

TRENERKURSHFTE

Trener 1, del 2

Kamp- og styrkeidrettene

Trenerrollen
Idrettspsykologi
Mental trening
Treningsprinsipper
Basistrening
Sosial trening



TRENERROLLEN

Trener 1, del 2

Kamp- og styrkeidrettene

Av: Stine Lastein og Pål H. Herlofsen



NORGES
STYRKELØFT
FORBUND
Et løft som løfter og slager nye rekorder



TRENERROLLEN

Trener 1, del 2

Kamp- og styrkeidrettene

INNHOLDSFORTEGNELSE TRENERROLLEN

Innledning	4
Fokus på kompetanse	4
Fokus på læring	4
Grunnprinsipper i treningsledelse – KAMPVISE	5
Konkretisering	5
Aktivisering	6
Motivering	7
Progresjon	8
Variasjon	10
Individualisering	10
Samarbeid	10
Evaluering	13
Aldersrelatert trening	13
Barneidrett	13
Yngre ungdom – den pubertale fasen	16
Eldre ungdom – den postpubertale fasen	16
Voksne nybegynnere	17
Pedagogiske prinsipper	17
Veiledningsmetoder	17
Instruksjonsmetoder	18
Coaching	20
Selvevaluering	21
Feedback	22
Betydningen av grupper	23
Verdier	25
Idrettens verdier	25
Holdninger	26
Vekt	27
Å skape en utviklingskultur og et mestringsmiljø	27
Mobbing, trakassering og hets	28

INNLEDNING

Som trener kreves det at du er svært bevisst i forhold til din egen rolle. Det er viktig å være bevisst at man som trener alltid er den som skal være voksen/ha ansvaret. Uansett hvor ung man er og uansett hvor upopulær man blir. Utøverne hører på alt treneren sier og gjør, også utenfor treningslokalet. Å være bevisst på dette innebærer for eksempel å passe på språkb Bruken, kunne lytte til det som blir sagt av alle, i tillegg til å være et godt forbilde.

- ✓ *Lukk øynene og tenk på en typisk trener. Hva ser du?*
- ✓ *Lukk øynene og tenk på en trener som er perfekt for deg. Hva ser du?*
- ✓ *Hvilke forventninger tror du din klubb, dine utøvere og deres foreldre har til deg som trener?*
- ✓ *Hvilke forventninger hadde du til treneren da du begynte med din idrett?*

Fokus på kompetanse

Alle mennesker har ønsker, mål og drømmer. Ofte handler dette om å få til ting, for eksempel i idrett. Mennesker, også dine utøvere, ønsker å utvikle sin kompetanse, men de ønsker i tillegg å utvikle kompetanse på andre områder i livet. Det er derfor viktig at du som trener fokuserer på å gi dine utøvere mulighet til å utvikle kompetanse.

Kompetanse har tre elementer:

- Ferdigheter – evner som utvikles gjennom trening, slik som teknikk og taktikk
- Refleksivitet – evnen til å lese og forstå situasjonen og deretter tilpasse sine handlinger
- Følelser – evnen til å involvere og engasjere seg

Du skal altså ikke bare sørge for at dine utøvere utvikler spesifikk kompetanse, men også for at de får mulighet til å utvikle kompetanse på andre områder i livet, både fysisk, mentalt og sosialt. Gutter og jenter er noe forskjellige når det gjelder utvikling av kompetanse. Gutter demonstrerer sin kompetanse gjennom konkurransestrategier. Jenter reflekterer over egne ferdigheter, sammenligner seg med andre og er opptatt av feedback.

Fokus på læring

Vi sier at du som trener skal fokusere på at dine utøvere skal utvikle kompetanse. Dette gir læring en sentral plass, og vi skal se nærmere på hva som kjennetegner en god læreprosess. Læring er målet for treningen (fysisk, mentalt, sosialt). Treneren skal gi rammene for og understøtte læringen, men kan aldri lære bort noe. Det er utøveren som skal lære, som skal få eierskap i læreprosessen og som derfor må være aktiv og ta ansvar selv.

Læring krever fokus, disiplin og nærvær. Vi har noen råd:

- Skap mening med læreprosessen.
- Læring krever trenerens støtte, nærvær og tålmodighet.
- Læring krever deltakelse og involvering av utøveren.
- Gi utøveren mange utfoldelsesmuligheter.
- Varier mellom instruksjon, demonstrasjon, samtale, coaching og refleksjon.
- Snakk med utøverne om målet med treningen og de enkelte øvelsene.
- Bruk bilder og metaforer for å beskrive bevegelser.
- Skap et miljø der utøverne snakker sammen og sier sin mening.
- Vær oppmerksom på utøvernes selvfølelse.
- La utøverne reflektere over det de har lært.

GRUNNPRINSIPPER I TRENINGSLLEDELSE – KAMPVISE

Som du sikkert husker fra e-læringskurset er treningsledelse et stort tema. Noen huskelapper og knagger er greit å ha, og KAMPVISE er en slik huskelapp. Hver enkelt bokstav i ordet står for et grunnprinsipp i treningsledelse: Konkretisering, aktivisering, motivering, progresjon, variasjon, individualisering, samarbeid og evaluering. Dette ordet gjør det litt lettere for deg å huske og bruke åtte sentrale prinsippene på dine treninger.

Konkretisering

Metoder å konkretisere på kan være muntlig rettledning, visuell rettledning, TV, video, kroppsspråk, skalaer, mentale bilder, eksempler, lyder og sammenligninger. Målet er at utøveren skal få feedback, veiledning og instruksjon som gir positiv mental, sosial og fysisk erfaring og mestring.

Det er ikke bare bevegelser og teknikker som kan konkretiseres, men også innsats, smerte, slitenhet, intensitet, følelser, verdier, holdninger, samarbeid og tempo. Å innføre skalaer (fra 1 til 10, eller grønn – gul – rød), er en god måte å konkretisere ting som slitenhet, intensitet, følelser og tempo på. En annen metode å konkretisere på er å bruke de samme ordene som utøverne bruker. Det betyr at du først må høre etter og finne ut hvilke ord de faktisk bruker, for deretter å anvende dem i egen instruksjon og veiledning.

Husk at barn og ungdom ikke alltid er i stand til å bedømme sin egen prestasjon og fremgang objektivt. Det vil si at de ikke selv greier å se om de har gjort det bra eller dårlig knyttet til teknisk fremgang eller endring. Til det trenger de signaler utenfra. Det er derfor viktig at du som trener også konkretiserer prestasjoner og fremgang. Glem aldri at hensikten med konkretisering og feedback er å skape mestringsopplevelser.

Generelle tips:

- Vær aktiv!
- La utøverne prøve uten noen form for feedback.
- Vis fremgang på en konkret måte.
- La utøverne, spesielt barn, snakke og bruke egne ord av og til.
- Bruk fantasien når du gir feedback: ansiktsuttrykk, verbale utsagn, kroppsspråk, bilder og sammenligninger.
- Bruk belønning fremfor straff, hvis det er mulig.
- Gi feedback også på mentale og sosiale øvelser, egenskaper og atferd.

Du må gi feedback på aktiviteter og bevegelser, ikke på personlighet. Arbeidsoppgavene du gir må være individuelt tilpasset utøverens mestringsnivå. Straff og belønning er en type feedback som ofte brukes på trening. Det er beskjedne bak straffen/belønningen som er viktig, ikke straffen/belønningen i seg selv. Sørg for at utøverne får med seg og skjønner beskjedne. Straff uakseptabel sosial atferd, ikke dårlige idrettsprestasjoner. Skill mellom "onde hensikter" og litt for ivrig deltakelse.

Konkretiser for dine utøvere hvordan en kan kjenne at oppvarmingen er ferdig: Kjenn at pulsen og pusten går fortore. Svettetesten: Sjekk at matta blir fuktig når håret løftes og panna dras bortover matta. Dette vil gi dine utøvere et mer bevisst forhold til oppvarming, intensitet og tempo.

Aktivisering

Fysisk aktivisering

Barn og ungdom er ofte i dårlig form og har lite bevegelse i hverdagen. Idretten har et medansvar for å snu denne utviklingen. Samtidig kommer ”å bli i bedre form” på tredjeplass over årsaker til at barn og ungdom trener. Idretten skal derfor ikke være redd for å gi fysiske utfordringer. Men det må selvfølgelig skje på utøvernes premisser.

- Tilrettelegg øvelsene slik at flest mulig er i mest mulig bevegelse gjennom hele treningen.
- Belønn innsats og vilje med oppmerksomhet og ros.
- Sørg for at utøverne blir slitne på trening.
- Varier øvelsesutvalget slik at utøverne utvikler en bred bevegelseserfaring.

Mental aktivisering

For å aktivisere tankevirksomheten og stimulere de kreative egenskapene, bør utøveren få tid til å eksperimentere og observere, og alene eller i samarbeid med andre finne løsninger på ulike oppgaver. Særlig for de flinke kan denne aktiveringen virke svært motiverende. Dette må imidlertid styres av deg, og det er viktig at du gir oppgaver som utøverne har forutsetninger for å klare. Innsats, vilje, selvstendighet, selvtillit, avspenning og konsentrasjon er også mentale egenskaper en enkelt kan aktivisere på trening. Gi utøverne medbestemmelse, men husk at det er du som styrer aktivitetene.

- Tren på og belønn mentale egenskaper som innsats, konsentrasjon, vilje, mot, selvstendig tenkning, selvtillit og avspenning.
- Vær bevisst på å gi mentale utfordringer. Lag deg en øvelsesbank med mentale øvelser.
- Gi utøverne medbestemmelse, men gi dem alternativer å velge mellom.
- Bruk problemløsende metode oftere og still mange spørsmål.

Sosial aktivisering

Gode rutiner for regler og kutymer gir gode vekstvilkår for et godt sosialt miljø. Kampsporter er i seg selv sosiale, og utøverne bør gis frihet og tid til å finne ut av sosiale koder på egen hånd innenfor hver enkelt sports egenart.

Idrett på alle nivåer kan aktivere mye følelser hos utøverne, og er en medvirkende faktor til at denne formen for aktivitet er så populær. Er idrettsutøvere som uttrykker sinne eller blir lei seg dårlige tapere? Det er viktig at du setter klare grenser for hva som er akseptabel atferd knyttet til diverse idrettsrelaterte følelser, men lar utøverne bevege seg fritt innenfor det aksepterte området. Skap gode og konsekvente rammer rundt et fritt spillerom, og belønn positiv sosial atferd.

Å aktivisere utøverne både fysisk, mentalt og sosialt stiller krav til deg på to måter:

- For å maksimere aktiviteten må det innarbeides effektive rutiner for organiseringen av treningen, i tillegg til at øvelsene tilrettelegges slik at flest mulig er i aktivitet samtidig.
- Ta et skritt tilbake og gi utøverne selvstendig spillerom.

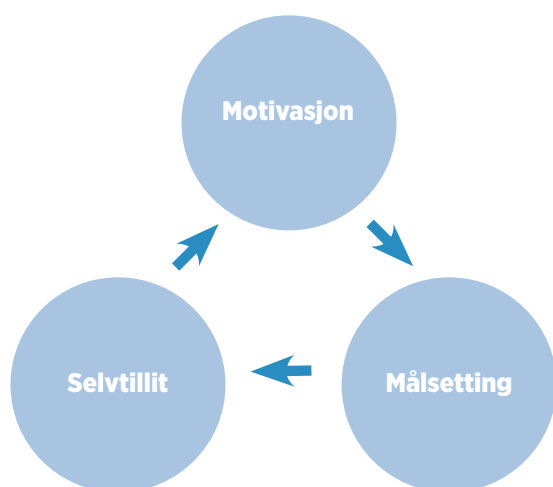
La organiseringen av treningen være det faste og kjente i treningen, og prøv deg frem. Bruk fantasien! Det er utøverens utviklingsnivå som skal være utgangspunktet for læringsprosessen, og således er det utøveren som skal stå i sentrum.

Motivering

Motivering i treningssituasjonen er trenerens og utøverens arbeid for å skape treningslyst. Motivasjon kan deles inn i ytre og indre motivasjon:

	Ytre motivasjon	Indre motivasjon
Definisjon	Drivkraften som kommer fra faktorer som ikke direkte har noe med idretten å gjøre	Drivkraften som kommer fra gleden og tilfredsstillelsen ved å utøve og mestre aktiviteten
Eksempler	Medieomtale, penger, medaljer, skryt av treneren	Mestring av en utfordring, gleden over å bevege seg, trivselen i det sosiale miljøet

- Det er den indre motivasjonen du som trener bør stimulere.
- Den indre motivasjonen øker når utøveren:
 - får belønning som gir informasjon om prestasjonen/kompetansen
 - erfarer mange mestringsopplevelser
 - får ærlig skryt, hvor utøveren ser at egne handlinger, og ikke tilfeldigheter, er årsaken til den gode prestasjonen.
 - opplever variasjon i treningen
 - opplever at han/hun får være med på å bestemme
 - har realistiske prestasjonsmål
 - opplever positiv spenning



Motivasjon kan i stor grad påvirkes av deg som trener. Det er da viktig at hver enkelt utøvers målsettinger tilpasses i forhold til alder, muskulær styrke og tekniske ferdigheter. Ved fastsettelse av målsettinger bør en bruke noen retningslinjer:

Mål må være realistiske og oppnåelige

1. De kan bestå av
 - a) resultater
 - b) prestasjoner
 - c) prosessmål, dvs. at utøveren lykkes med å nå konkrete mål som er satt
2. Målsettingene som treneren og utøveren lager skal være både presise og målbare, og utøveren skal selv ha mye kontroll. Det er viktig å huske på at mål kan justeres.
3. Treningsmål og konkurransemål må holdes fra hverandre.

Spenning

Behovet for spenning, og hva som oppleves som spennende, er individuelt. For noen kan det å få til en beltegradering være det mest spennende, mens andre finner spenning i å mestre teknikker eller delta i konkurranser.

Det er viktig at spenningen ikke går over til frykt og blir negativ for utøveren (angst). Positive spenningsopplevelser skapes når utøverens ferdigheter står i forhold til de utfordringene som gis. En utøver som får for små utfordringer i forhold til sine ferdigheter, vil kjede seg, mens en utøver som får for store utfordringer i forhold til sine ferdigheter, ikke vil oppleve mestring, og kan oppleve frykt og angst. Ingen av utøverne opplever positiv spenning.

Det er din oppgave som trener å sørge for at alle dine utøvere, både på trening og på stevner har et ferdighetsnivå som passer til de utfordringene som gis, og at alle utøverne opplever positiv spenning.

Mestring

En av dine viktigste oppgaver som trener er å skape så mange mestringsopplevelser som mulig for alle dine utøvere, både på trening og i konkurranse. Du skaper mestringsopplevelser ved å sørge for at de utfordringene du gir til dine utøvere, står i forhold til de ferdighetene de har. Vi ser hvordan spenning og mestring henger sammen.

Svært få barn er selv i stand til å bedømme sine prestasjoner objektivt. De trenger derfor hjelp av signaler utenfra for å vurdere om de har gjort en øvelse bra eller dårlig. Det er treneren og treningspartnere som gir disse signalene, og begge kan derfor være med på å skape mestringssituasjoner.

Tips:

- Bruk øvelser som kan gjøres både lette og vanskelige, og der utøveren selv bestemmer vanskelighetsgraden.
- Bruk problemløsende metode overfor flinke utøvere.
- Bruk 2/3-regelen. Alle utøverne skal mestre 2/3 av øvelsene på trening. Ingen skal mestre alt, da det lett kan bli kjedelig.
- Ikke undervurder barn og hva de kan få til!
- Skryt og belønn mestring av mentale ferdigheter, som å konsentrere seg, løse oppgaver gitt av treneren, disponere kreftene og styre innsatsen, å gjøre nye ting, etc.

✓ *Hva motiverer deg til å gå på trening?*

Progresjon

Progresjon betyr gradvis økning og er en forutsetning for fremgang i trening og prestasjoner. Kroppen tilpasser seg alltid belastningene den utsettes for, og disse bør derfor økes gradvis. Uten økning i belastning vil man stagnere. Hvis du for eksempel løfter 50 kg i benkpress hver styrkeøkt, vil du bli flink til å løfte 50 kg, men ikke flinkere til å løfte 70 kg, eller serier på ti repetisjoner. Dette vil også bli gjennomgått i «Treningsprinsipper» senere i kurset.

Det finnes mange måter å øke progresjonen på. Man kan justere både mengde og intensitet i forhold til treningsprofilen til en utøver eller en treningsgruppe. Det er viktig å passe på at belastningen ikke økes for raskt, men heller ikke for sakte.

Innlæringen av teknikk er progressiv og kan deles i ulike stadier:

Tilvenningsstadiet

- Orienter seg om og venne seg til teknikken
- Deløvelser som tar for seg sentrale elementer i teknikken som skal læres inn
- Koordinative bevegelser rettet mot teknikken som skal læres inn
- Tips:
 - Trygghet bør stå sentralt i tilnærmingen til nye ferdigheter.
 - Hvordan skal øvelsen gjennomføres? Skaff deg et bilde.
 - Kartlegg forutsetninger for å gjennomføre teknikken.
 - Planlegg progresjon i tilvenningsøvelser.

Grovkoordineringsstadiet

- Utprøving av bevegelsen
- Utøveren skal
 - gjøre mange repetisjoner av øvelsen, og gjenta bevegelsesbildet mange ganger.
 - trene seg på å kjenne etter om resultatet av forsøkene er bra, mindre bra eller dårlig.
 - forsøke å få tak i helheten i øvelsen.
 - aktivere hele sanseapparatet sitt. Se, høre og føle rytmen i bevegelsen.
 - gå igjennom bevegelsesbanen til han/hun føler seg trygg.
 - fortsette å trene basisøvelsene som han/hun startet med.

Finkoordineringsstadiet

- Her kommer detaljene i teknikken. Her kan man stoppe opp ved deler av teknikken og øve spesielt på dem.
- Utøveren skal
 - tilegne seg kunnskap om teknikken han/hun øver inn.
 - gjøre mange repetisjoner av hver øvelse.
 - stoppe opp ved deler av teknikken, og øve på dem spesielt.
 - observere sin egen og andres utførelse av teknikkene.
 - utvikle egeninformasjonen sin (evnen til å vurdere egen innsats), og lære seg å lytte til trenerens tilbakemeldinger.

Automatiseringsstadiet

- Dette stadiet er nådd når du får til en virkelig bra teknikk og merker at alt stemmer, at det er flyt i øvelsen, og at ting skjer av seg selv.
- Utøveren skal
 - forbedre kvaliteten på egeninformasjonen sin.
 - oppøve evnen til å gjenkjenne gode løsninger.
 - gjøre mange repetisjoner.

Tilpasningsstadiet

- Fra å ha trent teknikken under de samme ytre forhold fra gang til gang, skal du her øve under andre ytre forhold.
- Utøveren skal beherske
 - trening under vekslende forhold, som tidspunkt på døgnet, konkurranse, spesielle utøvere og situasjoner, aktiviteter på tribune m.m.
 - gjennomføring av teknikker og tilpassing av disse med ulike partnere og motstandere.
 - gjennomføring av teknikker i ulike kampsituasjoner.

Variasjon

Variasjon i treningen er et viktig virkemiddel for å øke og opprettholde motivasjonen hos utøverne. Det er ikke bare øvelsesutvalget som kan varieres.

- Legg treningen til andre steder.
- Ha aktiviteter sammen med andre klubber.
- La utøverne delta aktivt og med egne innspill.
- Trekk inn andre idretter og trenere.
- Bruk treningslokalet på mange forskjellige måter.
- Bruk alternative konkurranseformer.
- Bruk fantasien! Da blir det også morsommere å være trener.

✓ *Hvordan ser du på tidlig spesialisering?*

Individualisering

Hensikten med individualisering er å skape god grobunn for mestringsopplevelser ved at:

- alle utøverne føler seg like viktige og delaktige i miljøet
- utfordringene står i forhold til ferdighetene hos hver enkelt utøver
- de metodene for treningsledelse du bruker er tilpasset dine utøvere

Treneren må ta seg tid til å gjøre seg kjent med de utøverne han/hun trener. De forskjellige utøverne har forskjellige utgangspunkt, og dette må treneren, de andre utøverne og klubben ta høyde for. Mange trenere har svakheter i retning av at de gir de beste utøverne mest oppmerksomhet, selvom det langt ifra alltid er disse som utvikler det høyeste prestasjonsnivået over tid. Det er samtidig også viktig å ta vare på de flinke gjennom å gi tilstrekkelige utfordringer.

Trenerens oppmerksomhet og forventning styrer i stor grad prestasjonene til utøverne. Det betyr at en aktiv trener som gir mye og engasjert oppmerksomhet, og som setter realistiske krav til sine utøvere, med stor sannsynlighet utvikler gode utøvere.

