

SLUTTRAPPORT FOR 2015

EZINNES UNGE TALENTER

FOREBYGGING/ 2015/FB4643



løp med  
**EZINNE**

PROSJEKTET ER STØTTET AV



## **Sammendrag**

### **Bakgrunn for prosjektet/målsetting**

Ideen til prosjektet startet med at Ezinne Okparaebo, Norges beste 100-meterløper, hadde ett ønske om å gjøre noe med at det er få jenter med innvandringsbakgrunn som deltar i aktiv idrett. Ezinne mente hun kunne være den troverdige motivatoren som skulle til for å gjøre noe med problemet.

Ezinne søkte råd hos sin mor og videre i BUL der hun fikk hjelpe til å definere prosjektet og det ble søk om midler fra Extrastiftelsen gjennom NIF.

Prosjektets hovedmålsettingen slik den ble definert i søknaden var: «Prosjektets mål er å få flere ungdommer med minoritetsbakgrunn inn i friidretten, spesielt jenter.» Videre står det: «Målet er å beholde flest mulig i idrettsmiljøet.»

**Antall personer i målgruppen nådd av prosjektet: 60**

### **Prosjektgjennomføring/Metode**

Den første store utfordringen var å rekruttere nok jenter til prosjektet slik at vi kunne starte opp med en treningsgruppe. Vi fikk en flying start da Ezinne i ett NRK-intervju fikk beskjed om at Extrastiftelsen hadde bevilget penger til prosjektet. Prosjektet fikk mediernes oppmerksomhet ved flere tilfeller etter dette også. Det ble avholdt skolebesøk i Groruddalen og vi fikk mye hjelp der til å nå ut med informasjon.

Det var viktig å hele tiden ha trenere og ledere i prosjektet som ville fremstå som troverdige ovenfor foreldrene og utøverne. Trenerne var bla Nadia Assa, Chiamaka Okparaebo og Tonje Angelsen. Alle er meriterte friidrettsutøvere og har erfaring med barnetrening fra tidligere. Moren til Ezinne, Juliet Okparaebo, er prosjektleder og sørger for det meste av planlegging og gjennomføring. Ezinne bidrar i alle deler av prosjektet.

Treningene ble avholdt i nærheten av der utøverne bor på Granstangen skole og Furuset Forum, slik at reiseveien ikke skulle være ett hinder for å delta.

### **Resultater og resultatvurdering**

Ezinne Athletics har fått mye oppmerksomhet, ikke bare på østkanten i Oslo men i hele landet. Ezinne Athletics startet treningen 22. september 2015. Vi hadde i utgangspunktet kun kapasitet til å ta imot ca 20-30 jenter i prosjektet men nå har vi 60 jenter som har meldt seg på og har fått plass hos oss. Det er fortsatt mange som står på venteliste.

Vi mener vi er godt på vei til å realisere målsetningen i søknaden. Treningene har mange deltagere og det er mange på venteliste. Prosjektet har skapt en idrettsglede blant deltagerne og ett ønske om å fortsette.

## **Oppsummering/konklusjon/videre planer**

Vi har fått rekruttert mange deltagere til prosjektet og det er grunnlag for å videreføre prosjektet. Vi mener at idrett er en brobygger og vi ønsker å dele idrettsgleden og ikke minst å gi en mestringsfølelse og samhørighet gjennom vårt arbeid. Dette er avgjørende for å beholde deltagerne i idretten.

Vi er takknemlig for den videre finansieringen vi har mottatt fra Extrastiftelsen og vil jobbe for at alle som vil, skal få delta på treningene.

### **Forord:**

Ezinne Athletics mottok store midler fra Extrastiftelsen i 2015 til å starte opp prosjektet Ezinnes Unge Talenter. Navneendringen skyldes at vi ønsket oss et prosjekt som skulle omfavne mye bredere enn kun talenter; at det skulle være et inkluderende, lett forståelig og samtidig fengende navn som var beskrivende for prosjektet.

I mars 2014 drømte Ezinne Okparaebo om å samle jenter med minoritetsbakgrunn i Groruddalen til friidrettstrening. Tirsdag 22 september 2015 ble drømmen til virkelighet. Hans Christian Lillehagen fra Extrastiftelsen var tilstede under åpningen. NRKs Susann Michaelsen var også tilstede og laget en flott reportasje til sportsrevyen samme dag.

## **Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting**

Ezinne Okparaebo er en foregangskvinne for jenter med minoritetsbakgrunn. Hun har både lyktes på idrettsbanen og tatt høyere utdanning.

Ideen til prosjektet startet med at Ezinne Okparaebo, Norges beste 100-meterløper, hadde ett ønske om å gjøre noe med at det er få jenter med innvandringsbakgrunn som deltar i aktiv idrett. Ezinne mente hun kunne være den troverdige motivatoren som skulle til for å gjøre noe med problemet.

