

Hvorfor ØHIL-akademiet?

ØHIL-akademiet har vi hatt i flere år. I 2019 ønsker vi å heve nivået på hvordan vi driver ØHI-akademiet, og da ønsker vi å få med så mange som mulig ivrige barn. Akademiet foregår etter skoletid og før annen aktivitet, så dette skal ikke være konkurrent til andre idretter. Vil det bli for mye aktivitet?

Hva sier den norske og den danske offentlige helseinstansen om aktivitetsnivået til barn?

Helsedirektoratet (norsk):

- *Anbefalingene for barn og unge er: Minimum 60 minutter fysisk aktivitet hver dag. Aktiviteten bør være variert og intensiteten både moderat og hard.*
- *Fysisk aktivitet utover 60 minutter daglig gir ytterligere helsegevinster.*
- *Minst tre ganger i uka bør aktiviteten være med høy intensitet, og inkludere aktiviteter som gir økt muskelstyrke og styrker skjelettet.*
- *Aktivitet tidlig i livet legger til rette for livslang bevegelsesglede. ¹*

Sunnhedsstyrelsen (dansk):

- *Børn og unge: 5-17 år Vær fysisk aktiv mindst 60 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med **moderat til høy intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter**. Hvis de 60 minutter deles op, skal hver aktivitet vare mindst 10 minutter.*
- *Mindst 3 gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 30 minutters varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken. Der skal indgå aktiviteter, som øger knoglestyrken og bevægeligheden.*
- *Fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele. ²*

Optimalt sett ønsker vi at barn skal bevege seg på løkka og drive uorganisert aktivitet. Det ønsket har vi hatt i 30 år. Det er ikke slik lenger, selvsagt med noen få unntak. Og de som holder på «nede på banen», de driver ikke aktivitet som er særlig helsefremmende. Det er ofte å skyte på et mål og sitte på mobilen den meste av tiden. Igjen, det finnes selvsagt unntak.

Når ØHIL ønsker å revitalisere ØHIL-akademiet er det for å;

- løfte den generelle bevegelseskompetansen
- forbedre koordinasjon og motorikk (fotball er en av de mest allsidige idrettsgrenene som finnes)
- forbedre barns fremtidige helse
- bidra til økt opplevd mestring i en idrett
- bidra til å heve hele det sportslige nivået til ØHIL fotball
- utnytte det gode personalet ØHIL har, da disse kan trene barna før de andre lagsaktivitetene foregår
- banen er mest ledig før kl. 17

¹ <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger-fysisk-aktivitet>

² <https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/fysisk-aktivitet/anbefalinger/5-17-aar>

Er akademiet for alle?

Akademiet er åpent for alle. Men det betyr ikke at det er noe alle bør være med på. Det handler om interesse. Hvis du ikke liker fotball, så anbefaler vi ikke at du deltar på akademiet. Det er på samme måte som med andre idretter. Hvis du ikke liker tennis, skøyting eller ski, så bør du ikke tvinges til å delta på dette. Lav motivasjon gir svært liten effekt i å delta. Da er det bedre å bruke tiden (og pengene) på noe annet.

Vil dette ødelegge for andre idretter som bandy, håndball og ski?

Ready og Ullern er to naboklubber som er naturlige å sammenligne seg med. Her deltar over halvparten av årskullene i barnefotballen på deres fotballakademier i ulike grad (en til tre ganger i uka) også på vinterstid, og de driver like mye med bandy og andre idretter. Akademisjefen kommuniserer med årskullene og andre idrettene og sørger for at det er færrest mulig dager som er sammenfallende. Men hvis en ivrig 10-åring spiller fotball kl. 15 til 16.30 og har en bandytrening kl. 17.30 én gang i uka, så er ikke det farlig. Så lenge det ikke er mange slike dager i uka. Da blir det for mye styrt aktivitet.

Øktene på akademiet vil også være variert i form av at vi skaper mye spillbasert trening der barna opplever medbestemmelse. På den måten får vi litt av elementene fra løkkefotballen, men vi voksne tilrettelegger for aktiviteten.