Med mange utøvere og få trenere kan det være vanskelig å individualisere treningen. Det finnes likevel noen enkle grep du kan gjøre:

- Du må kunne navn og tilegne deg kunnskap om spesielle tilfeller og problemer som kan oppstå.
- Ved problemer, skaff flere kilder til informasjon om utøveren enn bare treningen.
- Tilpass utfordringene til ferdighetene til hver enkelt utøver (stevnepåmelding, gradering, øvelser).
- En god plan for treningen gir mer tid til å skaffe seg oversikt og dermed møte individuelle behov.
- Gi oppmerksomhet i forhold til individuelle fremganger, og ikke i forhold til en høy standard.
- Lær bort teknikker fra et standard utgangspunkt. Dette gir større muligheter for individualisering av teknikkene i senere faser av teknikkinnlæringen.
- Bruk problemløsende metode overfor flinke utøvere som har en tendens til å kjede seg.

Samarbeid

For å skape et godt sosialt miljø som gir dine utøvere gode vekstvilkår, bør du jobbe for et godt samarbeid og god kommunikasjon.

I. Mellom utøverne

I et miljø der utøverne er trygge på hverandre, vil prestasjonene bli bedre. Utøverne bør ta vare på hverandre og være gode sparringspartnere for hverandre, gi feedback til hverandre og heie på hverandre.

Dette skjer ikke av seg selv, og som trener må du belønne samarbeidende atferd, fokusere på instruksjon, vite hva den enkelte utøver er god på, vite hvilke par som samarbeider bra, innarbeide gode rutiner, gi positiv feedback og fokusere på miljøet. Slå hardt ned på mobbing med en gang du ser dette, og bruk kutymer og regler som forebyggende tiltak mot mobbing.

II. Mellom hovedtrener og hjelpetrener

Hjelpetrenerens jobb er like viktig som hovedtrenerens. Ofte er det også slik at hjelpetreneren senere vil bli hovedtrener, og han/hun er derfor i en slags opplæringsituasjon. Det er derfor viktig at hovedtreneren involverer hjelpetreneren ved å høre på innspill, gi medbestemmelse i planleggingen, gi informasjon om opplegget, i tillegg til å gi utfordrende oppgaver. På denne måten er det lettere å unngå passive og umotiverte hjelpetrener og frustrerte og dominerende hovedtrener. Sørg for at hovedtrener og hjelpetrener er enige om hvilke regler og kutymer som gjelder, og hvordan de skal håndheves.

III. Mellom utøvere og trenere

I samarbeidet mellom utøvere og trenere er det viktig at du som trener finner balansegangen mellom de to ytterpunktene autoritær og enerådende trener, og kul kompis som ikke setter grenser. Barn er vant til å forhandle med sine omgivelser, og å ha innflytelse og medbestemmelse. Alle barn trenger og liker klare grenser.

Gi medbestemmelse til utøverne ved å la dem velge mellom alternativer som du bestemmer, og ved å la utøverne få vite hvilke type atferd som belønnes og straffes:

- Ha klare rammer (kutymer og regler) for treningen, rammer som aldri fravikes.
- Skap en toveis kommunikasjon ved å la utøverne snakke av og til, gjerne til bestemte tider på treningen (for eksempel i drikkepausen). Hør på dem og ta dem på alvor.
- Vær tilgjengelig for en prat rett før og rett etter treningen.
- Lag individuelle avtaler med vanskelige utøvere eller utøvere med et eller annet problem. Se dem inn i øynene, ta dem i hånda og si at nå har du og jeg en avtale.
- Når det gjelder barn er du mye høyere og større enn utøverne. Forsøk å sette deg ned av og til når du instruerer og gir tilbakemeldinger. Utøverne vil oppleve at du er mer på deres nivå, samtidig som du viser at du har tid og bryr deg.
- Ikke undervurder hva barn kan få til!

I samarbeidet mellom trener og utøver er det viktig at utøverne vet hva som er målet for treningen. Det gir utøverne motivasjon og retning på innsatsen, og det gir deg som trener en måte å vise utøverne konkret fremgang på. På denne måten skapes det mestringsopplevelser.

✓ *En utøver skal delta i en konkurranse og er skikkelig nervøs, passiv og vil gå hjem. Hva gjør du? Hvordan kan en jobbe for at den enkelte utøver skal føle seg trygg og sosialt tilknyttet sin egen klubb?*

✓ *Er svarene du kommer frem til det samme som å ta på seg silkehansker og å sy puter under armene på utøverne?*

IV. Mellom trenere og klubben

Som trener kan klubben kreve av deg

- at du forholder deg til klubbens mål og verdier
- at dine utøvere ikke bruker idretten utenfor treningen og treningslokalet
- at du sørger for at dine utøvere vet hvilken klubb de er medlem av, og at de blir inkludert i klubben

- at du møter opp forberedt og i tide
- at du er motivert for å videreutvikle deg som trener ved å delta på trenerkurs og seminarer
- at du har grunnleggende kunnskap om hvordan du forholder deg i en skadesituasjon
- at du sørger for god informasjonsflyt mellom klubben og utøverne
- at du sier fra hvis du trenger støtte og hjelp

Som trener kan du kreve av din klubb

- at de sørger for et godt informasjonssystem i klubben
- at grunnleggende skadeutstyr er komplett og tilgjengelig
- at du i en vanskelig situasjon med utøvere eller foreldre kan henvise til en hovedtrener eller et styre som du vet vil støtte deg
- at klubben har et sett med felles regler som samtlige trenere følger (regler, kutymmer)
- at du får informasjon om hvilke rammer/føringer styret har vedtatt for ditt parti (økonomi, terminliste, antall treninger, hjelpetrener, mål)

Tips:

- Gi tydelig og klar informasjon.
- Gi tydelig beskjed om at det er trenerne som bestemmer i treningslokalet. Det betyr at foreldre ikke kan komme inn på matta under trening, og at barn ikke kan løpe til sine foreldre under trening.
- Involver foreldre: Del ut informasjon om hva idretten er, og om hvilke regler som gjelder i klubben, gi dem arrangøransvar i forbindelse med sosiale tilstelninger, gi barna hjemmelektse. Kanskje vil du oppleve at foreldrene blir dine medspillere istedenfor dine motstandere.
- Hør på foreldrene! De er eksperter på sine barn og kan være til hjelp for deg når du skal få utfordringene til å passe med ferdighetene.
- Alle foreldre suger til seg all slags informasjon om sine egne barn! Ingenting er bagateller! Fortell uoppfordret positive ting.
- Inngå ikke i høylydte diskusjoner med foreldre.
- Krev av din klubb at du kan henvise krevende foreldre til hovedtrener eller leder.

Husk at foreldre kan være en stor ressurs for klubben, og at de betaler for at barna deres skal få trene i klubben. De er klubbens kunder! Det er derfor viktig at du forsøker å ha en positiv holdning overfor foreldre, og at du av og til er i stand til å svelge en kamel.

✓ *Har du utøvere eller foreldre som irriterer deg og som du har vanskelig for å samarbeide med?*

✓ *Hvordan vil du beskrive disse, og hvordan reagerer du?*

Tre faktorer er sentrale for å få til et godt samarbeid på disse 5 kommunikasjonsnivåene:

1) Informasjon

Informasjon er grunnsteinen i all kommunikasjon og alt samarbeid. Klubben bør ha et informasjonssystem, og du som trener bør forberede deg på hvilken informasjon som skal gis på trening.

2) Fokus på det sosiale miljøet

Det er viktig at du som trener vet at et godt sosialt miljø skaper gode vekstvilkår. Det er også viktig at du erkjenner at heller ikke dette skjer av seg selv. Ved å ha fokus på godt samarbeid på alle nivåer, er du aktivt med på å skape et godt miljø. Husk at det ikke alltid skal så mye til, og at det ikke er nødvendig å dra på kjempedyre utenlandsturer.

3) Trygghet

Trygghet er en forutsetning for et godt samarbeid og et godt sosialt miljø. Uten trygghet lærer vi ingenting! I de ulike treningsmiljøene bør det jobbes aktivt for at den enkelte utøver skal føle seg trygg, og sosialt tilknyttet sin egen klubb.

- ✓ *Tenk etter hvor mange av dine utøvere eller andre utøvere du kjenner som har sluttet med idrett pga. en enkelt skrekkopplevelse.*

Evaluering

Evaluering er et viktig virkemiddel for deg som trener for å konkretisere utøvernes ferdigheter og progresjon. Det hjelper også med å sikre at man når målsettinger, og gir grunnlag for videre planlegging av treningene. Kriterier for evaluering bør være så konkrete som mulig. Mange kampsporter har beltefarger som symboliserer utøvernes ferdigheter. Dette bør imidlertid ikke være de eneste vurderingene på trening, spesielt fordi det ofte går lang tid mellom hver gradering.

Når du setter opp evalueringskriterier, bør du ta hensyn til følgende:

- De bør være så konkrete som mulig.
- De bør motivere elevene til videre læring.
- De bør danne grunnlag for individuell tilpasning.
- De bør sikre at målene for treningen nås.
- De bør gi mestringsfølelse.
- De bør sikre at fremskritt blir belønnet.

Eldre og videregående utøvere kan gjerne være med i vurdering av egne resultater. Dette klargjør for den enkelte utøver hva han/hun bør jobbe videre med. Dette vil ofte også påvirke utøvernes videre motivasjon, da han/hun får en større forståelse for øvelser og arbeidsoppgaver.

ALDERSRELATERT TRENING

Barneidrett

Barneidretten i Norge har et bredde- og trivselsfokus. Barneidrett skal handle om hobby, lek, læring, frivillighet, vennskap og mestring for alle, og i liten grad om topping, seier og tap, stress og harde konkurranser for de få som er talentfulle. Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett fokuserer på allsidighet. Dette betyr at du som trener må fokusere på allsidig, variert og relevant aktivitet på treningene.

Glem ikke at det er barn du er trener for, og hvilke forutsetninger barn har for læring og utvikling. Bruk din kunnskap fra e-læringen om barns utvikling til å skape flest mulige mestringsopplevelser for dine utøvere. Du må være nysgjerrig og interessert i barna.

Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett

- ✓ *Hva tror du er argumentasjonen bak barneidrettsbestemmelsene i Norge? Hva mener du er fordelene og ulempene ved barneidrettsbestemmelsene for utøvere i din idrett?*
- ✓ *Det finnes ingen barnebestemmelser for barn som driver med musikk eller teater. Hva synes du om det?*

Barnerettighetene uttrykker de verdier NIF ønsker skal ligge til grunn for barneidretten i Norge, og er i første rekke et politisk virkemiddel. Barnerettighetene inneholder syv rettigheter og en utviklingsplan. Utviklingsplanen er laget for å sikre alle barn størst mulig variasjon og bevegelseserfaring. Bestemmelsene om barneidrett er regler som alle må følge, og som blir håndhevet innenfor idretten hvis de blir brutt. Både rettighetene og bestemmelsene gjelder for alle barn som driver med idrett i Norge.

For all barneaktivitet skal barnerettighetene ligge i bunn, og idrettens barnerettigheter kan oppsummeres slik:

- TRYGGHET — trygt treningsmiljø, uten press og med fokus på skadeforebygging
- VENNSKAP OG TRIVSEL — aktivitetene skal utvikle vennskap og solidaritet, og fokusere på trivsel og læring
- PÅ BARNAS PREMISSE — trening og konkurranse tilpasset utviklings- og modningsnivå
- MESTRING — opplevelse av mestring, variasjon i aktivitet, og samspill med andre
- PÅVIRKNING — barn skal bli hørt i planlegging av egen idrettsaktivitet
- FRIHET TIL Å VELGE — hvilke(n) idrett(er), og hvor mye trening.
- KONKURRANSER FOR ALLE — valgfritt å delta i konkurranser

	Fra det året man fyller								
	0-5 år	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år
Defineres som barneidrett									
Delta i lokale konkurranser – primært i egen klubb									
Resultatlist, tabeller og rangering									
Regionale konkurranser									
Åpne idrettsarrangementer i Norden og Nordkalotten									
Barn fra Norden og Nordkalotten i konkurranser og arrangementer i Norge									
Premiering til alle, dersom det er premiering									
Kan tidligst delta i NM, EM og VM									
Utviklingsplan	Lek og varierte aktiviteter som skal stimulere barnas utvikling og de grunnleggende bevegelsene.		Gode muligheter til å utforske og øve på ulike fysiske aktiviteter eller idrettsøvelser med forskjellige bevegelsesmønstre, slik at de får bred bevegelseserfaring. Dette gir et godt grunnlag for senere bevegelseslæring. Dette kan gjøres innenfor en eller flere idretter, men hver idrett har ansvaret for å gjøre tilbudet sitt variert og tilpasset barnas utviklingsnivå.			Varierte aktiviteter og høyt aktivitetsnivå som sikrer gode basisferdigheter. Fordypning i en eller noen idretter kan sikre et godt teknikkgrunnlag for senere utvikling i idrettsgrenen.			

Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett er et verktøy for alle aktørene i idretten for å sette utøveren i sentrum ved å sikre at idretten skjer på barnas premisser og derfor blir en positiv opplevelse for barn i Norge.

- ✓ *På norske landslag i de fleste idretter er det en overrepresentasjon av utøvere som er født tidlig på året. Hva tror du dette kan komme av?*

Fysisk utvikling

Barnekroppen inneholder mye liv og energi. Dette kommer til uttrykk ved at barna ofte velger aktiviteter med mye bevegelse, og de liker å bli slitne og svette. Energien kommer også til uttrykk i at barna velger vanskelige utfordringer og streber etter å beherske innviklede leker. Dette betyr at du må gi fysiske, koordinative og tekniske utfordringer, fokusere på aktivisering og belønne innsats.

Bevegelsesmønsteret blir etter hvert bedre. Blant annet utvikles balanseevnen og øye-hånd-koordinasjonen betydelig. Det er ikke uten grunn at denne perioden kalles "teknikktreningens gullalder". Teknikk og koordinasjonstrening bør alltid stå i fokus hos denne aldersgruppen. Det er imidlertid også vanlig at barna opplever perioder med klønnethet på grunn av vekstspurter. Du kan oppleve at en utøver kommer tilbake fra sommerferie og har vokst mange centimeter, er uvant med sin egen kropp og har koordinative problemer med å mestre øvelser og teknikker han/hun fikk til før sommeren. Hvis du som trener da har spesialisert dine utøvere på enkelte teknikker, kan utøveren oppleve at han/hun ikke lenger får til disse og må begynne på nytt igjen. Det er derfor viktig at du fokuserer på de grunnleggende ferdighetene, slik at utøverne lettere kan tilpasse seg og sine teknikker etter hvert som kroppen utvikler seg.

Hos barn er de store muskelgruppene bedre utviklet enn de små, og grovkoordinasjonen er derfor bedre enn finkoordinasjonen. De mestrer store, grunnleggende bevegelser bedre enn små bevegelser som krever samspill mellom mindre muskler. Etter hvert utvikles også de små musklene og samspillet mellom dem, og barn i slutten av vårt aldersspenn mestrer også mindre og mer finkoordinative bevegelser. Dette betyr at du bør begynne å trene på store og grunnleggende bevegelser og innføre trening på mindre og mer finkoordinative bevegelser gradvis.

Barn er lite disponert for å utvikle styrke, og styrketrening har liten effekt på musklene. De blir imidlertid sterkere og raskere som en følge av vekst. Den styrken barn utvikler som følge av trening kommer av at nervebanene blir bedre utviklet og gjør det mulig å lære seg flere bevegelser. Dette betyr at styrke for denne aldersgruppen bør trenes gjennom koordinativ og teknisk trening der man utnytter øvelser med egen kroppsvekt.

Den aerobe kapasiteten øker og er tilstrekkelig til de aller fleste aktiviteter. Den anaerobe systemet er imidlertid lite utviklet og kapasiteten er begrenset. Dette betyr at du godt kan gi store aerobe utfordringer der utøverne blir skikkelig slitne, men at du kun bør gi korte anaerobe utfordringer.

Barn er entusiastiske og utålmodige. De vil bevege seg og liker ikke å sitte stille og høre etter for lenge. Konsentrasjonsevnen er i begynnelsen av perioden forholdsvis liten, men øker gradvis med øvelse. Barn i begynnelsen av vår aldersgruppe kan ha problemer med å følge med og å få tilstrekkelig informasjon ut av en felles instruksjon, og trenger derfor mer individuell veiledning. Større barn vil i større grad være i stand til dette, og vil også være mer aktive og stille spørsmål underveis. Du må derfor ikke gi for mye informasjon i dine instruksjoner - de bør være korte og presise.

Utøverne utvikler sine egne lærestiler. Dette betyr at du bør bruke mange veilednings- og instruksjonsmetoder, slik at alle får det viktigste med seg på den måten som passer dem best. Barn liker dessuten repetisjon av aktivitet og lærer gjennom erfaring. Selv om de lærer gjennom å gjøre aktiviteten, må ferdighetsutviklingen styres. Felles faste kutymer og regler og riktig demonstrasjon av grunnleggende ferdigheter er derfor viktig.

En av grunnene til at det er morsomt å være trener for barn, er at de har en velutviklet fantasi. De har mange tanker, ideer og løsningsforslag som du ikke har tenkt på. Introduser derfor medbestemmelse gradvis og styr dette ved å la dem velge mellom alternativer som du har bestemt.

- ✓ *Hvordan kan man tilrettelegge sin aktivitet bedre for barn ved trening og konkurranser?*

Yngre ungdom — den pubertale fasen

Gutter mellom 12 og 16 år, jenter mellom 11 og 14 år

Den fysiske treningen:

Styrketrening har god effekt for gutter i denne perioden. På grunn av en økning av fettmassen, opplever jentene ofte en funksjonell nedgang i styrken. Styrketreningen bør ta sikte på fire ting: å utvikle teknisk dyktighet, å bli sterkere, å legge grunnlag for større treningsmengder og å forebygge skader. I begynnelsen av periodene med styrketrening vil det være hensiktsmessig å bruke egenvekt, medisinballer, vektstenger og lignende. Mot slutten av perioden kan styrketrening med vekter introduseres gradvis.

I begynnelsen av perioden bør treningene i hovedsak være prosessorientert, dvs. at de utelukkende fokuserer på ferdighetsutvikling. Gradvis bør treningen bli mer og mer mål-/resultatorientert. I denne prosessen er det viktig at utøverne konkurrerer ofte og mye mot jevne motstandere. Mental trening kan introduseres fra begynnelsen av perioden, men fysisk og teknisk trening bør stadig prioriteres høyere. Mot slutten av perioden bør utøverne kjenne til og ha prøvd de mest sentrale mentale teknikkene, som avslapning, visualisering, indre samtale, stresshåndtering og selvtillitstrening.

- ✓ *Noen barn og ungdommer vinner alt, og det kan synes som om de takler sterk resultat-orientering og press. Hva skjer med disse når de begynner å tape kamper som junior og senior?*
- ✓ *Hva tror du er grunnen til det store frafallet blant utøvere i denne aldersgruppen?*

Eldre ungdom — den postpubertale fasen

Gutter mellom 17 og 20 år, jenter mellom 15 og 18 år

Den fysiske treningen:

I den pubertale fasen var den fysiske treningen rettet mot å skape et godt treningsgrunnlag. I den postpubertale perioden skal den fysiske treningen rettes inn mot å være så idrettsesifikk som mulig. Styrketreningen kan nå for alvor begynne, da dette både vil fremme prestasjonen og være skadeforebyggende. Det er viktig at styrketreningen legges opp slik at kroppen bygges opp harmonisk, med et likevektig forhold mellom agonister og antagonister (fremside og bakside).

For å optimalisere den fysiske treningen kan det være hensiktsmessig å ha et testregime som utøveren går igjennom med jevne mellomrom. Her er det viktig at det er de fysiske egenskapene som er relevante for idretten som testes. Treningen krever nå mye av utøveren, og det blir viktig at treneren jobber med utøverens motivasjon, samt sørger for spennende og varierte treninger.