Ezinne skriver selv:

«Jeg har ikke bare lest og hørt men jeg vet selv at det er et fåtall jenter med minoritetsbakgrunn som er med i et idrettslag, kontra jenter fra majoritetsbefolkningen. Deltakelsen var så lav og jeg ønsket å rette opp problematikken.»

«I ettertid har jeg tenkt på hvordan jeg kan hjelpe folk som sliter med å finne friidrettstilbud og de som mangler informasjon og kunnskap om friidrett. Jeg vil også finne flere talenter som kan ta over når jeg en dag slutter med friidrett. Av egen erfaring har jeg opplevd friidretten som en brobygger til å integrere meg i det norske samfunnet. Den har vært viktig for å bygge

selvtillit og ikke minst utnytte mitt naturlige talent. Jeg ser særlig hvor viktig dette har vært for meg som jente.»

Ezinne søkte råd hos sin mor og videre i BUL der hun fikk hjelpe til å definere prosjektet og det ble søk om midler fra Extrastiftelsen gjennom NIF.

### **Om Ezinne Okparaebo:**

Jeg heter Ezinne Okparaebo og driver profesjonelt med friidrett og har spesialisert meg på 100m sprint. Jeg har vært Norges raskeste kvinne i friidrett i over 10år. Jeg har rekorder i 60m på 7.10, 100m på 11.10 og 200m på 23.30. Jeg har også tatt gull, sølv og bronsemedaljer fra både nasjonale og internasjonale mesterskap.

I dag er jeg 27år gammel og har som mål å få medalje neste OL i 2016. Veien dit blir ikke enkel. Jeg har måttet ta noen tøffe valg og har prioritert annerledes enn mine jevnaldrende for å nå hit jeg er i dag, men hvordan begynte egentlig alt dette?

Jeg kom fra Nigeria til Norge som niåring og familien min bosatte seg på Ammerud og der bodde vi i ca to år. Mens jeg gikk på barneskole hadde vi et skolestevne og der la lærerne spesielt godt merke til talentet mitt. De oppfordret meg til å begynne med friidrett. Jeg var 11år. Mine foreldre prøvde å finne noen klubber i nærheten, men det var ingen tilbud på denne tiden på østkanten av Oslo, så vi gjorde ikke så mye mer med den saken.

Vi flyttet straks til Vestre Haugen og der begynte jeg på Haugen Skole. Her ble også talentet mitt raskt bemerket og pappa begynte igjen å lete etter en klubb. Heller ikke nå fant vi noen tilbud, men foreldrene mine ga ikke opp og tilslutt fant han BUL som ligger på den andre siden av byen. Jeg var 13år da jeg ble tatt imot av treneren Unni Helland, og de andre i klubben. Som jente med minoritetsbakgrunn fra øst i Oslo, var ikke veien til Vestkanten lett. Siden har det gått slag i slag. I BUL fikk jeg utvikle meg til å bli den friidrettsutøverer jeg er i dag.

### **Kap.2 Prosjektgjennomføring/Metode**

Ezinne Okparaebo ble overasket av Extrastiftelsen med store midler i forbindelse med gjennomføringen av prosjektet Ezinnes Unge Talenter i november 2014. Pengene virket motiverende og var avgjørende for at arbeidet med prosjektet begynte i 2015.

For å lykkes var det viktig å hele tiden ha trenere og ledere i prosjektet som ville fremstå som troverdige ovenfor foreldrene og utøverne. Med sin bakgrunn, var Ezinne perfekt som frontfigur og initiativtaker. I tillegg har prosjektet en forelder, en ressursperson med minoritetsbakgrunn som er et forbilde for foreldrene. Juliet Okparaebo, Ezinnes mor, vet også av egen erfaring at foreldre med minoritetsbakgrunn sliter med å få tid til å følge barna på trening. Hun kan formidle at friidrett kan kombineres med utdanning med tanke på hennes to døtre som driver med friidrett og har høyere utdanning i tillegg.

Siden prosjektet er rettet mot jenter, forholder vi oss til kvinnelige trenere. De som er blitt ansatt er Nadia A. Assa, sølvvinner i lengde i junior-VM og dobbelt ungdomsmester i kast,

Chiamaka Okparaebo, Gullmedaljevinner fra NM i tresteg og Bronse i Lengde, Tonje Angelsen, EM sølv i høyde og har deltatt i både VM og OL. Ezinne har vært med som trener ved flere anledninger. Alle trenerne har erfaring med barnetrening.

En hovedutfordring i 2015 var rekruttering og synliggjøring av prosjektet. Ezinne Athletics var i kontakt med Gran skole, Haugen Skole og Furuset skole. Rektorene på disse skolene var positive til prosjektet. Etter hvert dro vi på skolebesøk og hadde møte med lærerne der vi fortalte at vi kom til å samarbeide tett med dem, både når det gjelder rekruttering, plassering av Friplassen, treninger i gymsalen og oppfølging av jentene. Ezinne fikk også snakket direkte med noen av disse jentene.

