM och SM. Och är man inte tillräckligt bra slås man ut. Om alla barn har samma rättigheter till rörelseglädje för träningens egen skull skapar många idrottsföreningar motsatt resultat genom sin medaljhets. Aikido är en av de kampkonster inom förbundet som bedriver en verksamhet utan tävlingar, som bygger individen på ett konstruktivt och jämlikt sätt. Om man kan få fler barn och ungdomar att börja träna och känna inspiration och motivation utan att de måste prestera på tävlingar skulle vi få ett sundare samhälle. Den stora frågan är hur lyckas man stimulera barnen utan att ha tävlingsmomentet som en motor?

Projektet avser att hitta vägar som tar ett samlat grepp kring motivationsfaktorer som är uppbyggande, utmanade och tävlingsfria som motvikt till tävlingssporterna i samhället.

Tillsammans med Aikido Dojo Liljeholmen avser vi utveckla nya sätt att stimulera och motivera. Vårt mål är att kombinera traditionell budo (aikido) med modern idrottslära och idrottspsykologi. Här har forskning kring mental träning betydelse för vår studie.

Vi vill i projektet skapa ett nytt paradigm där man mäter framgång på andra sätt än vunna medaljer. Vårt mål är att skapa en ny plattform för den tävlingsfria idrotten, och då utgå från våra erfarenheter, systematisera denna kunskap och utveckla den. Det handlar t.ex om att dra lärdom av kunskap om att barn lätt arbetar i längre sekvenser, och skapa olika kator (narrativa kator för de mindre barnen, och sammansatta komplexa sekvenser för de äldre barnen och ungdomarna). En annan aspekt vi vill undersöka är användningen av *reigi* (den traditionella budoetiketten) som en modern trigger för fokusering samt optimal tempoväxling mellan olika träningsmoment. Vårt åldersspann spänner över hela skoltiden: från sexårsverksamheten till gymnasiet.

## **Genomförande**

Projektet kommer att genomföras i samverkan med Aikido Dojo Liljeholmen under HT 2013 och VT 2014. En pilotstudie genomfördes under VT 2013.

## **Syfte & mål**

En tryckt publikation om vad vi kommit fram till, som också blir en pusselbit i debatten om svensk idrott och elitsatsning. Vår förhoppning är att våra erfarenheter ska kunna fungera som inspiration för andra idrottsföreningar inom SB&K som inte har tävlingar.

## **Uppföljning**

Vårt mål är att bli ett varaktigt inslag i debatten kring elitsatsning och tävling för barn och ungdomar, och genom vår publikation och våra erfarenheter fortsätta arbetet efter projektets slut. Slår projektet väl ut kan vi söka ytterligare medel och utvecklar våra resultat om ett sådant behov föreligger.

## **Budget**

Beviljade medel skall avsättas för resor, kost och logi för workshops i Stockholm och Göteborg för föreningarnas barn- och ungdomsinstruktörer samt produktion och tryckning av skrift.

Kontaktperson för projektet för Riai Aikido Dojo: Pia Moberg

Kontaktperson för projektet för Aikido Dojo Liljeholmen: Åsa Bergström