Voksne nybegynnere

Menn over 20 år, kvinner over 18 år

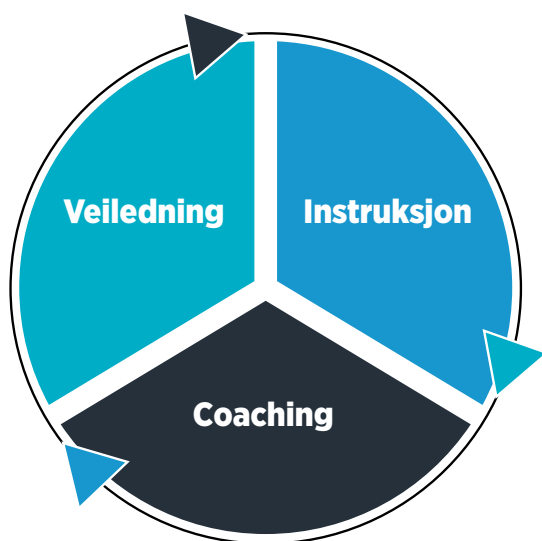
Voksne som begynner med en ny idrett, har ofte helt andre motivasjonsfaktorer enn barn og unge. Mange er spesielt interessert i idretten de starter med og vil gjerne lære om historikk, grunnleggende verdier og de ønsker å få en helhetlig forståelse for ulike momenter. Personlig utvikling og selvrealisering er ofte sentralt for denne aldersgruppen, i tillegg til mosjon og variasjon i fysisk aktivitet.

Når utøverne er voksne, kan valgene man gjør som trener i stor grad gjøres på bakgrunn av mål, situasjon og personlighet, og i liten grad på bakgrunn av utøverens utviklingsnivå.

Ikke vær redd for å involvere foreldre i klubben, heller ikke i fysisk aktivitet. Mange er nysgjerrige på sine barns aktiviteter og får da bedre forståelse for hva idretten går ut på.

- ✓ *Hva tror du en voksen nybegynners forventninger er til idretten?*
- ✓ *Hvilke forutsetninger har han/hun for til fysisk og mental trening?*
- ✓ *Hvordan vil du legge opp trening til et voksent nybegynnerparti i forhold til et barneparti?*

PEDAGOGISKE PRINSIPPER



Veiledningsmetoder

Muntlig veiledning

Informasjonen fra treneren (ytre feedback) skal gi tilbakemelding på hvordan man har utført en oppgave/bevegelse. En viss informasjon får man også fra sin egen kropp og sitt eget hode (indre feedback). Denne informasjonen er avhengig blant annet av tidligere bevegelseserfaringer, bevissthetsnivå og følelser.

Ved at du som trener forklarer den mest hensiktsmessige måten å utføre en oppgave/bevegelse på, vil utøveren lettere forestille seg hva som kreves. Utøveren gjøres mer bevisst på sine sterke og svake sider, og hvilke arbeidsoppgaver han/hun bør konsentrere seg om.

Visuell veiledning

Utøvere har mer utbytte av visuell veiledning i lukkede idretter enn i åpne idretter. I lukkede idretter er øvelsesbildet fastlagt, og påvirkes lite av ytre faktorer som for eksempel en motstander. Kampsporter er åpne idretter, og utøvere har således ikke så stort utbytte av visuell veiledning. Men i forbindelse med konkurranseidrett kan du som trener benytte visuell veiledning (video). Men merk deg at man skal utvise forsiktighet ved bruk av video av to grunner:

Utøverne fokuserer ofte på de dårlige faktorene ved prestasjonen. Utøveren skal være på et relativt høyt nivå og skal dessuten være modne før han/hun selv greier å trekke det essensielle og viktige ut av en video. Bruk av video krever derfor mye oppfølging og styring fra trenerens side for at utøveren skal få noe igjen for denne visuelle veiledningen. Utøverne kan bruke hverandre som visuelle veiledere, og treneren kan trekke frem utøvere som er gode. Overdriv dine egne bevegelser når du skal bruke visuell veiledning.

- ✓ *I de fleste idretter har barn og ungdom veldig synlige idoler og forbilder som fungerer som visuelle veiledere gjennom TV. Barn og ungdom ser og hermer etter teknikker, finter, hårsveiser, bevegelsesmønstre, innsats, kroppsspråk og så videre. (Bare se hva Beckham har betydd for fotballinteresserte.) Slik er det ofte ikke i kampsporter. Tror du dette er en ulempe, eller har det ikke så stor betydning? Hva kan du gjøre med dette?*

Manuell veiledning

Manuell veiledning betyr at man fysisk tar tak i utøveren og hjelper han/henne manuelt inn i de rette bevegelsesbanene. Erfaringer har vist at manuell veiledning kan være en effektiv måte å lære bort hensiktsmessige bevegelser på. Ved korrigerende av bevegelser kan denne metoden være den eneste som virker, ettersom feilaktige bevegelser kan være godt innarbeidet. Det er en fin metode å bruke når utøverne står helt fast, og ikke tar inn eller skjønner muntlig eller visuell veiledning. Det kan også være en hensiktsmessig metode overfor unge utøvere som ikke helt har utviklet romfølelse og dermed ikke har kontroll på kroppens akser og retninger i rommet.

Mange barn og unge reagerer på kroppskontakt. En mer forsiktig form for manuell veiledning er å ta på den kroppsdelen som skal flyttes, samtidig som man forteller hvor den skal flyttes. Vær svært forsiktig med å ta på utøverne på steder som kan oppleves som seksuelle eller nedverdiggende.

- ✓ *Strekk ut armene foran kroppen. Vri håndflatene innover og mot hverandre. Kryss armene. Fold hendene. Vri de foldede hendene inn mot kroppen uten å slippe opp. Be en annen om først å peke på en finger uten å ta på fingeren. Prøv og beveg på denne fingeren uten å bevege på noen av de andre fingrene. Be han/henne så om å ta på en finger som du skal bevege på. Hva var vanskeligst/letttest? Hvorfor?*

Instruksjonsmetoder

Følg meg

Noen ganger kan utøverne utføre øvelsen samtidig med at treneren viser den. Vi kaller det følg-megmetoden (også kalt apemetoden). Ved denne metoden sparer vi tid, og utøverne kommer i aktivitet med en gang. Det er en fin metode for å øve på variasjoner i tempo, intensitet og rytme. Dette er ting som er vanskelige for vår aldersgruppe, men meget viktig.

Vise — prøve — forklare

Den vanligste fremgangsmåten ved instruksjon er at

- treneren eller en annen utøver viser øvelsesbildet, det vil si det utøveren skal trene på
- utøveren prøver seg videre selv, mens treneren observerer for å finne frem til hensiktsmessige arbeidsoppgaver
- videre trening skjer med informasjon og veiledning

Treneren bør benytte både visuell, muntlig og manuell veiledning i sin instruksjon. På bakgrunn av en analyse av hva som kan være årsak til en uheldig teknikk, gir treneren så noen sentrale arbeidsoppgaver. Vis øvelser fra mange vinkler, men ikke gi for mye informasjon på en gang. Forklar og vis det viktigste, la dem forsøke, og forklar heller mer når du ser hvor skoen trykker.

- ✓ *Du har sikkert opplevd at det er forskjell på hvor mye barna får med seg av fellesinstruksjoner. Hva tror du dette kommer av? Og hva kan du gjøre med det?*

Hel-del-hel-metoden

Denne metoden blir ofte brukt ved teknisk trening. Når vi trener teknikk, må det være et samspill mellom de enkelte momentene i teknikken om vi skal oppnå et godt resultat. Vi må derfor jobbe parallelt med små tekniske detaljer, og så sette dem sammen til en helhet. Du må få detaljene til å passe inn i den ferdige øvelsen. Du må derfor fortelle, vise og forklare hva man skal bruke delene til. Dette kan du gjøre ved å vise det ferdige resultatet, og så la utøverne prøve dette litt først. Så kan man gå over til å trene på delene, og så til slutt trene på helheten igjen. På denne måten vet utøverne hva de trener mot, og de vil se sin egen fremgang lettere.

Forskningsresultater

Om man benytter hel-del-hel-metoden for å øve inn en ferdighet, får man god kortsiktig effekt. Man behersker ferdigheten bra på slutten av treningen, men har glemt den til neste. Bruker man en helhetlig måte å lære en ferdighet på, får man dårligere kortsiktig effekt. Man behersker ferdigheten dårligere på slutten av treningen, men bedre på neste trening.

Hvorfor?

Ved bruk av helhetlig metode for innlæring av ferdigheter stimuleres dypere prosesserings- og bearbeidingsprosesser i hjernen enn ved hel-del-hel-metoden. Ved bruk av hel-del-hel-metoden kan man ødelegge for flyten og automatiseringsprosessen i innlæringen av en teknikk. Vi vil gjerne presisere at for barn egner denne metoden seg for ufarlig og trygg progresjon i innlæring av litt skumle utfordringer.

- ✓ *Hvordan ser du på forholdet mellom hel-del-hel-metoden og automatisering?*
- ✓ *Når egner denne metoden seg til bruk i treningen?*
- ✓ *Hvilket nivå er utøverne på?*
- ✓ *Hvilke utfordringer har du som trener i forhold til denne metoden?*

Oppdagende læring

Oppdagende læring eller problemløsende metode innebærer at treneren stimulerer utøverne til selv å oppdage sentrale ferdigheter, kunnskaper og verdier gjennom egen aktivitet, utprøving og observasjon.

Oppdagende læring kan settes i gang på to måter: ved situasjonsbetinget læring og ved oppgavestyrte læring. I situasjonsbestemt læring er det selve aktivitetssituasjonen som gir utfordringene. I oppgavestyrte læring er det treneren som styrer læringen ved å gi oppgaver og stille spørsmål.

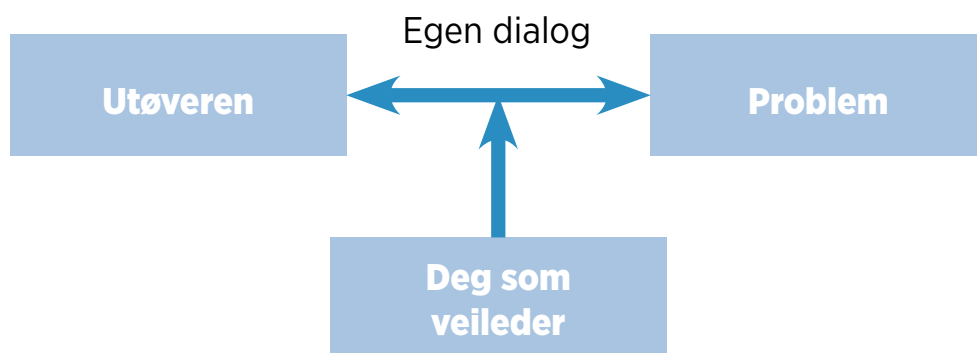
Oppgavene treneren gir, kan være åpne eller lukkede. Åpne oppgaver er vide og gir mange læringsmuligheter, mens lukkede oppgaver forutsetter at utøveren skal utføre bestemte øvelser eller bevegelser. Barn lærer ikke ved å prøve og feile hvis de ikke får tilbakemeldinger underveis. Ferdighetsutviklingen må styres av deg, og det er viktig at du gir oppgaver som utøverne har fortsetninger for å klare.

- ✓ *Hva mener du er de mest grunnleggende ferdighetene i din idrett, og hvordan trener du på disse?*
- ✓ *Du observerer en gjennomsnittlig norsk lagidrettstrening og en gjennomsnittlig norsk kampsporttrening med fokus på grunnleggende ferdigheter. Hvilke forskjeller tror du at du vil observere?*

Coaching

Hva er coaching?

Coaching er en metode som gjør trenerrollen til noe mer enn å være rådgiver og gi instruksjon. Det er en måte å se mennesker på, eller en måte å forholde seg til utøverne på, som setter utøverens behov og utøverens utvikling i sentrum. Trenerrollen går slik ut over det å gi gode råd og instruksjon, og utøverrollen handler om noe mer enn å bli instruert og å ta imot råd. Gjennom god coaching kan dine utøvere utvikle kompetanse, oppløse økt trivsel, lære seg å lære, å forstå seg selv bedre (identitet), løse konflikter, utvikle kreativitet og finne løsninger på ulike fysiske, mentale og sosiale utfordringer. Den grunnleggende antagelsen er at den som har problemet, også har løsningen på det. Alle i en situasjon har ansvar, men det å finne løsningen starter med at en selv endrer seg. Utøverne blir således ansvarliggjort. Din oppgave er derfor å få utøveren selv til å finne løsninger og selv ta ansvaret for løsningene. Det er svært viktig å påpeke at tid og tålmodighet er viktig i en coachingprosess.



Coaching er en måte å snakke med utøverne på som tar utgangspunkt i følgende:

- Samtalen har et mål.
- Samtalen er tidsavgrenset.
- Samtalen er frivillig for begge parter og tar utgangspunkt i at utøveren spør om hjelp.
- Samtalen er bygger på tillit, respekt, fortrolighet, takhøyde og engasjement.
- Probleminnehaveren er problemløseren.

I praksis:

Den beste måten å lære noe på er å gjøre det mange ganger. Kast deg derfor ut i oppgaven. Den er ikke farlig.

Noen råd for å komme i gang:

- Lag en avtale med en utøver som ønsker en samtale med deg.
- Sett deg ned på et rolig sted med en utøver som har bedt om hjelp av noe slag.
- Lytt mer enn du snakker.
- Fokuser på utøveren.

Hensikten med dette kapitlet er ikke at alle skal sette i gang og gjennomføre lange og tunge coachingprosesser med sine utøvere. Det forventer vi ikke. Det vi har forsøkt å gjøre, er å presentere en måte å tenke på der utøveren står i sentrum, og der målet er at utøveren får mulighet til selv å ta ansvar for sin egen utvikling. Denne metoden er en måte å kommunisere med dine utøvere på ut i fra utøverens perspektiv. Selv om du ikke gjennomfører enkeltsamtaler med dine utøvere, kan du likevel bruke de grunntankene vi har lagt frem.

Selvevaluering

Som coach og trener er det viktig at du har et bevisst forhold til egne ferdigheter. Hva er din status i dag når det gjelder kunnskap og kompetanse i trenerrollen eller som coach? Vi har satt opp en enkel skala fra 1 til 5 som hjelpemiddel:

- 5) Meget god kunnskap og kompetanse
- 4) God kunnskap og kompetanse
- 3) Forholdsvis god kunnskap og kompetanse
- 2) Noe kunnskap og kompetanse
- 1) Liten kunnskap og kompetanse

Finn fire-fem kompetanseområder du mener er vesentlig for trenerrollen. Fyll ut sjemaet nedenfor eller skriv på et eget ark. Dette skal du bruke i forbindelse med praksisen i etterkant av kurset.

Kompetanse-område	5	4	3	2	1

Hvilke ferdigheter ønsker du å utvikle? Skriv ned på et ark hva du ønsker å endre, og hvordan du vil gjøre det. Snakk gjerne med sidemannen.

Feedback

Motiverende feedback

Forskning på motivasjon har vist følgende: Når treneren er flink til å gi positiv feedback, liker barna idretten og hverandre bedre, og opplever en sterkere lagfølelse. Positiv feedback gir økt motivasjon, og dette forteller deg at du som trener bør innta en positiv feedbackstil overfor dine utøvere.

Hamburgermetoden kan være et nyttig hjelpemiddel:



Det er viktig for motivasjonen at utøveren føler at du som trener er opptatt av han/henne som individ. Å gi individuell motiverende feedback, der du viser at du bryr deg og engasjerer deg, er nødvendig for å oppnå dette.

Tips

- Bruk hamburgermetoden.
- Gi feedback rett etter atferden.
- Ikke lyv, vær tålmodig og vis at du bryr deg.
- Du må kunne navnet på alle du er trener for.
- Bruk fantasien når du gir feedback; ansiktsuttrykk, verbale utsagn, kroppsspråk, bilder og sammenligninger.
- Ikke mobb eller gjør utøverne flau.
- Utøverne bør lære seg å gi feedback til hverandre.
- Gi feedback også på mentale og sosiale oppgaver og egenskaper.

Informerende feedback — en metode å konkretisere på

Det er viktig at du har de sentrale stikkordene fra kapittelet om motiverende feedback i bakhodet: Vær positiv, bruk hamburgermetoden, gi feedback rett etter atferden.

Generelle tips:

- Vær aktiv!
- La utøverne prøve uten noen form for feedback. Ofte greier de å rette opp feil selv.
- Vis fremgang på en konkret måte.
- La barna snakke og bruke egne ord av og til.
- Bruk fantasien når du gir feedback; ansiktsuttrykk, verbale utsagn, kroppsspråk, bilder og sammenligninger. Gi feedback også på mentale og sosiale øvelser, egenskaper og atferd.
- Bruk belønning fremfor straff, hvis det er mulig

Du må gi feedback på aktiviteter og bevegelser, og ikke på personlighet. Arbeidsoppgavene du gir, må være individuelt tilpasset utøverens mestringsnivå. Treneren må gi feedback også i kamp og kamptrening. Gi feedback også til treningspartneren.

Straff og belønning er feedback som ofte brukes. Her er det et par ting du må huske på:

- For det første: Det er beskjeden bak straffen/belønningen som er viktig, ikke staffen/belønningen i seg selv. Sørg for at utøverne får med seg og skjønner beskjeden.
- For det andre: Forsøk å bruk belønning fremfor straff og unngå å bruke idrettsrelaterte øvelser til fysisk avstraffelse.
- For det tredje: Straff uakseptabel sosial atferd, ikke dårlige prestasjoner. Skill mellom "onde hensikter" og litt for ivrig deltakelse.

Glem aldri at hensikten med konkretisering og feedback er å skape mestringsopplevelser.

BETYDNINGEN AV GRUPPER

En gruppes kraft er mer enn summen av hvert enkelt individ. Å ha tilhørighet til en gruppe eller et sosialt system er svært avgjørende for adferd. Barnet eller ungdommens sosiale posisjon og sosiale adferd bestemmes ikke bare av fysiske eller tekniske ferdigheter, men også vanskeligere definerbare personlige forhold som mot, å tørre å strekke grenser, regulering av oppmerksomhet, språklige ferdigheter etc. Vi ser videre at de som er godt integrert og har gode sosiale relasjoner, også har gode skoleprestasjoner. Å arbeide med grupper, utvikler deres samhandling og samhold, og blir derfor relativt fort tydelig.

Treneren som kulturbygger

Trenerens forståelse og kompetanse når det gjelder gruppens betydning og kvaliteten på samhandlingen i gruppen, er avgjørende for de sportslige resultatene som oppnås av hver enkelt utøver. Det er viktig at du som trener vier tid til å jobbe med kulturen, kommunikasjonen og samhandlingen i gruppen/partiet/klubben. Hvis en klubbtrener avgrenser seg til bare å instruere i teknikk, går denne dimensjonen tapt, og mulighetene til å holde på barna eller ungdommene når de vokser til blir mindre. Når vi snakker om gruppens betydning, så mener vi her summen av relasjoner mellom gruppens medlemmer.

For å bidra til å skape god samhandling i grupper, er det avgjørende at treneren har et klart og bevisst forhold til sin egen rolle. Makten og innflytelsen trenere har overfor unge mennesker forutsetter en særlig bevissthet når det gjelder hvordan man fremstår i sin trenergjerning. Trenere med ansvar for ungdom må ha en klar oppfattelse av hva dette innebærer, og særlig sett i sammenheng med idrettens verdier og etiske retningslinjer.

I utviklingen av en sterk idrettskultur er det viktig at klubben skaper arenaer hvor det diskuteres hva en god kultur er. Eksempler på slike diskusjoner kan være:

- Er det rom for forskjellige meninger?
- Blir alle hørt uansett mening og alder?
- Hvordan er samholdet i gruppen?
- Er trenere klar over at de er rollemodeller for barna, og hva det innebærer?

Integritet, identitet, inkludering, menneskeverd, verdighet, respekt, toleranse og likeverd er sentrale begreper som går igjen i verdidebatter og verdiformuleringer.

Når klubb og trener har et bevisst forhold til hvilke formelle og uformelle normer og etiske spilleregler gruppen skal ha, vil dette kunne bidra til å styrke identiteten og fellesskapsfølelsen for medlemmene.

Rammene for aktiviteten må være klare og tydelige, det skaper trygghet og frihet. En sterk identitet og fellesskapsfølelse bidrar til at individene i gruppen løfter hverandre, og hver enkelt blir sterkere i troen på hva de kan oppnå som idrettsutøver, mye fordi de har tryggheten gjennom tilhørighet i gruppen. Gode ledere og trenere klarer å se hvert enkelt medlems styrke, for så å synliggjøre dette for resten av gruppen. På denne måten styrkes fellesskapet ved at enkeltmedlemmers spisskompetanse blir løftet frem.

Trenere må her ha respekt for det kollektive, og det er viktig at ingen i gruppen overses. Når enkeltmedlemmene blir synliggjort, vil dette igjen bidra til en sterk mestringsfølelse, økt selvtillit og styrket selvbylde.