Vi har opprettet egen Facebook-side, Instagram konto og hjemmeside pyntet med Extrastiftelsens logo. Vi har vært mye ute i media. Ezinne Athletics er godt kjent med befolkningen her i landet gjennom disse kanalene, for eksempel, NRK, VG, Dagbladet, TV2, Friidrett.no, Sport.no og Akers Avis.

Vi delte ut flyere, plakater og lagde banner. Vi produserte T-skjorter med slagordet ”Du er et talent” og med Extrastiftelsens logo på.

5 mai 2015, ble det arrangert en stafett ledet av Ezinne Okparaebo. Øvelsen fanget opp målgruppen og skolene. Ezinne brukte anledningen til å fortelle om sitt prosjekt. Ordfører Fabian Stang var der og ga henne støtte og oppfordret ungene til å satse på idrett.

26 mai hadde Ezinne Athletics aktivitetsdag for elevene på 7-8 trinn fra Furuset, Gran og Haugen skole. Den nye Granstangen skole ble det aktuelle stedet for dette fordi alle ungdommene fra disse tre skolene skulle begynne på den nye Granstangen skole fra og med høsten 2015. Det kom mange elever og lærere. Vi hadde også representanter fra DNB/Sparebankstiftelsen, BUL, lokale medier og foreldre. Vi delte ut innmeldingsskjema. Vi hadde ca 30 barn som meldte seg inn samme dag. Vi fikk kontakt med dem og takket for innsatsen. På hjemmesiden vår opprettet vi innmeldingsskjema hvor jentene kunne melde seg inn. Vi fikk mye oppmerksomhet og tallene steg til 40 barn før oppstart.

I august 2015, begynte vi med forberedelsene til oppstart som var i september. Vi sendte ut invitasjon til jentene og deres foreldre i papirform, e-post og sms dagen før trening. Vi hang opp plakater på Furuset IL og skolene. Gymsalen i den nye Granstangen skole skulle bli våre faste treningslokaler, hver tirsdag kl 18.00. Vi sender ut sms mandags kveld og serverer frukt etter hver trening.

22 september ble den offisielle åpningen og treningstart for jentene. 20 jenter av de 40 som meldte seg møtte opp med sine foreldre. Vi delte ut t-skjorter til jentene. Vi hadde representanter fra Extrastiftelsen, BUL, rektor fra Granstangen skole og venner. Program for dagen delte vi i to. Først var Ezinne Okparaebo's innlegg og motivasjonsord, moren til Ezinne, Juliet Okparaebo rettet hennes innlegg mot foreldre og oppfordret dem til å benytte muligheter som dette. Ezinne ga ordet til Hans Christian Lillehagen fra Extrastiftelsen. Etter foredraget, gikk alle til Gymsalen. Jentene trente på noen tekniske øvelser. Til slutt ble det servert mat og drikke til alle. Alle fikk med seg treningsdatoene frem til jul. Vi har hatt 12

ukers trening. Hver uke får vi stadig nye jenter. Til sammen har vi fått 60 jenter som har meldt seg inn offisielt.

13-15 november, dro Ezinne Athletics på en motivasjonssamling til Göteborg. Målet var å bli bedre kjent med hverandre. Vi brukte turen som en form for sosialisering. Til sammen var det 26 jenter og 4 trenere. Først delte vi ut invitasjon til jentene og ba om underskrift om de ønsket å bli med. Etterpå sendte vi detaljert informasjon om turen og opplegget. I Göteborg fikk vi besøk av en toppidrettsutøver fra Sverige med bakgrunn fra Gambia. Hun heter Khaddi Sagnia og er syvende beste lengdehopper i verden. Hun har tatt medalje i EM, og er kvalifisert til OL i 2016. Hun holdt et foredrag, fortalte om sin barndom og idrettskarriere. Det var inspirerende og motiverende. På søndag 15. november reiste vi tilbake i Norge. Ezinne Athletics fikk bare positive tilbakemeldinger fra jentene og foreldrene.

Etter 12 uker med trening, hadde vi en liten avslutning før jul med frukt og litt godteri. Det var mange som kom og barna satt stor pris på dette.

### **Kap.3 Resultater og resultatvurdering:**

Ezinne Athletics har fått mye positiv oppmerksomhet, ikke bare fra østkanten i Oslo, men fra hele landet. Det at antall jenter øker hver uke viser at vi er på vei i riktig retning. Jentene er entusiastiske og de møter opp på trening hver gang i god tid. Jentene og foreldrene er svært fornøyde. Mange av jentene ønsker å melde seg inn i en klubb og delta på stevner i løpet av sommeren, mens andre er fornøyde med å være en del av fellesskapet hos oss.