Intimitetsgrenser mellom trener og utøver

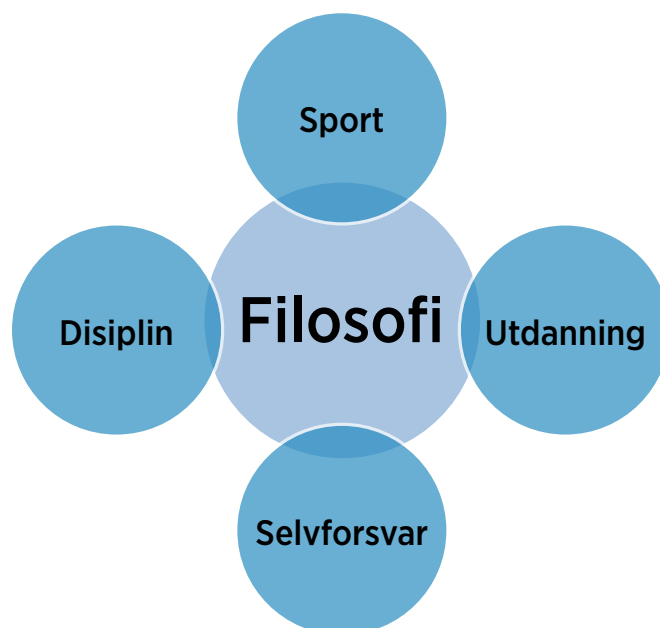
Trenere med ansvar for ungdom og unge mennesker har et særskilt ansvar for å holde en profesjonell avstand mellom seg og utøvere i tilfeller der det kan oppstå seksuelle spenninger. Det er ikke uvanlig at unge utøvere utvikler emosjonelle og seksuelle følelser ovenfor trenere. I idrettsmiljøer hvor det oppstår mye kroppslig kontakt, er det også særlig viktig at trenere har bevissthet når det gjelder hva som er ren instruksjon og hva som er eller kan oppfattes som seksuelle tilnærmelser eller utilbørlig kroppskontakt. Interaksjon mellom trener og utøver som kan oppfattes som eller faktisk er seksuelt motivert, skal ikke forekomme. Det er også viktig at treneren holder et øye med utøvernes gjensidige adferd når det gjelder intimitetsgrenser, men også når det kommer til spøk eller "slibrige" kommentarer. Når klubber er på reise er dette særdeles viktig. Ingen skal få oppleve å føle seg presset eller latterliggjort på grunn av egne grenser. Å opprettholde og forvalte disse reglene vil alltid være lederens eller trenerens ansvar.

Når klare etiske spilleregler er forankret i gruppen, og trenere har en sterk etisk integritet når det gjelder intimitetsgrenser, virker dette forbyggende mot problematikk knyttet til seksuelle overtramp i idrettsmiljøer.

Samarbeid og informasjon til foreldre om kjerneverdier

Foreldre er våre viktigste samarbeidspartnere. Det er de som er de viktigste motivatorene for barn og ungdom, de viktigste sponsorene og ikke minst i de første årene de som bringer barn til og fra aktiviteter. Kort sagt, de er en gruppe som fortjener informasjon og oppfølging.

Klarer vi å formidle våre verdier til foreldre? Det holder ikke å be dem lese på nettet, vi må og skal vise det i praksis med barna deres. Vi snakker ikke her bare om sport, konkurranser, kamp og krig, men om åndelig vekst, utdanning, gjensidig forståelse, respekt og disiplin i positiv forstand. Overordnede er altså de filosofiske og etiske/moralske aspektene; "Mind over Matter".



Idrett inneholder vesentlig mer enn det foreldre ser ved første besøk i treningslokalet. Overlappingen av de forskjellige disiplinene er viktig, selv om dette ikke alltid syntes. Fysisk trening som også inneholder trening i mentale og sosiale ferdigheter, organisert i en konkurranse med mye disiplin og respekt, gir mye rom for personlig vekst og utvikling. Dette gjelder for alle, også barn og ungdom med forskjellige fysiske og psykiske begrensninger. Vi har lite skader i våre idretter, og sammenlignet med fotball eller håndball tilnærmet null. Det kan være grunn til å minne foreldre om dette.

VERDIER

Idrettens verdier

I Norge anser vi idretten for å ha å ha svært høy egenverdi. I begrepet idrett ligger det en antagelse om at den i seg selv skaper trivsel og ikke trenger annen begrunnelse enn dette, samtidig som det ligger en forventning om at idrettsutøvere av seg selv utvikler en god karakter med visse positive og sunne verdier.

Er det virkelig slik at idretten av seg selv gir trivsel og bedre mennesker? Vi mener at idretten i seg selv verken er positiv eller negativ, og at den både har et stort negativt og et stort positivt potensial for utøvere og for samfunnet. Alle aktører i idretten har et ansvar for å gjøre idretten til en positiv opplevelse for utøverne og en positiv kraft i samfunnet.

Du som trener en av de viktigste aktørene i idretten. Det betyr gjerne at du har ansvaret for å skape trivsel for dine utøvere, og for at de gjennom sin idrettsaktivitet utvikler gode verdier og holdninger som de tar med seg ut i samfunnet. Dette skjer ikke av seg selv.

Idretten argumenterer gjerne med at den står for gode samfunnsverdier og er en god oppdrager. Og sammenligner man idrettsorganisasjonene med andre, er det få som kan måle seg med dem når det gjelder hvor ofte verdiene er oppe til debatt. Like tydelig er det at idretten sliter med verdiproblemer på mange områder: doping, kampfiksing, et skyhøyt konfliktnivå, skader, for tidlig

spesialisering, press og stress, spiseforstyrrelser, økonomisk rot og korrupsjon, alkohol, manglende integrering av homofile og innvandrere, lav kvinneandel på ledersiden, seksuell trakassering osv.

Påstand I:

Idretten er en av de mest konservative institusjonene i norsk samfunnsliv i dag. Dette gjelder på områder som inkludering av homofile og innvandrere, likestilling og åpenhet for kritikk og diskusjon, og når det gjelder hierarki og lederstil.

Påstand II:

Idrettens pyramide er brutal; den rekrutterer bredt, for så å skrelle vekk de som ikke duger i prestasjonssammenheng etter hvert. Hva med tilbudet til de som faller fra?

Påstand III:

Idretten er en av de mest voksenstyrte fritidsaktivitetene for ungdom vi har. Barn og ungdommer blir i liten grad involvert, de må sjelden ta ansvaret for egen aktivitet, og har få eller ingen arenaer der de blir hørt. De blir styrt, ikke veiledet. Hvis idretten ønsker å gjøre noe med det store frafallet blant ungdom, er dette noe organisasjonene må ta tak i.

De tre påstandene over viser at idretten har problemer med å inkludere mangfoldet i sin aktivitet. Man kan spørre seg: Ser idretten på mangfold som en trussel eller som en fordel? Dette er en stor utfordring for idretten i en tid der mangfoldet i samfunnet øker kraftig.

Idretten har ingen automatisk rett til å proklamere at den er positiv i seg selv og utvikler gode mennesker. Idretten har imidlertid et potensial til å være en positiv kraft i samfunnet. Dette skjer imidlertid ikke av seg selv, men krever kontinuerlig innsats fra alle idrettens ledd. Ikke minst krever det åpenhet, diskusjon og evne til nytenkning.

- ✓ *Overføres de positive verdiene i idretten automatisk til resten av samfunnet?*
- ✓ *Hva er verdiene til din klubb?*
- ✓ *Hvordan kommer dette til uttrykk på dine treninger?*

Holdninger

Treneren skal skape rammene og kulturen omkring treningen, dvs. rutiner, vaner, organisering, roller og verdier. Kulturen blir preget av trenerens verdier og holdninger. Utøverne avslører alltid trenerens verdier. Det er viktig at du er klar over at som trener er det umulig å IKKE kommunisere. Du kommuniserer uansett om du sier eller gjør noe, eller ikke. Kulturskaping starter derfor med deg, og du må begynne med deg selv.

Det finnes to måter å skape disse rammene på:

- Gjennom regler — dette minsker utøvernes handlingsrom ved å overlate ansvaret til reglene.
- Gjennom verdidrøftelser — dette øker utøvernes handlingsrom ved å gi dem ansvar og medbestemmelse

Det er derfor viktig at du og dine utøvere diskuterer og konkretiserer de verdiene dere ønsker skal være en del av kulturen. Som trener er du både privatperson og trener. Det forventes at du engasjerer deg personlig, at du kan det du skal veilede i, og at du kan formidle dette. Dette krever at du reflekterer over når du har hvilken rolle. En trener er ofte et produkt av sine egne trenere,

bevisst eller ubevisst. Denne imitasjonen er ikke alltid negativ, men krever at du kvalitetssjekker verdiene dine ved å bevisstgjøre deg dine tidligere egne erfaringer med dine egne trenere. Disse imitasjonene kan ofte være et filter som ligger i veien og hindrer din egen utvikling som trener.

Husk at du som trener også representerer idretten din utenfor treningslokalet. Dette er noe du bør gjøre dine utøvere oppmerksomme på; at de også representerer sin idrett når de er på skolen, med venner og liknende. På den måten tar de med seg gode holdninger fra klubben til andre sosiale møteplasser.

✓ *Hvordan tror du en idrettsutøver som bruker doping begrunner sine valg?*

Vekt

Vektklasseidretter medfører mye fokus på vekt og slanking. For de fleste utøvere på nybegynnerstadiet og for barn og ungdommer bør ikke dette være noe stort tema. Man blir likevel nødt til å forholde seg til egen og andres vekt i forbindelse med sparringspartnere og/eller fysiske prestasjoner. Det er derfor viktig at du er oppmerksom på vekt og vektregulering, selv om du ikke er trener for konkurranseutøvere.

Barn og unge er ikke ferdige med å vokse og har fremdeles en naturlig stigende vektcurve. De frarådes derfor vektreduksjon. For barn skal vektregulering aldri forekomme. Det er viktig at du som trener har et klart standpunkt til dette.

Å skape en utviklingskultur og et mestringsmiljø

Vi velger kulturer som vi vil være med i. Kulturer har en visjon, noen verdier og noen mål. Når vi aktivt gjør et valg for å være en del av en kultur, går vi også inn med egen motivasjon, mål, verdier og drømmer. I en kultur ønsker vi å utvikle oss. Vi vil vokse som individ og som del av en gruppe. Hvor mye vi er i stand til å vokse, er avhengig av hvor mye næring vi får, og av våre omgivelser, dvs. våre vekstvilkår.

En god utviklingskultur har noen kjennetegn:

- Det finnes klare visjoner og mål og disse prioriteres
- Man er nøye med detaljer
- Den preges av offensive holdninger og handlinger
- Man er løsningsorientert og det er aksept for å gjøre feil
- Holdningen er folkelig med et positivt menneskesyn
- Man bryter barrierer
- Det er stor tillit og anerkjennelse innad i organisasjonen
- Man er åpen for fornyelser
- Deltakerne får tilbakemeldinger i situasjoner der en presterer bra
- Det kjøres langsiktige og kontinuerlige prosesser som medlemmene identifiserer seg med
- Det finnes noen felles spilleregler og rammebetingelser man kan være kreativ innenfor

Det finnes noen grunnleggende forutsetninger for en utviklingskultur:

- Organisasjonen har og rekrutterer personer med spesielle ferdigheter og egenskaper
- Det er enighet om felles spilleregler
- Organisasjonen skaffer ny og gir tillit til eksisterende kunnskap
- Man tar ansvar og viser vilje
- Man tør mye – å tenke nytt og å møte morgendagen
- Det er fokus på kommunikasjonen
- Ydmykhet vektlegges og verdsettes

Hva er gode vekstvilkår for deg som trener? Skal utøveren være aktiv i flere år, er han/hun avhengig av en kultur som er utviklende, og som tilfredsstiller utøveren fysisk, mentalt og sosialt. Utøveren skal få innføring i idrettens grunnverdier og teknikker. Dette skal danne grunnlaget, og skal utvikles videre uansett hvilke ambisjoner utøveren har for sin aktivitet.

I praksis betyr dette fokus på:

- Planlegging
- Involvering av utøverne
- Orden, stabilitet og kontinuitet
- Samarbeid innad i gruppen/laget
- Regler utarbeidet i fellesskap
- Positivitet ovenfor hverandre og et godt internt nettverk
- Toveiskommunikasjon
- Åpenhet og trygghet
- Selvtillit gjennom ansvarsfølelse
- Kreativ og utviklende kultur
- Den enkelte i sentrum for egen utvikling
- Situasjonsbetinget og motiverende pedagogisk lederskap
- Lær å kjenne deg selv først, så din neste

Trivsel er med på å skape en sunn idrettsidentitet hos dine utøvere. Å skape trivsel dreier seg om å skape et handlingsrom for å utvikle kompetanse fysisk, mentalt og sosialt. Trivsel henger slik sett sammen med kompetanse. Utvikler vi oss, så trives vi. Hvordan kan vi så lage et slikt handlingsrom?

Mobbing, trakassering og hets

(Utdrag fra "Barneidrettstreneren", med tillatelse)

Mobbing er dessverre vanlig blant barn og unge. Du som trener må være bevisst på dette, slik at du er i stand til å oppdage mobbing blant utøverne du trener. Når du ser eller oppdager mobbing, skal du alltid reagere. Det er avgjørende at utøverne ser at du som voksenperson reagerer – hvis ikke kommuniserer du at mobbing er akseptert.

Her er noen tips for hvordan du kan ta tak i mobbing:

- Ta tak i mobbesituasjonen så snart du blir oppmerksom på den!
- Snakk med den som blir plaget, for å skaffe informasjon og gi støtte.
Husk at den som blir mobbet, som regel underdriver mobbingen.
- Snakk med foreldre/foresatte til barnet som blir plaget.
- Snakk med den som mobber. Om det er flere som mobber, snakk med dem én om gangen.
Gi klar beskjed om at mobbing er uakseptabelt og må stoppes. Følg gjerne opp med en ny samtale etter en stund.
- Mobbesituasjoner må følges opp til de stopper helt.

Det er vanlig å bruke skjellsord og tilnavn som del av mobbing og trakassering. Du som trener skal også her være tydelig på at trakassering ikke er akseptert. Om du som trener ikke reagerer, oppfatter barna at du godtar trakasseringen. Trakassering kan skje gjennom bruk av ord som refererer til etnisitet/hudfarge (neger, svarting), seksuell orientering (homo, homse) eller kjønn («Du kaster som ei jente!»). Selv om dette ikke trenger å ha diskriminerende motiv, vil det oftest fungere diskriminerende/hetsende, og det er i strid med idrettens verdigrunnlag. Du som trener har ansvar for å følge opp idrettens nulltoleranse overfor hets og trakassering.

Når du mistenker misbruk eller overgrep

Som barneidrettstrener er du en viktig person. Du kan bli «den ene», som UNICEF sier det. Hvis du får kjennskap til eller mistanke om misbruk eller overgrep som barneidrettstrener, bør du for barnets skyld følge dette opp.

Her er noen råd om hvordan du bør gå fram:

- Får du mistanke om misbruk eller overgrep i idrettslaget, bør mistanken fremmes for klubbens ledelse. Idretten har egne retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep i idretten som kan være til hjelp både for deg og for klubben.
- Dersom du oppdager eller mistenker at et barn utsettes for misbruk eller overgrep i hjemmet, kan du kontakte barnevernet og levere inn en bekymringsmelding. Det er mulig å drøfte eller diskutere en slik bekymring med barnevernet eller med helsepersonell før du formelt leverer en bekymringsmelding. Du bør henvende deg til politiet dersom du har mistanke om at et barn misbrukes seksuelt. Før du eventuelt anmelder en sak, er det fullt mulig å diskutere saken med din egen lege, helsesøster eller andre som har faglig innsikt i problemet. Du kan også diskutere saken med politiet.
- Hvis du oppdager eller mistenker at noen annen enn et familiemedlem forgriper seg på et barn, bør du kontakte barnets foreldre og informere om hva du har av opplysninger, og hvorfor du mistenker seksuelt overgrep. Er barnet stort nok, kan dere eventuelt sammen ta kontakt med foreldrene.

Her er en lenke til NIFs retningslinjer på nett:

www.idrett.no/tema/lover/retningslinjer/Sider/Seksuelltrakasseringogovergrep.aspx

Her er en lenke til Barneombudets side med fakta om seksuelle overgrep:

www.barneombudet.no/temasider/vold_og_ov/seksuelle_/fakta_seks/

- ✓ *I en undersøkelse om mobbing i skolen, viste det seg at elevene ofte oppfattet det slik at lærerne var de som mobbet elevene. Hva tror du dette skyldtes?*

IDRETTSPSYKOLOGI

Trener 1, del 2

Kamp- og styrkeidrettene

Av: Stein Eriksen



IDRETTSPSYKOLOGI

Trener 1, del 2

Kamp- og styrkeidrettene

INNHOLDSFORTEGNELSE IDRETTSPSYKOLOGI

Forord	4
Kompetansemål for modulen idrettspsykologi	5
Innledning	5
Hva er psykologi?	5
Hva er idrettspsykologi?	6
Hvorfor kjenne til psykologi?	6
Hva er en psykolog?	7
Hva er forskjellen på en psykolog og en psykiater?	7
Hva er en idrettspsykolog?	7
Motivasjon	7
Vage motivasjonsdefinisjoner	8
Motivasjon sett i et samhandlingsperspektiv	9
Fem retningslinjer for motivasjonsarbeid	9
1) Ta personlige egenskaper og situasjoner med i betraktning	9
2) Vurder årsaker til deltakelse	9
3) Varier miljøet for å styrke motivasjonen	11
4) Trenerens påvirkning	12
5) Endre uønskede motiver	12
Mer om motivasjon	13
Målperspektiv	13
Motivasjonsklima	15
Selvtillit	17
Målsetting	18
Resultatmål og prosessmål	19
Langtidsmål og korttidsmål (delmål)	19
Kilder	21

FORORD

Denne kursmodulen er basert på en stor mengde nyere litteratur og forskningsartikler. Målet har vært å trekke ut nytt, relevant fagstoff som henger sammen med kompetansemålene. Heftet er ment å underbygge forelesningsnotater for å lette arbeidet med personlig fordypning og etterarbeid i hverdagen. Selv om det har blitt et relativt omfattende hefte, er det viktig å være oppmerksom på at kompetansemålene legges til grunn for hva du skal kunne etter endt kurs. I innholdsfortegnelsen står dette uthevet. Det er altså ikke alt i heftet du skal kunne.

Som en følge av begrenset tid på kurset, og fordi det kan være nytt og relativt tungt stoff, gir heftet eksempler, øvelser og oppgaver. Ved å jobbe aktivt med stoffet, for eksempel gjennom å løse oppgaver, kan du heve kompetansen din og påvirke treneradferden din.

Det som står med innrykk og liten skrift, er ikke pensum, men du bør like fullt gjennomgå det som er relevant for din egen del. På den måten vil du repetere gjennomgått stoff i praksis, slik at det sitter bedre og blir enklere å anvende når du skal gjøre jobben som trener. Før du deltar på neste nivå (Trener 2-kurs), er det viktig at du leser gjennom stoffet, ser på oppgaver og reflekterer over hvordan du har anvendt stoffet.

Vil du vite mer om emnet, kan følgende norskspråklig litteratur anbefales: *Idrettens mentale treningslære* (Pensgaard & Hollingen, 2006) og kapitlet om idrettspsykologi i boka *Treningslære* (Gjerset m.fl., 2012). Gode engelskspråklige bøker er *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Weinberg & Gould, 2011) og *Advances in Sport Psychology* (Horn, 2008). Se litteraturlista for fullstendige bibliografiske data.

Har du tilbakemeldinger, er jeg svært interessert i å høre fra deg, slik at denne kursmodulen kan gjøres bedre. Send gjerne mail til: stein.eriksen@nif.idrett.no

Lærdom er en skatt som følger sin eier overalt. (Kinesisk ordtak)

Lykke til med modulen idrettspsykologi!

Oslo, sommeren 2013

Stein M. Eriksen

KOMPETANSEMÅL FOR MODULEN IDRETTPSYKOLOGI

Når du er ferdig med denne kursmodulen, skal du kunne

- kjenne til hva som kan motivere barn/nybegynnere til idrettsdeltakelse
- kjenne til hva som kjennetegner et mestrings-/resultatorientert læringsmiljø
- kunne tilrettelegge for et mestringsorientert læringsmiljø
- kjenne til betydningen av selvtillit og hva som påvirker utøveres selvtillit
- forstå hvordan man kan skape selvstendige utøvere
- kjenne til ulike typer målsettinger (hvordan målsetting kan anvendes for å motivere)

INNLEDNING

For at du som trener skal forstå din egen idrett og kunne planlegge treningsøktene best mulig, er det viktig at du kjenner til kravene som stilles. De fysiske kravene er ofte synlige og enklere å konkretisere enn de mentale. Det er for eksempel nødvendig med en viss bevegelighet for å sparke høyt i karate eller komme helt ned i knebøy. De psykologiske kravene er derimot vanskeligere å konkretisere, men de er kanskje enda viktigere enn de fysiske. Det krever god motivasjon å gjennomføre systematisk bevegelighetstrening, og dersom motivasjonen er fraværende, vil selv et godt fysisk utgangspunkt ikke nødvendigvis føre til gode resultater over tid. Kvaliteten på treningen er også viktig, noe som betyr at utøvere må jobbe for at «hodet skal være med kroppen på trening».



Sentrale trenerspørsmål

Hvilke krav stilles til deg som trener? Hva forventes av deg på trening? Hva forventes av deg utenfor treningslokalet? Hva forventes det at du skal gjøre for å være en god trener? Hvilke krav eller forventninger har dere til hverandre på treningen? Er det rom for å gi hverandre tilbakemeldinger? Hvordan gir dere tilbakemeldinger? Hvordan tilrettelegger du for et best mulig læringsmiljø? Er det rom for konstruktiv kritikk og positiv oppmuntring? Hvordan bidrar du til at dine utøvere styrker motivasjonen sin?

I hovedsak vil svar på spørsmålene over relateres til psykologiske fremfor fysiske faktorer. Psykologi og idrettspsykologi er derfor sentrale fagfelt å kjenne til for å gjøre en god trenerjobb. Det er også viktig å være seg bevisst sine sterke og mindre sterke sider. Da blir det enklere å ta tak i det mest vesentlige for videre utvikling som trener. Kjennskap til seg selv og hvilke begrensninger en har, gir innsikt i når det er lurt å innhente andres kompetanse, og når det er mest hensiktsmessig å henvise utøvere videre til andre med spisskompetanse på sine felt.

Hva er psykologi?

Psykologi kan ikke avgrenses av en snever definisjon, for det har flytende grenser til mange fagområder. Ordet er sammensatt av de greske ordene psyche (sjel) og logos (lære), og betyr opprinnelig læren om sjelen. I dag forstås psykologi som studiet av atferd og mentale prosesser. Atferd omfatter reaksjoner på påvirkninger, bevisste handlinger og kroppslige prosesser av psykologisk interesse. Det kan for eksempel være handlinger i ulike situasjoner eller reaksjoner under stress. Mentale prosesser viser til tankeprosesser som bestemmer vår oppfatning av oss selv og omgivelsene. Det viser også til følelsesprosesser og motivasjonsprosesser som ligger til grunn for hva vi føler, og hva vi vil. Psykologi handler altså om menneskers atferd, tanker og følelser.

Atferd kan ganske enkelt studeres og beskrives. Den store utfordringen i psykologien er at vi ikke kan se hva vi tenker eller føler. Vi kan altså ikke sånn helt uten videre forklare hvorfor vi gjør det vi gjør. Sentralt i psykologien søkes det etter forståelse for hvorfor vi er som vi er, hvordan vi utvikler oss, og hvordan vi oppfører oss. Det kan noe forenklet skilles mellom et akademisk felt, der hensikten er å belyse spørsmål av teoretisk interesse, og et anvendt felt, som vektlegger bruk av faglig kunnskap i ulike praktiske sammenhenger.

Hva er idrettspsykologi?

Idrettspsykologi er en form for anvendt psykologi. Det er et eget fagområde som henter kunnskap fra idrett, psykologi og sosiologi. Innenfor sosiologi er en opptatt av hvordan mennesker påvirker samfunnet, og hvordan samfunnet påvirker hvert enkelt menneske gjennom en rekke ulike sosialiseringprosesser.

✓ *Idrettspsykologi innebærer studier av hvordan ulike psykologiske faktorer (for eksempel selvtillit, konsentrasjon, selvoppfatning, motivasjon og mestring av stress) påvirker prestasjoner og læring, og hvordan deltakelse i idrett påvirker utøverens psykologiske utrustning (Pensgaard & Hollingen, 2006, s. 8).*

Idrettspsykologi er i dag rettet mot to hovedområder: hvordan psykologiske faktorer kan påvirke idrettsprestasjoner, og hvordan idrettslige aktiviteter kan påvirke psykologisk utvikling. Herunder omhandles en lang rekke felt, som barns utvikling, atferd og opplevelser i idretten, atferd og opplevelser til ungdom og voksne på alle ferdighetsnivåer, samt sammenhenger mellom idrett og helse. Flere eksempler på sentrale idrettspsykologiske emner:

Hvorfor kjenne til psykologi?

På seg selv kjenner man ingen andre. Kunnskap om psykologi er nyttig for alle som ønsker å forstå andre i tillegg til seg selv. Psykologi angår alle aspekter av våre liv, og når vi som trenere samhandler med mennesker som er forskjellig fra oss selv på flere områder, vil en viss psykologisk innsikt være et godt utgangspunkt for forståelse og utvikling. Henvendelser kan komme fra foreldre, familiemedlemmer, venner eller andre interesserte, og kan føre til samhandling om annet enn bare det som gjelder trening.

Vi trenger ikke være psykologer for å se at psykologi er en viktig del av hverdagen. Som trenere tar vi hensyn til hver enkelt utøver og oppfører oss ut fra det vi vet. Har du en utøver med lav selvtillit, er du mer raus med dine positive tilbakemeldinger. Trener du barn, utformer du trenerrollen annerledes enn om du trener et seniorparti. Har du nybegynnertrening, bruker du mer tid på gode forklaringer av grunnleggende teknikker enn du gjør på et konkurranseparti. Har du utøvere som har hatt en dårlig dag før trening, tar du hensyn til dette.



Spørsmål til ettertanke

Hva er det som skiller oss mennesker fra hverandre? Hvorfor har du blitt den du er? Hvorfor er vi like på noen områder og ulike på andre områder? Hvorfor tenker og oppfører vi oss ulikt? Hva er det som skiller utøverne fra hverandre utover det rent fysiske? Hvorfor lærer noen raskere enn andre? Hvorfor er det noen som holder ut lenger enn andre? Hvorfor er noen mer innstilt på å trene målrettet og systematisk enn andre? Hvorfor har noen større tro på sine evner enn andre? Hvorfor er noen hele tiden opptatt av å vinne, mens det for andre er viktigere å utvikle seg? Hvorfor er det noen som drar på trening selv om de har en dårlig dag, mens andre bruker det som en unnskyldning for ikke å trene?

Hva er en psykolog?

Tittelen psykolog er en beskyttet yrkestittel med bestemte krav til utdanningen, i likhet med titlene lege og tannlege. For å kunne praktisere som psykolog må man ha embetseksamen i psykologi og være offentlig godkjent gjennom en egen autorisasjon. Hensikten med å beskytte en tittel på denne måten er at ingen skal villedes av at personer bruker titler de ikke er kvalifisert til å inneha. Det er likevel slik at alle med begrenset utdanning eller ingen utdanning kan titulere seg psykoterapeut, psykoanalytiker, terapeut, gruppeterapeut, coach etc. Det er viktig å være oppmerksom på dette, da en psykolog har et offentlig kvalitetsstempel som andre ikke har. Psykologen er trent i å forklare ting som har å gjøre med hvordan vi mennesker tenker, føler og oppfører oss. Alle autoriserte psykologer kan derfor ta pasienter med problemer av psykisk og mellommenneskelig art i kvalifisert behandling. Det er ikke dermed sagt at andre ikke kan gjøre dette på en god måte.

Hva er forskjellen på en psykolog og en psykiater?

En psykiater er utdannet lege (6 år) med 5 års praksis og videreutdanning i ulike fagområder innenfor helsevesenet. Det er ofte liten forskjell i praksis mellom en psykolog og en psykiater når det gjelder terapi. Hovedforskjellen består i at en psykiater kan skrive ut medisiner og har en medisinsk bakgrunn. En psykolog har bare tillatelse til å utføre samtaleterapi, og har primært kunnskap om hjernen og sentralnervesystemet.

Det er mellom ørene slaget står.

Hva er en idrettspsykolog?

I mediene blir en idrettspsykolog av og til trukket fram i forbindelse med idrett og prestasjoner. Tittelen idrettspsykolog kan imidlertid være en misvisende tittel. I Norge er det bare et fåtall personer som har embetseksamen i psykologi, og som kan kalle seg psykolog. Det er ingen norsk utdanning som fører frem til tittelen idrettspsykolog, men det er mulig innenfor en idrettsfaglig utdanning å fordype seg i idrettspsykologi, for senere å jobbe med dette. I den forbindelse kan personer med idrettspsykologisk kompetanse best betegnes som idrettspedagog, idrettspsykologisk rådgiver eller mental trener.

Motivasjon er når drømmene dine tar på seg arbeidstøyet.
(Paskes Robinson)

MOTIVASJON

Skal utøvere nå et personlig mål de selv setter seg, er det helt avgjørende at de virkelig vil nå målet og være motiverte for å jobbe mot det. I tillegg må de tro på at det er mulig. Vilje i form av motivasjon og tro må være til stede! Det er langt fra nok å bare ønske at det skal gå bra. Motivasjon kommer av det latinske ordet motus, som betyr å bevege. Det finnes mange teorier om og forståelser av begrepet. Svært forenklet kan vi si at motivasjonen er «motoren» og drivkraften bak handlingene våre, mens målene vi setter oss er «rattet» som vi bruker for å styre i en bestemt retning. Motivasjon er altså en samlebetegnelse for det som driver oss, og en viktig forutsetning for idrettsdeltakelse, læring, utvikling og prestasjoner.

Motivasjon kan også forstås som retningen og intensiteten til handlingene våre. Retningen handler om retningsvalgene vi gjør. Den viser til om vi søker, nærmer oss eller er tiltrukket av visse idretter, aktiviteter eller situasjoner. En utøver kan for eksempel være motivert for å gradere seg til et

bestemt belte, gjøre det bra på en test eller bli tatt opp på landslaget. I ditt tilfelle har du valgt å delta på trenerkurset. Intensiteten handler om hvor stor innsats du vil gjøre for å få et resultat. En student kan for eksempel velge et bestemt studium på universitetet (retning), men ikke jobbe noe særlig for å gjøre det bra. Motsatt kan en utøver være så oppsatt på å vinne at vedkommende blir for anspent og presterer dårlig. Forskjeller kan også vise seg mellom utøvere som deltar på de samme treningene, men får ulik utvikling fordi de yter ulik innsats.



Motivasjon er drivkraften bak handlingene våre.

Målene våre styrer oss i en bestemt retning.

De gir aktiviteten vi driver med, en retning.

For å lære noe nytt hjelper det å være motivert. Skal du drive med en aktivitet over lengre tid, må du være motivert. For å bli god må du trene mye over flere år, og for å trene mye trenger du god motivasjon. Å tåle tung og hard trening, eller trening som kan medføre fysisk eller psykisk ubehag, krever også god motivasjon. Å tåle smerte i forbindelse med bevegighetstrening krever god motivasjon. Skal du løfte maks antall kilo opp fra gulvet, må du være motivert. Men for sterk motivasjon kan også være uheldig, for eksempel ved at noen er så motivert til å trene at de glemmer å hente seg inn mellom øktene. Da trener de ofte feil og overbelaster seg som følge av sterk motivasjon, slik at utviklingen uteblir.

Motivasjonsoppgaver (retning)

Hvorfor valgte du å bli trener?

Hvorfor valgte du å delta på trenerkurset?

Motivasjonsoppgaver (innsats)

Hvor stor innsats vil du legge ned for å bli en god trener?

Hvor stor innsats vil du legge ned for å gjøre det bra på trenerkurset?

Vage motivasjonsdefinisjoner

Motivasjon forstås ofte på mange ulike måter og er vagt definert eller ikke definert i det hele tatt.

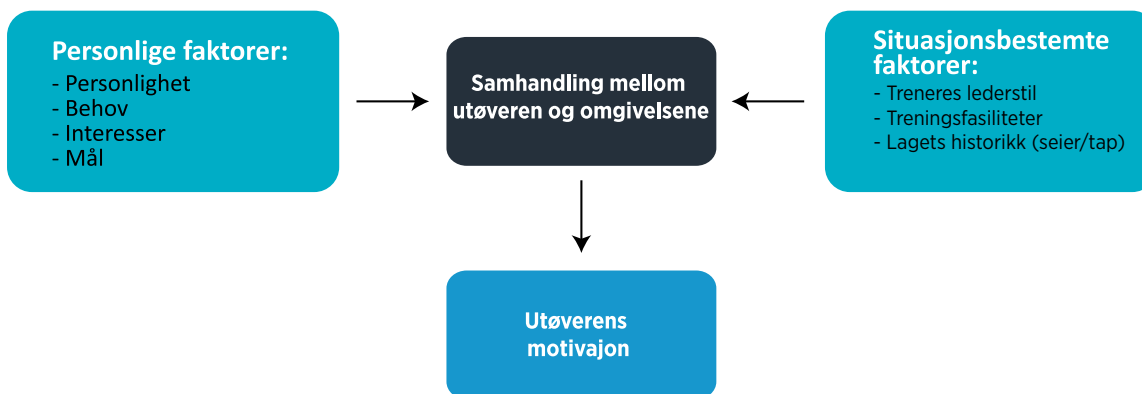
Det omtales gjerne løst som

- et indre personlighetstrekk (f.eks. sterkt motiverte utøvere)
- ekstern påvirkning (f.eks. at jeg trenger noe for å motivere meg)
- en konsekvens av eller forklaring på atferden (f.eks. at jeg var for motivert)

Vage definisjoner av motivasjon har sine ulemper. Hvis treneren påpeker at utøverne må være mer motiverte, men uten å forklare hva han eller hun spesifikt mener, må utøverne selv tillegge dette en mening. Det kan lede til misforståelser og konflikter. En trener kan for eksempel fortelle utøverne at de må være mer motiverte for å nå det nivået som kreves for å gradere seg til et bestemt belte. Med dette kan treneren mene at utøverne må sette seg delmål og jobbe hardere for å nå dem. En utøver med lav selvfølelse kan derimot misforstå trenerens bemerkning som en beskrivelse av sin egen personlighet (f.eks. «jeg er ikke god nok»). Det kan igjen ha negativ effekt på utøverens engasjement.

Motivasjon sett i et samhandlingsperspektiv

Det mest utbredte synet på motivasjon i idrettspsykologien er å forstå det som en samhandling mellom person og situasjon. Det vil si at motivasjon alene verken kommer fra utøveren (personlighet, behov, interesser, mål) eller fra situasjonsbestemte faktorer (trenerens lederstil, treningsmiljøet eller tidligere erfaringer med å vinne eller tape). Motivasjon forstås best ved å ta med i betraktningen hvordan disse faktorene påvirker hverandre.



Oppgaver

Har du eksempler på at utøverens personlige faktorer har påvirket motivasjonen?

Har du eksempler på at situasjonsbestemte faktorer har påvirket motivasjonen?

Fem retningslinjer for motivasjonsarbeid

1) Ta personlige egenskaper og situasjoner med i betraktning

Ta situasjonen og utøverens personlige egenskaper med i betraktning når du skal påvirke motivasjonen. For å øke motivasjonen må du analysere og respondere på utøverens personlighet og samhandlingen mellom personlige og situasjonsbestemte faktorer. Både personlige faktorer og omgivelser kan nemlig føre til manglende motivasjon. Men for en trener kan det ofte være enklere å endre situasjonen framfor å endre behovet eller personlige forhold hos hver enkelt utøver. Uansett er det viktig å fokusere på begge deler, ikke isolert sett for eksempel bare på trenerens rolle.

2) Vurder årsaker til deltakelse

Når vi får nybegynnere på trening, er de i utgangspunktet ofte motiverte. Det er noe som allerede driver dem dit. Det snakkes ofte om å skape motivasjon, men det kan være vel så viktig å fokusere på hvordan vi som trenere skal hjelpe til med å opprettholde motivasjonen. Hvis noen starter med en aktivitet fordi den virker morsom, men ikke opplever den slik, er det stor fare for at de slutter. Studier viser at barn har mange ulike motiver for å delta i idrett, bl.a. at de får utvikle ferdigheter, får vise sine egne ferdigheter, får være sammen med venner, og får oppleve utfordringer, spenning og at det er moro. Voksne har liknende motiver, men de fleste legger større vekt på helse. Deres motiver for å fortsette kan være glede, organisering av treningen (instruktørens rolle), aktivitetstype og sosiale forhold.

Fra et mer teoretisk perspektiv er det fremmet en teori (self-determination theory) om at alle er motivert til å tilfredsstille tre grunnleggende behov. Det er behov for: a) å føle seg kompetent (f.eks. jeg er en god vektløfter), b) å være selvstendig/selvstyrende (f.eks. er det opp til bokseren selv å bestemme hvilke slag han eller hun skal slå når og hvordan under sparring) og c) sosial tilhørighet (f.eks. å være del av et lag eller en klubb). Jo mer du som trener kan tilrettelegge for at disse behovene blir tilfredsstilt, desto større vil utøvernes motivasjon være. Hvordan utøverne opplever dette, leder til alt fra manglende motivasjon til ytre motivasjon eller indre motivasjon. Med indre motivasjon mener vi utøvere som deltar fordi de er interessert i og glad i aktiviteten i seg selv. De har en indre drivkraft eller motivasjon og er ofte opptatt av å mestre aktivitetene og bli flinkere. Ytre motivasjon skapes derimot ved at det er noe ytre i form av «en belønning» som motiverer til deltakelse. Det kan være penger, ros, anerkjennelse, medaljer eller publisitet. Det problematiske med ytre belønning er at motivasjonen for å delta kan forsvinne hvis den ytre belønningen forsvinner. Har en proffbokser i alle sine kamper fått godt betalt for å stille opp, for så å oppleve at det ikke lenger er mer penger å hente, kan motivasjonen for å snøre på seg hanskene forsvinne.

Oppgaver

Har du opplevd å delta i idrettsaktiviteter som følge av indre og ytre motiverende faktorer?

Har indre eller ytre motiverende faktorer vært avgjørende for at du ble med på dette kurset?

Husk følgende når du vurderer hva som kan motivere til å delta:

• Utøvere har flere motiver for å delta

De kan for eksempel løfte jern som basistrening for å kunne sparke eller slå hardere. Løftingen resulterer også i at de føler seg bedre, og de kan ha stor glede av å trene sammen med andre treningspartnere.

• Utøvere kan oppleve flere konkurrerende motiver

Til tider har utøvere flere konkurrerende motiver. Det kan for eksempel være et ønske om å trene, men også å delta på en familiebegivenhet som skal være på samme tid. Forberedelse til en viktig eksamen eller overtid på jobben fordi en kollega har blitt syk er andre konkurrerende motiver.

• Utøvere har både felles og hver for seg unike motiver

Selv om det er mulig å identifisere hvorfor idrettsdeltakelse vanligvis finner sted, kan motivene variere stort og være unike for hver enkelt utøver. Men en fellesnevner for barn, ungdom, voksne, mosjonister og begynnende eller etablerte konkurranseutøvere er opplevelsen av idrettsglede. Det har i undersøkelser vist seg at de fleste barn og unge driver med fysisk aktivitet for å ha det moro, holde seg i form, være sammen med kamerater, få nye venner og å bli bedre i idretten. Andre kan derimot ha mer særpregede motiver, som press fra foreldre eller å få konkurrere mot andre.

• Kjønnforskjeller kan forekomme

Noen kjønnforskjeller kan gi ulike motiver for engasjement. Det foreligger for eksempel resultater fra studier som konkluderer med at unge gutter ofte har større tiltrekning mot konkurranseaspektet i idretten, mens jenter opplever større tiltrekning mot sosiale aspekter. Det trenger likevel ikke være slik for alle. Men det tyder på at selv om gutter, jenter, kvinner og menn har mange felles motiver for å delta, så kan det forekomme vesentlige forskjeller.

· Kulturell bakgrunn kan påvirke motiver

Selv om mange motiver for å delta i idrett er felles til tross for ulik kulturell bakgrunn, kan det forekomme forskjeller. Etnisk eller kulturell bakgrunn kan være en viktig forklarende årsak til forskjeller, og ifølge enkelte er det viktig å se på kulturelle ulikheter for å skape økt flerkulturell forståelse. Det har for eksempel vist seg å være forskjeller mellom grupper av minoritets- og majoritetsspråklige kroppsøvingselever i skolen. Trenere bør være oppmerksomme på tendenser til ulike motiver basert på ulik kulturell bakgrunn.