I første omgang var planen å kun holde på i et år, men vi ser nå at prosjektet er svært populært og vi ønsker å fortsette med dette. Vi hadde i utgangspunktet kun kapasitet til å ta imot ca 20-30 jenter, men har nå offisielt gitt 60 jenter plass i prosjektet. Det er fortsatt mange som står på venteliste.

Vi har trent jentene i 12 uker og har allerede sett fysisk forbedring, både teknisk og formmessig. Vi har også bemerket ca. 7 talenter som har potensialet til å hevde seg nasjonalt og internasjonalt i fremtiden.

Ezinne Athletics har bidratt til integrering og å skape et mangfold i samfunnet.

Jentene fikk mulighet til å dra på en motiverende samlingstur til Göteborg i november 2015. For noen av jentene var dette deres første tur uten sine foreldre. Erfaringsmessig er det ikke lett å få med denne målgruppen på overnattingstur. Men vi fikk det til uten noe problem.

Prosjektet Ezinnes Unge Talenter har bidratt til at første friidrettstrening, åpen for absolutt alle ble avholdt i bydel Alna. Ezinne har gitt sin støtte ved å trene Unge ledere på Furuset Forum slik at de kan trene ungdommene som ikke fikk plass i prosjektet Ezinne Athletics.

Prosjektet har gjort at det skal utvikles en "Friplass" i Groruddalen, hvor vi kan arrangere de lokale treningene våre. Dette vil forankre prosjektet i lokalmiljøet på en helt annen måte enn om jentene måtte trene på Bislett hver gang. Vi har vært på møter med Bymiljøetaten. De skal skaffe oss en velegnet tomt til Friplassen og sørge for drift og vedlikehold av denne.

Ezinne Athletics skal fortsette med å samarbeide med Furuset IL i fremtiden. Vi har hatt inntaksstopp siden oktober. De som har meldt seg på i ettertid står på venteliste, men får likevel trene på Furuset Forum med Unge ledere. Denne ordningen gjelder kun jenter som vil trene med gutter. De resterende venter fortsatt for å få plass hos Ezinne Athletics.

Ezinne Athletics ble nominert og vant "Årets Perle" under Sponsor og Eventprisen 2016. Dette er noe vi setter svært stor pris på og som motiverer oss til å fortsette med det vi gjør.

Ezinne Athletics har skapt idretts glede og et godt nettverk mellom jentene og foreldrene.

Vi mener vi er godt på vei til å realisere målsetningen i søknaden. Treningene har mange deltagere og det er mange på venteliste. Prosjektet har skapt en idretts glede blant deltagerne og ett ønske om å fortsette.

#### **Kap.4 Oppsummering/Konklusjon/Videre planer**

Vi mener at idrett er en brobygger og vi ønsker å dele idretts gleden og ikke minst å gi en mestringfølelse og samhørighet gjennom vårt arbeid.

Vi ønsker at prosjektet Ezinne Athletics vil være et kontinuerlig tilbud i svært mange år fremover i Groruddalen, hvor vi kan fortsette det gode arbeidet med å gi unge minoritetsjenter og gjerne også alle unge en ekstra mulighet til å enklere starte med idrett og få den hjelpen de trenger for å utvikle seg videre.

Vi ønsker også å skape et trygt og godt idrettsmiljø for minoritetsungdom fra Østkanten, ikke bare de største talentene, men også de som ønsker å bevege på kroppen sin i form av friidrett.

Ezinne Athletics kommer til å fortsette med samme formålet, det vil si å få flere jenter inn i friidretten. Først og fremst jenter med minoritetsbakgrunn, bosatt på østkanten i Oslo i ungdomsskolealder (11-14år).

Ezinne Athletics har planlagt til å ha jevnlig møte med foreldrene. Møtene skal skape gode relasjoner mellom oss og økt forståelse om friidrett. Vi skal gi jentene og deres foresatte en mulighet til å bli kjent med norsk idrett og inkludere dem i alle ledd i klubben. Ezinne Athletics mener at terskelen for å begynne i en idrettsklubb burde være lav. Derfor skal det være kostnadsfritt for disse jentene å være med oss.

Hovedmålsettinger for 2016 er som følger:

1. Etablere faste og forutsigbare aktivitetstilbud. (2 treningsgrupper)
2. Gi tilbud om trening en gang i uken til hver gruppe.
3. Dra på Samling/treningsleir.

Delmål:

1. Finne og motivere talenter til videre satsing.

2. Organistere seminar om kosthold.
3. Delta/observere et stort stevne.

Vi takker Extrastiftelsen for muligheten Ezinne Athletics har fått til å kunne starte opp og ved å finansiere prosjektet videre.