Observer utøverne og vær stadig oppmerksom på motivene deres

Det er stor variasjon i hva som motiverer. Det er derfor viktig å være oppmerksom på motivene til hver enkelt utøver. For eksempel kan noen begynne med kampsport fordi det høres spennende eller tøft ut. Opplever de treningen slik også, vil det bidra til at de fortsetter. Motivasjonen kan også endre seg over tid. Det er derfor viktig stadig å være oppmerksom på hva som motiverer. Årsaken til at noen starter med en idrett, trenger ikke å være de samme som årsakene til at de fortsetter med idretten år etter år. Nedenfor er noen tips til hvordan du kan jobbe bevisst med dette:

- a) Observer utøverne for å finne ut hva de liker og ikke liker med aktiviteten.
- b) Snakk med andre (venner, foreldre etc.) som kjenner utøverne, for å få informasjon om hvilke motiver de har.
- c) Spør av og til utøverne om å skrive ned eller å fortelle deg om motivene sine.

Oppgaver

Hva var din motivasjon for å bli trener?
 Hva er din motivasjon for å stå på som trener i dag?
 Hva motiverte utøverne dine til å starte med idretten sin?
 Hva er det som motiverer utøverne dine i dag?

3) Varier miljøet for å styrke motivasjonen

Det er viktig å kjenne til hva som driver nye mennesker til idretten din. Men det er i seg selv ikke tilstrekkelig til å styrke motivasjonen. Du trenger også å bruke det du lærer om utøverne, til å bygge opp et miljø som møter behovene de har. Gode treningsøkter kan øke utøvernes motivasjon.

Legg til rette for konkurranse og avkopling

Alle har ikke samme behov for konkurranser eller rekreasjon i form av atspredelse, avkopling eller mosjonstrening. Muligheter for begge deler bør være til stede. Tilrettelegg for eksempel slik at det blir mulig å velge mellom mosjonspartier og konkurransepartier i klubben. Valget mellom aktiviteter styrker utøvernes vurdering av klubben fordi de får tilbud som møter ønskene og behovene til hver enkelt.

Legg til rette for variert trening

Å legge til rette for situasjoner som skal øke motivasjonen, innebærer å bygge et miljø som kan møte ulike behov. Eliteutøvere trenger for eksempel mye og systematisk trening av god kvalitet og ofte med høy intensitet. Det innebærer likevel ikke at de bare trenger en slik form for trening. De trenger også å ha det moro på trening og oppleve godt fellesskap med andre utøvere. Når treneren er oppmerksom på dette, og kombinerer det med øvrig kvalitetstrening, kan utøverne få økt motivasjon og bedre prestasjoner.

Tilpass treningen til hvert enkelt individ i en gruppe

Den vanskeligste, men viktigste oppgaven for en trener er individualisering i form av å tilrettelegge best mulig for hver enkelt utøver. Alle har sine unike motiver for å delta, og trenere bør tilrettelegge for et miljø som imøtekommer de ulike behovene. Gode og erfarne trenere vet dette og tilpasser sin utøvelse av trenerrollen til hver enkelt utøvers personlighet og behov. Ved instruksjon av mange samtidig er det utfordrende å individualisere. Det er da viktig å være flere instruktører, eller å ha med hjelpeinstruktører, for å kunne gi god oppfølging.

4) Trenerens påvirkning

Treneren har stor innflytelse på utøvernes motivasjon. Mange trenere er seg dette svært bevisst, og et flertall har i undersøkelser ansett seg og sine egne handlinger som særlig viktige for utøvernes motivasjon. Innflytelsen kan tidvis være indirekte, og treneren vil ikke alltid se konsekvensene av atferden sin eller handlingene sine. For eksempel vil en energisk og utadvendt trener, bare som følge av personligheten, gi en betydelig positiv forsterkning og hjelp til utøverne. Har treneren en dårlig dag og er mindre oppmuntrende enn vanlig, kan det ha ulike følger. Utøverne, som kanskje ikke vet at det er noe utenfor treningslokalet som ligger til grunn, kan tro at de har gjort noe galt, og bli mindre motiverte. Uten at treneren har lagt merke til det, har humøret påvirket utøverne. Alle trenere vil oppleve dårlige dager de må jobbe seg igjennom. Det er da viktig å være seg bevisst at handlinger, eller manglende handlinger, kan påvirke motivasjonen til dem rundt deg. Noen ganger kan det være nødvendig å handle mer energisk enn det du føler for. Hvis det ikke er mulig, kan det være hensiktsmessig å informere utøverne at du ikke er helt deg selv, slik at de ikke mistolker atferden din.

5) Endre uønskede motiver

De fire første punktene legger vekt på behovet for å legge omgivelsene slik til rette at utøvernes motivasjon blir styrket. Det er fordi treneren vanligvis har mer kontroll over omgivelsene enn over motivene til hvert enkelt individ. Det innebærer likevel ikke at det er upassende å prøve å endre motivene enkelte utøvere kan ha. Hvis en utøver skader utstyr, motstandere eller sparringspartnere, skal selvfølgelig treneren ta tak i dette. God og kontrollert sparring kan framheves, mens hard sparring kan straffes, for eksempel ved å ta vedkommende ut av situasjonen. I kompliserte situasjoner, spesielt for barn og unge der det telles mål eller poeng, kan for hard kontakt straffes med direkte minuspoeng eller diskvalifisering. Samtidig er det viktig å snakke med utøveren om hva som er god atferd, og hva treneren og klubben forventer.

Oppgaver

Hvordan påvirker du som trener utøvernes motivasjon?
Hva kan uønskede motiver være i din idrett?
Har du eksempler på utøvere fra din idrett som har uønskede motiver?
Hva gjør du som trener hvis noen av utøverne dine har uønskede motiver?

Oppgave for motivasjonsarbeid i praksis

Ta utgangspunkt i retningslinjer for motivasjonsarbeid som er gjennomgått over. Lag en plan for hvordan du som trener vil drive motivasjonsarbeid i praksis.

Mer om motivasjon

Det finnes ikke én enkelt motivasjonsteori som tilstrekkelig belyser fenomenet motivasjon. Derimot må vi bruke flere teorier for å få en god forståelse av hva motivasjon er. I idrett og fysisk aktivitet er de mest dominerende motivasjonsteoriene "self-efficacy" («selvtillit») og "achievement goal" (målperspektiv). Den mest anvendte motivasjonsstrategien i praksis er målsetting. Målsetting, selvtillit og læringsmiljø dekker flere kompetansemål, og vil bli presentert på de neste sidene.

MÅLPERSPEKTIV

I avsnittene over er individuelle forskjeller i motivasjon belyst. Utøvere deltar ikke bare i idrett av ulike årsaker, de blir også motivert av forskjellige metoder og situasjoner. Det er viktig å forstå hvorfor. Noen er svært motiverte for å vinne, mens for andre er det tilsynelatende av mindre betydning. For å kjenne til utøvernes motivasjon, må vi forstå hva suksess og fiasko innebærer. Den beste måten å gjøre dette på er å se utøveres prestasjonsmål i sammenheng med hvordan de oppfatter sine egne evner. Målperspektivteori tar utgangspunkt i at utøvere ønsker å vise ferdigheter og kompetanse. Vi skiller mellom et resultatorientert og et mestringsorientert målperspektiv.

Trine driver med vektløfting fordi hun vil være sterkest, slå andre og vinne. Hun er resultatorientert, for hun sammenlikner seg med andre, og det er viktig for henne å vinne. Det føles bra når hun vinner. Hun oppfatter da evnene sine som gode. Når hun taper, føles det ikke så bra, og hun oppfatter evnene sine som mindre gode. Laila liker også å vinne konkurranser, men det er ikke det viktigste. Hun deltar først og fremst for å se hvor mye hun kan forbedre seg selv. Hun er mestringsorientert, og har oppmerksomheten først og fremst rettet mot sin egen utvikling. Det viktigste er at hun forbedrer sine tidligere personlige rekorder. Hvordan hun oppfatter evnene sine, er ikke avhengig av at hun sammenlikner seg med andre, men av hvordan hun selv utvikler seg. Hun oppfatter evnene sine som gode når hun forbedrer seg, selv om hun ikke vinner. De fleste har en tendens til å være enten resultatorienterte eller mestringsorienterte. Men det finnes utøvere som både er resultatorienterte og mestringsorienterte. Line kan for eksempel i en løftekonkurranse være fast bestemt på å vinne, men også ønske å sette personlig rekord. Det er altså ikke slik at utøvere alltid enten er det ene eller det andre. Hvis det viser seg at alle de resultatorienterte i konkurransen underveis skjønner at de har små sjanser for å vinne, vil de redusere innsatsen sin. De som er mestringsorienterte, vil derimot prøve å yte sitt beste, uavhengig vinneransjanser. Framgang i form av å gjøre det bedre enn tidligere, for eksempel å løfte flere kilo, er for dem et tegn på suksess.

Yngre barn er i utgangspunktet mestringsorienterte. De synes det er morsomt å lære seg nye ferdigheter, og er i liten grad opptatt av hvem som vinner. For barn og unge er det viktig med allsidighet, med involvering i flere idretter og mye lekbetont idrett og spill. Lekaktiviteter er viktige fordi de sannsynligvis stimulerer den indre motivasjonen og gir en god følelsesmessig binding til idretten. Det kan gi lyst til å fortsette. Lek og trening bør derfor på mange måter gå hånd i hånd! Etter hvert som barna blir eldre, kan supplerende aktiviteter og allsidighet virke motiverende og bidra til at de blir værende i idretten.



Lek og moro er viktig for barn og unge.

Med økende alder blir de fleste mer resultatorienterte. For mange betyr det stadig mer å vinne. En mulig årsak til at det «å vinne» betyr mye for en del yngre barn, er påvirkning fra resultatorienterte foreldre, lærere eller trenere. Det er uproblematisk så lenge barna vinner. Derimot kan det bli utfordrende når de opplever motgang i form av dårlige resultater. De er da mer sårbare enn mestringsorienterte barn når det gjelder å opprettholde motivasjonen. Mestring av ferdigheter og personlig framgang er i stor grad kontrollerbart. Resultater i konkurranse med andre er derimot utenfor egen kontroll, og det kan skape unødvendig mye frustrasjon, stress og angst. Den verste konsekvensen av dette er at noen utvikler en angst for å mislykkes. Læring, utvikling og prestasjoner blir da hemmet. Det er ikke bra å ha høye krav til seg selv om en bestemt plassering når konkurrenter, lagkamerater dommere etc. påvirker resultatet. Dette er forhold utøveren ikke rår over. Gjentatte dårlige plasseringer fører til synkende motivasjon for resultatorienterte utøvere. En mestringsorientert utøver kan derimot takle motgang bedre.

Kjennetegn for mestringsorienterte utøvere, uansett om de er dyktige eller ikke

Utøveren

- viser stor innsats og utholdenhet på trening
- gir ikke så lett opp ved motgang
- velger utfordrende øvelser, aktiviteter og motstandere
- prøver stadig å forbedre seg på flere områder i idretten sin
- er mer optimistisk og har mer hensiktsmessige læringsstrategier enn resultatorienterte utøvere
- har mindre prestasjonsangst og nervøsitet i konkurransesituasjoner enn resultatorienterte utøvere
- vil med større sannsynlighet bevare stabil motivasjon fordi mestringskriteriet er mer personlig kontrollerbart

Resultatorienterte utøvere kan også ha liknende kjennetegn dersom de oppfatter seg som gode i idretten eller aktiviteten de holder på med. Opplever de derimot usikkerhet knyttet til egen ferdighet og tro på om de vil klare en oppgave, kan de utvikle et negativt handlingsmønster. De har et mer statisk ferdighetsbegrep og ser mindre optimistisk på mulighetene for å lære, ettersom ferdighet forbindes med «talent». Oppfatningen som legges til grunn, er at du enten har talent eller ikke har det.

Kjennetegn for resultatorienterte utøvere

Utøveren

- reduserer innsatsen under trening og konkurranse, spesielt dersom det ser ut til at han eller hun ikke kan vinne
- mister lettere troen på at han eller hun kan lære nye ting enn mestringsorienterte utøvere
- er mer redd for ikke å strekke til enn mestringsorienterte utøvere
- vurderer dårlige prestasjoner som manglende kompetanse og «talent»
- forsøker å skjule at han eller hun ikke strekker til
- velger utfordringer som enten er altfor vanskelige (da blir det ikke så farlig å mislykkes, for oppgaven var jo så vanskelig) eller alt for lette (da er han eller hun «garantert» å lykkes)

Oppgave for motivasjonsarbeid i praksis

Er du mestrings- eller resultatorientert?
Kjenner du til utøvere som er mestringsorienterte?
Kjenner du til utøvere som er resultatorienterte?

MOTIVASJONSKLIMA

Noen tror at de har en prestasjonskultur når de «råkjører» for å oppnå resultater. Prestasjonskultur er ikke tall, det er mennesker og hvilken måte menneskene tenker og jobber på. Når menneskene tenker og «arbeider» riktig, kommer resultatene. Det vil si at i en prestasjonskultur er vi mer opptatt av prestasjonene enn av resultatene (for da kommer resultatene). Hans Trygve Kristiansen, tidligere landslagstrener i Norges skøyteforbund og tilknyttet Olympiatoppen. (Høigaard, 2008, s. 152)

Idrett og fysisk aktivitet kan utvikle samhandling, samarbeid og omtanke for andre. Men det kan også utvikle rivalisering og fravær av omtanke. Derfor er det viktig med god tilrettelegging for å skape en positiv og trygg atmosfære, noe som betyr mye for om barn og unge føler seg fri til å utforske, undersøke, prøve og feile. Foreldre, lærere, trenere og aktivitetsledere har stor innflytelse. Det hviler et stort ansvar på dem når det gjelder å legge til rette for gode treningsmiljøer. I idretter og aktiviteter med et vesentlig element av kappestrid er dette spesielt viktig. Hvordan barn og unge opplever læringsklimaet, er nemlig av stor betydning for deres fysiske, -motoriske og psykososiale læring.

Som trener bidrar du til å bygge opp et motivasjonelt klima for utøverne dine. Et motivasjonelt klima beskriver en læringsatmosfære som utvikles bevisst og ubevisst gjennom kommunikasjon og samhandling på trening og i konkurranser. Hvordan treneren legger øktene til rette, hva som fører til ros og anerkjennelse, samt utøvernes muligheter for innflytelse og medbestemmelse, betyr mye. Motivationsklimaet kan innvirke på valg av målperspektiv, trivsel, valg av læringsstrategier og tro på at innsats og anstrengelse har betydning for ferdighetsutvikling og læring. I et mestringsorientert klima rettes fokuset mot utvikling og forbedring. Treneren legger liten vekt på resultatene, og gir individuell tilbakemelding om framgang og utvikling. Flere utøvere vil trives i et slikt miljø, noe som i neste omgang skaper gode forutsetninger for utvikling. Det er viktig å oppleve mestring og fremgang både for barn, ungdommer og voksne. Det vil motivere til videre aktivitet og gi et godt grunnlag for læring, utvikling og gode prestasjoner. Et mestringsorientert klima kan også hindre frafall og bidra til fair play og bedre moralsk refleksjon. I et prestasjonsorientert klima rettes derimot fokuset mot resultater. Utøverne vurderes opp mot hverandre, og de beste får mest oppmerksomhet. Få vil oppleve mestring i et slikt miljø. Når motgangen etter hvert kommer for dem som er vant til å være best, vil den være vanskelig å takle, og det kan føre til frafall. Fokus på arbeidsoppgaver framfor resultater reduserer derimot angsten for å mislykkes.

Mestringsfølelse er viktig for trivselen og lysten 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. Tilrettelegg treningsøktene med god progresjon, slik at utøverne får mange små seiere. Fokuser på selve utførelsen framfor «det å vinne». Gi oppmuntringer til dem som viser innsats, prøver nye løsninger og tør å ta nye steg i utviklingen sin. Det å fremme et mestringsorientert klima vil ha særlig positive konsekvenser blant barn og unge som er involvert i aktiviteter med mye fysisk nærkontakt. I mange kampsporter der to og to jobber sammen, kan det være hensiktsmessig å fokusere på samarbeid og utvikling av egne ferdigheter framfor å «vinne» over «motstanderen». Barn og unge som får positive opplevelser gjennom samarbeid og føler seg akseptert av andre, har gode muligheter for å utvikle en sterk selvfølelse.

Når barn leker, er aktiviteten i seg selv det viktigste, ikke resultatet. Trenere for barn og unge bør ofte fokusere på dette, så sant det er mulig. Ved å sikre unges behov for mestring, inkludering og medbestemmelse vil viktige byggesteiner til god psykososial helse gjennom lek og lystbetonte aktiviteter være på plass. På sikt kan det bidra til mindre frafall, fordi flere av dem som slutter i ungdomsårene, påpeker at aktiviteten ikke er morsom lenger. Lek og lystbetonte aktiviteter kan foruten trivsel og glede bidra til en avspenning atmosfære, noe som er gunstig ved innlæring av teknikker. Skal vi bidra til å bevare og utvikle motivasjon, er det viktig å tilfredsstille den enkeltes ønsker og behov, også for de som ikke vil konkurrere.



I et miljø med mye fokus på resultater og det å vinne, vil få oppnå gode mestringsopplevelser. Det kan på sikt føre til mistrivsel og frafall. Bruk derfor retningslinjene nedenfor på en slik måte at du tilrettelegger for et mestringsorientert miljø som flest mulig vil trives i.

For å legge til rette for best mulig motivasjon, trivsel og læring bør trenere

- fokusere på framgang og verdsette innsats
- ha en likeverdig anerkjennelse av alle
- gi mulighet for medbestemmelse, innflytelse og valg
- være aksepterende for prøving og feiling i læringsarbeidet
- bruke forskjelligartede grupperingsformer
- oppfordre de unge til samarbeid med hverandre i læringsarbeidet
- legge til rette for et variert spekter av fysisk-motoriske aktiviteter og spillformer, der så vel
- gutter som jenter «kjenner seg igjen og føler seg vel»
- bidra til at forestillingen om at noen aktiviteter er mer passende for gutter enn for jenter, og motsatt, brytes ned

(Ommundsen, 2006, s. 60–61)

Trenere bør unngå

- å ensidig betone det å vinne
- å være sterkt opptatt av mellompersonlig konkurranse med vekt på sosial sammenlikning i egen klasse eller idrettsgruppe
- å gi mest anerkjennelse og oppmerksomhet til dem som mestrer best
- å være kontrollerende, dirigerende og styrende i sitt møte med de unge
- å ikke åpne for valg og medbestemmelse fra elever og utøvere
- å ikke gi aksept for prøving og feiling i læringsarbeidet
- å evaluere elever og utøvere i offentlighet mens andre får høre på
- å ta i bruk ferdighetsbaserte grupperingsformer
- å forsøke å legge bånd på elevenes samarbeid under innlæringen, og kommunisere at dette er uhensiktsmessig eller illegitimt

(Ommundsen, 2006, s. 61)

Når utøverne selv tar ansvar, har de virkelig gode muligheter til å utvikle seg. La dem for eksempel evaluere seg selv. Still som trener spørsmål til utøverne om hva de selv følte eller syntes. Ingen blir gode alene. Alle er avhengige av hverandre for å bli gode. Både utøvere og trenere trenger tilbakemeldinger fra hverandre for å få til en gjensidig god utvikling. Tilrettelegging for et godt og mestringsorientert læringsmiljø i det daglige treningsarbeidet kan bidra til dette.

Oppgave for motivasjonsarbeid i praksis

Hvilket læringsmiljø har du som trener lagt opp til?

Hvordan kan du konkret tilrettelegge for et mestringsorientert miljø?

Hvordan kan du gjennom et godt læringsmiljø skape selvstendige utøvere?

Både den som tror at han vil lykkes, og den som tror at han vil mislykkes, vil sannsynligvis få rett.

(Henry Ford)

SELVTILLIT

Selvtillit og selvoppfatning har stor betydning for motivasjonen til barn og unge. Selvoppfatning kan relateres til følelsen av «hvem jeg er», og er alt du tror, tenker, føler og antar om deg selv. Den er mer grunnleggende og stabil enn selvtillit. Selvtillit er mer situasjonsspesifikk og påvirkbar over kortere tid. Den viser her til «tro på at jeg kan utføre en bestemt atferd». Selvtillit er en viktig drivkraft for læring, utvikling og prestasjoner. I individuelle idretter kan det være av stor betydning, for resultatene av egne ytelser er umiddelbart synlige. Det kan virke skremmende hvis utøvere ikke har tro på egne evner, noe som igjen kan virke hemmende for videre eksponering og læring. Selvtillit kan ikke forventes fullstendig å forklare atferd, spesielt ikke kompleks atferd, f.eks. idrettsprestasjoner. Utøvere må også ha viljen og mulighetene for å lykkes. Men dersom nødvendige ferdigheter (muligheter) og tilstrekkelig "motivasjon" (vilje) er til stede, vil selvtillit være av stor betydning.

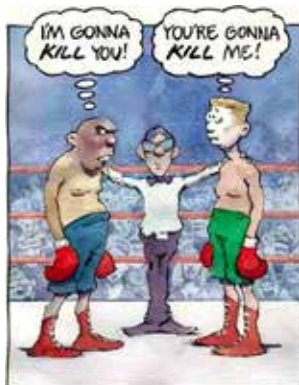
Motivasjon, følelser og handlinger er i større grad basert på tro i form av selvtillit enn det som er tilfellet. Tro på hva vi kan klare, er avgjørende for hva vi velger å gjøre, og har stor betydning for valg av aktiviteter og målsetting. Det er også av stor betydning for innsats, utholdenhet og prestasjoner. De fleste engasjerer seg normalt i aktiviteter de føler seg kompetente til, og unngår aktiviteter der de ikke gjør det. Vi jobber mer med ting vi tror vi skal klare. 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 man unngår utfordrende situasjoner. Aktiviteter kan oppfattes som tøffere og vanskeligere enn de er. Økt nervøsitet og et snevert syn på hvordan utfordringer kan løses, er andre konsekvenser. Resultatet blir en form for selvoppfyllende profeti, der mulige resultater begrenses av troen på hva som er oppnåelig. Ved vanskeligheter og hindringer er det som regel de med stor selvtillit som holder ut. Denne troen kan påvirkes, og treneren har derfor store muligheter i kraft av sin rolle til å bygge opp utøvernes tro på egne evner.

Fordelen med stor selvtillit

Utøveren

- oppfatter vanskelige oppgaver som utfordringer det er mulig å mestre, framfor farer som må unngås
- viser større evne til å stå på ved utfordringer og under vanskelige forhold
- viser større evne til å takle motgang
- viser større "indre interesse" i aktiviteter
- setter utfordrende mål og føler en sterk forpliktelse til å nå dem
- øker innsatsen ved manglende resultater
- vinner raskere tilbake troen på egne ferdigheter etter å ha opplevd tap
- tilskriver dårlige resultater forhold som en kan gjøre noe med selv, for eksempel manglende innsats, utilstrekkelig kunnskap eller ferdigheter som det er mulig å tilegne seg
- er utsatt for mindre stress i forbindelse med vanskelige oppgaver og aktiviteter





Utøvere som er overbevist om at noe spesielt kommer til å skje, har lettere for å handle slik at det forventede finner sted. Interessant er det at motivasjon, følelser og handlinger i større grad er basert på tro enn det som faktisk er tilfellet. Hvis utøveren forventer positiv effekt av trening og har tro på at «jeg kan klare det så lenge jeg trener lenge og godt nok», er det et godt utgangspunkt for god utvikling. Jo sterkere tro, desto større sannsynlighet for å nå målene som settes.

Suksess er et resultat, det bør ikke være et mål.

(Gustave Flaubert)

MÅLSETTING

Målsetting er den mest brukte motivasjonsstrategien i praksis. Det er en effektiv teknikk for å øke motivasjon, utvikling og prestasjon. Det kan være en viktig motivasjonsfaktor for å stå på om en har realistiske og konkrete mål som en må jobbe planmessig mot for å nå. Når målene nås, virker det motiverende til å stå på videre. Som trener er det derfor viktig å kjenne til hva dere bør ta hensyn til når dere i fellesskap setter dere mål.



Skal trening resultere i forbedring, må utøverne være motivert for å lære. De må trene med et mål om å utvikle seg. Ferdighetsutvikling involverer mer enn bare fysiske bevegelser. «Hodet må være med kroppen på trening.»

Et godt eksempel på dette er noe mange voksne gjorde bortimot daglig før inntoget av pc, nettbrett og smarttelefoner, nemlig å skrive for hånd. Håndskriften ble ikke nødvendigvis noe finere og mer lesbar etter at den var innlært på skolen. Dette til tross for at den ble praktisert tusenvis av ganger gjennom mange år. Derimot kan det synes som om skriften for enkelte ble dårligere og mindre forståelig. Uten et mål om konstant forbedring kan øvelse føre til begrenset framgang, eller enda verre: at ferdighetene blir dårligere.

Skal utøverne dine få best mulig utvikling, må de være motivert for å gjennomføre mye god trening over lang tid. Den viktigste personen for å gjøre dette, er dem selv. Men du har som trener en sentral rolle på grunn av din kompetanse og påvirkningskraft. For god utvikling må trening med *høy kvalitet* kombineres med en prestasjonsrettet livsstil. Konkrete mål i treningen gjør at utøverne har noe å strekke seg mot. De får rettet sin energi i riktig retning, noe som gjør det lettere å få ønsket framgang. Dette er også viktig for barne- og ungdomstrening, men det betyr ikke nødvendigvis at de skal ha uttalte mål å jobbe systematisk mot. Du kan som trener selv gjennom god planlegging sette opp mål med treningsøktene dine, slik at det blir en planmessig utvikling. Trening som gir framgang, er motiverende.

Resultatmål og prosessmål

Resultatmål er mål for hvilke prestasjoner en utøver ønsker å oppnå. Det kan være å vinne en klubbkonkurranse, hjelpe laget til å vinne en cup, klare en gradering eller løfte 100 kg i knebøy.

Prosessmål er mål for hva man må mestre på veien fram mot resultatmålene. Det kan være spesifikke teknikker eller et bestemt antall pushups til et belte. Det kan også være å lære seg rett løfteteknikk for å sette ny personlig rekord. Prosessmål fokuserer altså på arbeidsoppgaver og hva utøverne ønsker å forbedre her og nå, noe som igjen leder dem på rett vei mot resultatmålet. Det kan i en prestasjonssituasjon være fokus på god teknikk hvis de er slitne, må presse seg selv etc. Resultatmålet kan være plassering blant de ti beste. Prosessmål kan med fordel også være relatert til innsats og oppmøte på trening framfor å skulle slå treningskameratene. Det er fordi denne typen mål er enklere å kontrollere. *Vektlegg prosessmål framfor resultatmål, spesielt i det daglige treningsarbeidet.* Det daglige arbeidet og konsentrasjonen under hver enkelt økt er viktig.

Når dere setter opp mål, er det viktig å gjøre det innenfor områder der du som trener kan tilrettelegge for god utvikling. Det vil si mål som du som trener og utøverne selv har kontroll over. Det er motiverende å jobbe mot et mål som nærmer seg. Utøverne bør gjennom gode målsettinger konsentrere seg om sine egne ferdigheter, hvordan de gjennomfører treningen, hvordan de bruker tiden, og hvordan de kan få det beste ut av dagen. Fokuseres det mye på resultatmål som er utenfor egen kontroll, kan det skape unødvendig mye frustrasjon, stress og angst. Det er ikke bra å ha svært høye krav til seg selv om en bestemt plassering eller resultat i en konkurranse. Det er mye som kan påvirke resultatet, men som en ikke rår over. Det er derfor bedre å fokusere på mål en i stor grad har kontroll på selv. Tilstreb også å skape en kultur i klubben der alle ser muligheter framfor begrensninger. Det gjelder også for målene som settes. Det må være lov å tenke stort uten å få begrensende kommentarer eller at det uttrykkes tvil om at målene vil nås. Det er de som virkelig setter seg høye mål og tør engasjere seg for å nå dem, som faktisk gjør det.

Oppgave for motivasjonsarbeid i praksis

Sett opp resultatmål og prosessmål for deg som trener.
Sett opp resultatmål og prosessmål for en tenkt utøver.

Langtidsmål og korttidsmål (delmål)

Et langtidsmål kan strekke seg over en periode på noen måneder eller flere år fram i tid. Beltegraderinger finnes i mange kampsporter og er for mange et naturlig mål. En nybegynner kan sette seg gradering til det første belte som langtidsmål. Korttidsmål og delmål underveis kan være å komme på alle treningene, følge godt med, og jobbe med tilbakemeldinger fra treneren. En utøver med grønt belte kan sette seg svart belte som langtidsmål og ha gradering til hvert lavere belte som delmål på veien til svart belte.



Sett opp langtidsmål som motiverer i hverdagen. Det bør gi en god følelse å tenke på målet. Fokuser på hva utøveren skal oppnå, framfor hva som skal unngås. Unngå negativt ladde ord som "ikke" og "unngå". Når du har satt opp et langtidsmål sammen med utøvere, kan det være lurt å bryte dette ned i korttidsmål og delmål. Hvis langtidsmålet er å komme ned i spagaten om to år, kan et delmål være å gjennomføre målrettet bevegelsestrening tre ganger i uka. Korttidsmål kan også være konkrete i form av å komme litt lenger ned i spagaten for hver økt eller for hver test som kjøres i løpet av en periode. Ved å se framgang vet utøveren at treningen har effekt. Det kan gi mestringsfølelse og motivasjon til å stå på videre. Langtidsmål er viktige, men det er «i hverdagen at slagene står». Den daglige jobben som bringer utøveren framover, bør stå i hovedfokus. Prosessen, i form av arbeidsoppgaver kan det gjøres noe med. Resultatet kan derimot være vanskelig å kontrollere, spesielt hvis det er i en konkurransesituasjon med andre. Dessuten vil tankene konsentreres om framtid framfor nåtid når det fokuseres på resultat. Skal det gjennomføres god trening, må både utøver og trener være mentalt til stede «her og nå». Kvaliteten på økta stiger med økt fokus på selve gjennomføringen. Skal langtidsmålet om spagat nås, er det viktig å fokusere på rett tøyestilling, lang holdetid med smerte, stadig økende leddutslag og flere repetisjoner for hvert bein. Fokuseres det på «en gang skal jeg bli myk», er det lite trolig at dette vil skje. Utfordrende og høye mål er mer effektive for å forbedre prestasjoner enn enkle og lave mål. Spesifikke mål er bedre enn generelle mål. For motivasjonens del er det bedre å sette seg prosessorienterte korttids- og langtidsmål.

Oppgave for motivasjonsarbeid i praksis

Sett deg et langtidsmål som trener.

Sett opp korttidsmål/delmål som kan lede deg mot langtidsmålet.

*En bok som ikke blir åpnet, er bare en murstein av papir.
(Kinesisk ordspråk)*

KILDER

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The Exercise of Control*. W. H. Freeman and Company.
- Chirvella, E. C. & Esquivia, I. C. (2012). Emotional States and their Relationship to Attributions and Expectations of Self-Efficacy in Sport. *Revista De Psicologia del Deporte*, 21, 171-176.
- Coyle, D. (2010). *The talent code. Greatness isn't born. It's grown*. Arrow Books.
- Eriksen, S. M. (2011). *1001 leker*. Gyldendal.
- Fiskerstrand, Å., Rimeslått, R. m.fl. (2008). *Veien til toppidrett*. Gyldendal.
- Fritt Ord og Sparebankstiftelsen (2013). *Store norske leksikon* (<http://snl.no/>)
- Giske, R. (2006). Idrettspsykologi. I: A. Gjerset, K. Haugen, P. Holmstad (red.) *Treningslære*. Gyldendal.
- Horn, T.S. (Ed.) (2008). *Advances in Sport Psychology*. Human Kinetics.
- Høigaard, R. (2008). *Gruppedynamikk i idrett*. Høyskoleforlaget.
- Håkonsen, K. M. (1994). *Psykologi*. Universitetsforlaget.
- Ingebrigtsen, J. E. & Aspvik, N. P. (2010). *Barns idrettsdeltagelse i Norge. Litteraturstudie av barn i idretten*. Senter for idrettsforskning, NTNU samfunnsforskning.
- Law, B. & Hall, C. (2009). Observational learning use and self-efficacy beliefs in adult sport novices. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 263-270.
- Ommundsen, Y. (1993). Mestring, motivasjon og læring hos barn og unge i kroppsøving og idrett – et sosial-kognitivt perspektiv. *Barn – nytt fra forskning om barn i Norge*
- 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*. Universitetsforlaget
- Ommundsen, Y. (2008). Fysisk aktivitet og psykososial helse. I: Kveller, Ø. (red.) *Oppvekst. Om barns og unges utvikling og oppvekstmiljø*. Gyldendal
- Ommundsen, Y. & Aadland, A.A. (2009). *Fysisk inaktive voksne i Norge: hvem er inaktive – og hva motiverer til økt fysisk aktivitet?* Helsedirektoratet, Kreftforeningen, Norges bedriftsidrettsforbund
- Ommundsen, Y. (2011). Barne- og ungdomsidrett. Spesialisering tidlig og plukke talenter – er det så lurt? I: Hanstad, D.V. (red.), Breivik, G., Sisjord, M.K., Skaset, H.B. *Norsk idrett. Indre spenning og ytre press*. Akilles.
- Pensgaard, A.M. & Hollingen, E. (2006). *Idrettens mentale treningslære*. Gyldendal.
- Pensgaard, A.M. & Sørensen, M. (1996). *Ikke bare i beina. Sentrale tema i idrettspsykologien*. Norges idrettsforbund.
- Roberts, G.C. & Treasure, D.C. (2012). Advances in Motivation in Physical Activity. In Roberts, G.C. & Treasure, D.C. (Ed.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 1-50). Human Kinetics.
- Schunk, D.H. (1989). Self-Efficacy and achievement behaviors. *Educational Psychology Review*, 1, 173-208.
- Sisjord, M.K. (1996). Idrett og oppvekst, Hefte nr 6 i Serien, Idrettens betydning for individ og samfunn, NIF/NIH
- Stevens, D., Anderson, D.I., O'Dwyer, N.J., Williams, A. M., (2012). Does Self-Efficacy mediate transfer effects in the learning of easy and difficult motor skills? *Consciousness and cognition*, 21, 1122-1128.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (4th ed.). Human Kinetics
- Wells, C.M., Collins, D., Hale, B. D. (1993). The self-efficacy-performance link in maximum strength performance. *Journal of Sports Sciences*, 11, 167-175.

MENTAL TRENING

Trener 1, del 2

Kamp- og styrkeidrettene

Av: Stein Eriksen og Pål Herlofsen



NORGES
STYRKELØFT
FORBUND
Et løft som løfter og slapper seg selv



MENTAL TRENING

Trener 1, del 2

Kamp- og styrkeidrettene

INNHOLDSFORTEGNELSE MENTAL TRENING

Forord	4
Kompetansemål for modulen mental trening	5
Innledning	5
Hjelper mental trening?	6
Mentale basisteknikker	8
Det dype åndedrett	10
Visualisering / mentale forestillingsbilder	11
Fordeler med visualisering	13
Mulig negativ effekt av mentale forestillinger	14
Hvordan bidra til at utøvere utvikler mentale ferdigheter	15
Målsetting	15
Innlæring	15
Forståelse	16
Praksis	16
Utholdenhet	16
Revurdering	16
Retningslinjer for visualisering	17
Kilder	18



FORORD

Denne kursmodulen er basert på en stor mengde nyere litteratur og forskningsartikler. Målet har vært å trekke ut det som er relevant for kompetansemålene, og det som kan være av interesse for kursdeltakerne. Dette er likevel blitt et relativt omfattende hefte. Merk at det er kompetansemålene som legges til grunn for hva du skal kunne etter endt kurs. I innholdsfortegnelsen er dette uthevet. Det er altså ikke alt i dette heftet du skal kunne.

Som en følge av begrenset tid på kurset, og fordi det kan være nytt og relativt tungt stoff for flere deltakere, har vi tilstrebet å gjøre det anvendbart med eksempler, øvelser og oppgaver. Leseren vil få et større utbytte ved å løse oppgavene. Det som står med innrykk og liten skrift, er ikke pensum, men du bør like fullt for din egen del gjennomgå det som er relevant. På den måten vil du repetere gjennomgått stoff i praksis, slik at det sitter bedre og blir enklere å anvende som trener. Før du deltar på neste nivå (Trener 2), er det viktig at du leser gjennom stoffet, ser på oppgaver og reflekterer over hvordan du har anvendt stoffet.

Vil du vite mer om emnet, kan vi av norskspråklig litteratur anbefale *Idrettens mentale treningslære* (Pensgaard & Hollingen, 2006) og kapitlet om mental trening i boka *Treningslære* (Gjerset m.fl., 2012). Av gode engelskspråklige bøker kan vi nevne *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Weinberg & Gould, 2011) og *Advances in Sport Psychology* (Horn, 2008). Se litteraturlista for fullstendige bibliografiske data.

Har du tilbakemeldinger til oss forfattere, vil vi svært gjerne ha det, slik at kursmodulen kan gjøres bedre. Du kan gjerne sende mail til: stein.eriksen@nif.idrett.no eller pherlofsen@gmail.com.

Lykke til med mental trening!

Oslo, sommeren 2013

Stein M. Eriksen og Pål Herlofsen

KOMPETANSEMÅL FOR MODULEN MENTAL TRENING

Når du er ferdig med denne kursmodulen, skal du kunne

- vite hva som menes med mental trening
- forstå betydningen av mental trening
- kjenne til mentale basisteknikker
- kunne praktisere det dype åndedrett
- kunne praktisere visualisering
- kunne anvende visualisering i egen idrett
- forstå hvordan treneren kan bidra til at utøvere øver og utvikler sine mentale ferdigheter

INNLEDNING

Mentale ferdigheter spiller en viktig rolle for læring, utvikling og gode prestasjoner. Mange oppgir den mentale delen som en viktig faktor bak en vellykket eller mislykket prestasjon. Likevel er det relativt få som trener mentalt like systematisk og målrettet som de trener sine fysiske og tekniske ferdigheter. Mange har jobbet med mentale ferdigheter i ulike sammenhenger. Men dersom det skal kalles mental trening, må visse krav oppfylles. Med trening menes her målrettet, systematisk og regelmessig arbeid over tid som krever egen innsats. For et godt utbytte av mental trening kreves det trening og øvelse, på samme måte som for all annen trening. Det er ikke nok å fokusere på det mentale av og til. Vær i forkant. Jobb med ting i gode tider, det kan være for sent når krisen er et faktum. Lag også en plan for hvordan du og utøverne skal takle tap og manglende framgang. Mental trening bør være en del av treningen. Du må også øve med hodet. Mental trening er en større del av fagfeltet idrettspsykologi og kan defineres slik:

Mental trening er prosedyrer og øvelser som øker en utøvers eller treners evne til å bli mer effektiv og bedre forberedt mentalt når han eller hun forsøker å oppnå idrettsrelaterte mål (Hardy, Jones & Gould, 1996, gjengitt i Pensgaard & Hollingen, 2006 s. 8).

Mental trening går ut på å regulere aktiveringsnivået, styre eller regulere følelser, og utvikle eller vedlikeholde evnen til å konsentrere seg og danne indre bilder av fysiske aktiviteter som skal utføres. Det kan gjøres for å utvikle eller vedlikeholde psykiske ferdigheter. Hensikten er å skape et optimalt grunnlag for læring, utvikling og prestasjoner. Det vil si å få mer ut av sine ressurser, uansett hvilken arena det dreier seg om. Pusteteknikk og visualisering / mentale forestillingsbilder som beskrives i denne kursmodulen, kan sammen med mange andre teknikker og metoder anvendes i dagliglivet. Det kan for eksempel være for å mestre stress i hverdagen, på jobb eller i forbindelse med en eksamen på skolen.



“Jeg lurer på hva jeg skal trene for å kunne løfte tungt.”

Det er ofte vanligere for mange utøvere å anvende mental trening i forbindelse med konkurranser enn i forbindelse med trening. Like fullt har det vist seg at mental trening gir positiv effekt også i forbindelse med trening. Jevnlig mental trening i sammenheng med fysisk trening kan medføre at konsentrasjon og treningskvalitet blir bedre, i tillegg til at effekten av mental trening opp mot konkurranser blir bedre. Det er forsket mye på effekten av mental trening, og resultatene viser at mental trening er bedre enn ingen trening. Kombinasjonen av mental trening og fysisk trening er bedre enn bare fysisk trening. Forskning viser også at mental trening har veldig god effekt i forbindelse med at noe nytt skal læres. Denne treningsformen er derfor hensiktsmessig også for nybegynnere. På samme måte som for all annen trening må den tilpasses målgruppen. Det fremkommer også med jevne mellomrom at topputøvere trener mentalt og har stor effekt av det. Alt fra barn og unge til mosjonister, pasienter, operasangere, astronauter etc. har også god nytte av mental trening.

Mental trening er i seg selv ikke veldig spesiell eller «mystisk». Lek og spill kan for eksempel være velegnet for trening av mentale ferdigheter hos barn. Det trengs derfor ikke være noe galt i form av manglende utvikling eller resultater før en starter med mental trening. Det dreier seg om å lære prestasjonsfremmende teknikker for optimal utvikling, og for å kunne prestere «over evne». Derimot kan enkelte med problemer som spiseforstyrrelser, angst, depresjoner etc. trenge hjelp for å kunne fungere bedre og «normalt». De skal behandles av personer som er klinisk utdannet (psykolog/psykiater) og følgelig henvises til disse.

Mange har ubevisst drevet mental trening. Det kan for eksempel ha vært at de har snakket med seg selv, eller har sett for seg hva de skulle gjøre når de skulle ha en eksamen. Når de starter bevisst å trene mentalt, kan de likevel oppleve rask effekt, men for et godt utbytte kreves det normalt like regelmessig og systematisk trening som ved trening av fysiske ferdigheter. I likhet med fysiske ferdigheter må de mentale ferdighetene trenes hele tiden for at man skal utvikle eller opprettholde kvalitet og nivå. Ved å kombinere mental trening med fysisk trening blir utbyttet størst. Det kan gjøres ved at den mentale treningen integreres i den fysiske treningen.

Hjelper mental trening?

Prestasjoner

Forskning kan vise til at mental trening hjelper. For å finne ut hvorvidt mental trening har effekt, er det foretatt studier av utøvere med gode prestasjoner. Det viser seg at en stor andel av disse anvender mental trening for å utvikle sine ferdigheter, regulere spenning, legge strategier for konkurranser og prestere i konkurranser. Hvis toppidrettsutøvere som stadig skal utvikle seg og prestere anvender mental trening, hvorfor skal da ikke andre ta lærdom av deres erfaringer og gjøre det samme?



Ole Gunnar Solskjær

Tidligere norsk landslagsspiller i fotball med tilnavnet «Ole Gunnar Målskjær». Han spilte i Manchester United fra 1996 til 2008 er der regnet som en legende. Totalt scoret han 126 mål på 366 kamper for laget.

”Jeg har sett for meg å score viktige mål på Old Trafford.”

Forskning viser at mental trening gir resultater ved innlæring!

Det er gjort vitenskapelige studier for å måle fremgang før og etter bruk av mentale teknikker. I en studie skulle alle forsøkspersonene kaste en basketball i en basketkurv. Antall treff ble registrert, og personene ble delt inn i tre like gode grupper. Én gruppe trente ikke, én gruppe trente på å ta straffer, mens den siste gruppen utelukkende visualiserte at de kastet ballen i kurven. Etter tre måneder ble det gjennomført en ny test: De som ikke hadde trent, fikk ingen forbedring. De som hadde trent, fikk 36 % forbedring. De som kun hadde visualisert at de kastet ballen i kurven, men ikke hadde trent fysisk på å kaste ballen, fikk 18 % forbedring.

Fordeler med tidlig introduksjon av mental trening

En stor fordel med å introdusere mental trening for nybegynnere eller unge utøvere, er at det blir en naturlig og integrert del av treningen og idretten. Det etablerer gode vaner på et tidlig stadium og blir ikke en problemløser senere ved manglende framgang eller dårlige prestasjoner. En viktig grunn til å trene mentalt er å kunne gjøre det bedre, det være seg effektiv innlæring, idrettsprestasjoner eller i livet ellers. De fleste driver med idrett for gleden den gir i seg selv, ikke for å prestere på toppnivå. Godt tilrettelagt mental trening som integreres med øvrig trening, kan for unge utøvere forberede dem på resten av livet, få dem til å ha det bedre, i tillegg til å prestere bra. For barn eller unge utøvere vil mental trening også medføre at de lettere kan ta til seg nye kunnskaper og lære. I kombinasjon med øvrig trening vil de få konkrete redskaper som de kan anvende for å bli bedre i sin idrett, men det vil også være noe de vil ha nytte av utenfor idretten – nå og senere i livet.

Vi håper denne modulen skal gjøre det lettere å anvende mental trening som en naturlig del av treningen. Samarbeidende idretter har nybegynnere på alle alderstrinn. For enkelte utgjør barn og unge majoriteten. Det åpner opp for bevisst arbeid med utvikling og etablering av gode vaner på et tidlig stadium, vaner som også kan ha positiv effekt på andre arenaer i livet. Vi har derfor tilstrebet ulike oppgaver og ulik tilnærming med praksiseksempler, slik at muligheter for anvendelse rett etter kurs optimaliseres. De ulike aspektene ved mental trening avhenger av alder og modenhet. Barn kan for eksempel ikke forstå hva treningen innebærer, eller det kan være at en bestemt type trening akkurat da ikke har noen effekt – akkurat som med den fysiske treningen. Når vi har valgt å ta med generelle retningslinjer for ulike alderstrinn, er det viktig å ta hensyn til dette.

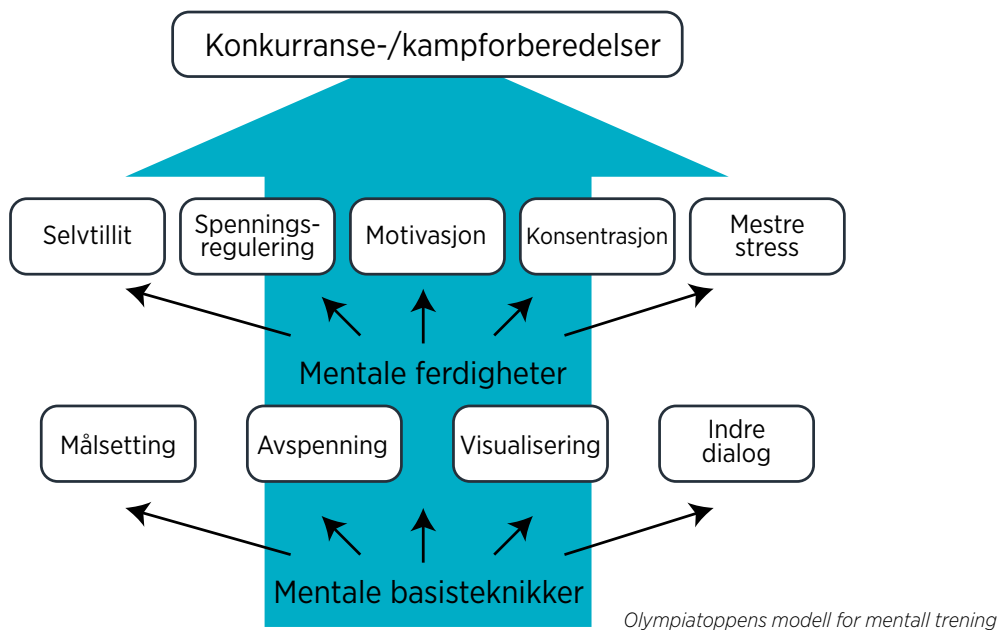


Alle kan lære seg mental trening for bedre innlæring, utvikling og gode prestasjoner.

MENTALE BASISTEKNIKKER

Ifølge Anne Marte Pensgaard, Norges ledende idrettspedagog innenfor området mental trening, kan mentale basisteknikker deles inn i fire grupper: avspenning, visualisering, målsetting og indre dialog.

Dette er teknikker utøvere i alle idretter bør beherske, ikke bare for å prestere bedre i idretten, men også for å takle andre prestasjonssituasjoner som for eksempel eksamen eller jobbintervju. Teknikkene har for så vidt ikke verdi i seg selv, men tilpasset ulike situasjoner og behov er de svært effektive. Når du behersker de fire basisteknikkene og har lært å bruke dem i forhold til den idretten du satser på, vil du være godt rustet til å takle utfordringer som du vil stå overfor i karrieren din. (Pensgaard & Hollingen, 2006, s. 15)



For oss som skal introdusere mental trening, gjelder det å velge ut relevante teknikker og bygge forståelse rundt dem, samtidig som vi må orientere eller åpne «dørene» til alle de andre «rommene» eller nevne teknikker som også eksisterer, men som må komme på et senere nivå. Andre mentale basisteknikker og mer avanserte mentale tilnærminger som ikke behandles på dette kurset, vil følge på de neste kursnivåene. Ønsker du allerede nå å bli mer kjent med dem, kan vi anbefale *Idrettens mentale treningslære* (Pensgaard & Hollingen, 2006) og kapittelet om mental trening i boka *Treningslære* (Gjerset m.fl., 2012). Se også litteraturliste for gode engelskspråklige bøker, som *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Weinberg & Gould, 2011) og *Advances in Sport Psychology* (Horn, 2002).

MENTALE BASISTEKNIKKER

Det kan skilles mellom to hovedtyper av avspenningsteknikker for å senke spenningsnivået og komme i en avslappet tilstand: "muskel til psyke" og "psyke til muskel". Forskjellen består i at det brukes ulike nervebaner for å komme i en avspenningstilstand. I muskel-til-psyke-teknikker brukes nervebaner som går fra kroppen til hjernen. I psyke-til-muskel-teknikker brukes nervebaner som går fra hjernen til musklene for å oppnå ønsket avslappet tilstand. I dette kurset vil det dype åndedrett og visualisering gjenspeile de to hovedtypene nevnt ovenfor.

Ved innlæring av mentale ferdigheter vil det være hensiktsmessig at kroppen er i en avspenningstilstand. I forbindelse med å skape en ideell avspenningstilstand er fire grunnleggende faktorer viktige.

- 1) Rolige og behagelige omgivelser gjør det lettere å fjerne forstyrrende tanker og konsentrere seg om det en holder på med.
- 2) Passiv holdning innebærer at forstyrrende tanker overses og konsentrasjonen igjen rettes mot øvelsen.
- 3) Behagelig stilling er viktig for å unngå ubehagelige muskelspenninger og kunne holde stillingen over lengre tid.
- 4) Du trenger ikke være bekymret for ikke å få til øvelsen. Det kan gå bedre med en passiv innstilling til det som skal utføres. Effekten kommer på den måten av seg selv.

Avspenningstrening bør ha to mål:

- 1) Mestring av dyp avspenning
- 2) Komme i avspenningstilstand på kort tid

Fysisk trening i seg selv kan være med på å senke både angst- og spenningsnivå, da de fleste lettere slapper av etter en treningsøkt. Dyp avspenning kan anvendes etter fysisk trening, og før du legger deg. Det er særlig nyttig ved engstelse og høyt spenningsnivå. Denne formen for avspenning bør læres før en lærer øyeblikkelig avspenning.



DET DYPE ÅNDEDRETT

Det dype og fullstendige åndedrett består av tre faser, der både innpust og utpust skjer gjennom nesen:

1) Magen beveges utover ved at mellomgulvet trekker seg sammen. Lungevolumet øker, luft strømmer ned i nedre del av lungene og brystpartiet fylles, før øvre del av lungene til slutt fylles ved at bryst og skuldre forsiktig heves.

2) Pusten holdes i noen sekunder etter endt inhalering.

3) Ved utpust slippes luften passivt ut ved at en slapper fullstendig av og senker skuldre/bryst. Det er kun i den siste delen magemusklene jobber aktivt. Bryst og skuldre skal deretter være fullstendig avslappet.

Hvis du lærer deg å kjenne på stillheten, vil avspenningsfølelsen forsterkes. Mange repetisjoner av det dype åndedrett er en avspenningsøvelse i seg selv. I tillegg er det flere former for pusteteknikker som baserer seg på prinsippet om det dype åndedrett.

Innlæring av det dype åndedrett

Finn et sted som er skjermet godt fra forstyrrelser en tid på døgnet du får være i fred. Det kan gjerne være eget rom, kjellerstue, bod eller lignende der du får være alene. Sett eller legg deg ned i en komfortabel posisjon. Du skal ikke kunne forstyrres, noe som vil si at du slår av mobil, data etc.

1) Ta kontroll over pusten, vær bevisst hvordan du puster.
Kombiner gjerne med øvelsen nedenfor for å sjekke pusten.

2) Pust som beskrevet i forrige avsnitt, og prøv å bli mest mulig avslappet.

Det krever litt øvelse å få til rett pusteteknikk og bli avslappet. Etter noen ganger vil du merke hvordan kroppen «husker», og at du raskere blir avslappet. Start med å prøve noen ganger etter hverandre, før du tar en liten pause og prøver igjen. Hvor ofte? I starten annenhver dag i noen uker. Dette vil også være avhengig av hvor fort du mestrer øvelsen. Et viktig poeng med å bli avslappet er at du senere gradvis skal fylle denne situasjonen, hvor du er avslappet, med andre konstruktive og utfordrende tanker. Du kan lese mer om dette under avsnittet om visualisering. Du lærer da å ta kontroll over egne tanker.

Etter hvert som du behersker pusteteknikk og det å bli avslappet på ditt eget skjermede sted, bør du prøve det ut på trening. Du kan som trener enten tilrettelegge for at flere øver sammen i en gruppe, eller at utøverne gjør det hver for seg. Gi nok av tid til å finne en avslappet posisjon og gjenta øvelsen. Målet her er at en skal kunne gjøre dette overalt.

Riktig pusteteknikk

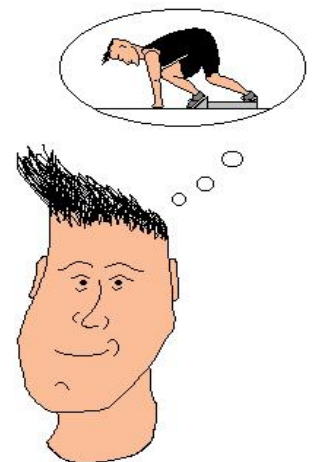
Du kan sjekke om du puster «med magen». Legg hendene på magen med fingrene pekende mot hverandre. Fingrene på hver hånd skal også ligge annenhver mellom hverandre. Ved innpustet går magen utover, og avstanden mellom hendene og fingrene øker. Ved utpustet vil hendene og fingrene bevege seg mot hverandre igjen. Vektlegg at innpustet skal være langt og dypt og gjentas flere ganger.

I en «stressituasjon» puster vi unaturlig raskt og kan hyperventilere (puste raskt ut og inn, alltid gjennom munnen). Rask pust innebærer at vi trekker inn mer oksygen i lungene enn det vi har bruk for, samtidig som vi kvitter oss med mer CO₂. Det økte innholdet av oksygen gjør ingen skade, og vi merker det ikke. Når CO₂-mengden avtar, fører det til forandringer i blodets surhetsgrad (pH-verdi). Det er denne forskyvningen av surhetsgraden i blodet som er årsaken til de kroppslige plagene (pitring i fingre, øre og kinn, svimmelhet, nummenhet i tunge, uro/angst) som følger med hyperventilering (puste fort).

Det dype åndedrett leder automatisk til mindre eller senket spenning, for vi gjør det motsatte av det vi gjør i en «stressituasjon». Øvelsen virker beroligende, forbedrer konsentrasjonen og gjør det lettere å slippe av fra forstyrrende tanker. Med trening kan du lære deg å anvende metoden også i forstyrrende miljøer og stressende situasjoner. Etter hvert som det blir en vane for deg med det dype åndedrett, kommer din hjerne til å koble sammen denne spesielle måten å ånde på med avspenning. Det forsterker effekten ytterligere, og du kan da redusere spenningsnivået veldig raskt, selv etter noen få åndedrett. Effektiv pusteteknikk er en kilde til kraft og energi, men har også en beroligende og avslappende effekt. Det dype åndedrett er en enkel, velkjent og veldig effektiv metode for avspenning. Den er viktig i andre og mer omfattende avspenningsteknikker, men fungerer utmerket isolert sett. Av den grunn er den en fin startøvelse for nybegynneren.

VISUALISERING / MENTALE FORESTILLINGSBILDER

Visualisering er den mest brukte og mest effektive mentale trenings-teknikken. Det innebærer å lage seg en "indre film", samtidig som en bevisst styrer og bruker alle sanser uavhengig av omgivelsene. Det kan derfor ikke sammenlignes med å dagdrømme, der tankene flyter fritt. Teknikken går ut på å se for seg at oppgavene gjøres på den måten en ønsker dem utført. Selv om negative bilder kan oppstå, skal en alltid avslutte med et positivt bilde. Hvis en ser seg selv feile, er det viktig å stoppe bildet av dette og begynne på nytt. Start den indre filmen på nytt, og avslutt alltid med en vellykket forestilling.



Begrepet visualisering kan virke misvisende da det viser til synssansen. Mentale forestillinger eller forestillingsevne er mer språklig korrekt og samsvarer i større grad med anvendte begreper i engelskspråklig litteratur. Visualisering kan også oppfattes som misvisende når du som trener skal instruere dine utøvere. Men i og med at visualisering anvendes i norskspråklig litteratur, vil det også her bli anvendt. Når du som trener skal instruere dine utøvere, kan imidlertid mentale forestillinger være mer beskrivende og forklarende for faktiske forhold.

Det er viktig å bruke så mange sanser som mulig: syn, lukt, hørsel, smak, kinestetisk sans (bevegelsessans) og taktil (berøring). Kinestetisk sans er følelsen vi har av kroppen som beveger seg i ulike posisjoner, kroppsdelenes stillinger og bevegelser. Den sier oss noe om stilling som armer og bein har i forhold til hverandre og i forhold til hodet. Sansen forteller oss noe om våre bevegelser i rommet, det vil si hvor kroppsdelenene er, og hva de gjør uten hjelp av synet. Den kinestetiske sansen samarbeider også tett med synssansen og likevektsansen for at kroppen skal kunne forflytte seg med styrke og fart i den retningen en vil. Sansen sørger for koordinering og presisjon i vårt muskelarbeid og er selvfølgelig viktig for alle idrettsutøvere. Den taktile sans er vår berøringssans og dekker det største arealet på kroppen, nemlig huden. Den kan gi oss følelse av smerte, varme og kulde, trykk og berøring. Sansen kan alarmere oss om mulige farer, for eksempel

smerte ved kontakt med noe varmt. Den gir oss også annen informasjon fra omgivelsene. Vi vet for eksempel til enhver tid hvor vi blir berørt og med hvor hardt trykk en berøring skjer.

Bruk av flest mulig sanser hjelper til med å gjøre den mentale forestillingen så levende og realistisk som mulig. Jo bedre forestillingsevne i form av flere sanser, desto bedre effekt. Et hjelpemiddel for å få til dette kan i en startfase være å ha på seg trenings- eller konkurranseutstyr. Evne til å danne seg indre levende bilder er en viktig faktor for å oppnå effektiv trening. Bildene bør dannes i «nåtid», det vil si at en er til stede her og nå. God evne til å danne seg forestillingsbilder har to grunnleggende karakteristika:

- En er i stand til å danne tydelige og levende bilder ved hjelp av mange sanser.
- En er i stand til å kontrollere bildene slik en ønsker.

Oppgaver

Hvilken erfaring har du i å bruke visualisering?
Hva kan være nyttig å visualisere i din idrett?
Hvilken erfaring har du med å bruke ulike sanser i visualisering?
Visualiser en treningssituasjon. Hva er din dominerende sans?

Eksempel på ulik bruk av sansene

Syn:

Finn deg et punkt som du holder fullt fokus på. Prøv deretter å få full oversikt over hele rommet.

Lukt:

Sitt helt stille, lukk øynene og lukt. Reis deg så opp, gå ut en tur og tilbake mens du hele tiden prøver å registrere forskjeller i lukt.

Hørsel:

Len deg tilbake og lukk øynene. Hva hører du fra omgivelsene? Hva hører du fra deg selv?

Smak:

Hvilken smak har du i munnen? Riv løs en liten del av et papir og tygg på det. Hva smaker det?

Kinestetisk sans:

Lukk øynene og hold en stilling tilsvarende en teknikk i din idrett. Føl på hvor kroppsdelenes er i forhold til hverandre. Beveg deg noen skritt i rommet med lukkede øyne. Snu deg to ganger helt rundt. Prøv å forestille deg hvor du befinner deg i rommet, før du åpner øynene.

Taktil sans: Sitt helt stille med lukkede øyne. Bruk fingre på én hånd for å stryke forsiktig over den andre håndens håndbak. Slå hardt med knyttneven i åpen hånd. Ta av skoene, reis deg opp og gå noen skritt mens du føler underlagets berøring mot dine føtter.

Oppgave: Noter ned eksempler på bruk av sansene i din idrett

Syn:

Lukt:

Hørsel:

Smak:

Kinestetisk:

Taktil:

Bruk så mange sanser som mulig kan skape eller gjenskape følelser assosiert med en oppgave eller en ferdighet som man prøver å utføre. Det er ved siden av å bruke sansene viktig å trene på å knytte emosjonelle tilstander eller humør til de mentale forestillingsbildene. Det å gjenskape følelsesmessige tilstander (angst, sinne, glede, smerte etc.) gjennom forestillingsbilder kan hjelpe til med å kontrollere disse følelsene. Treneren kan selv gjøre dette for å bli bedre. Hvis for eksempel atferden til utøvere, andre trenere, ledere, foreldre etc. har medført irritasjon og påfølgende dårlig fokus eller uhensiktsmessig håndtering av en situasjon, kan dette bearbeides og forbedres. Ved å benytte seg av mentale forestillingsbilder i etterkant, kan treneren forestille seg irritasjonen, men så kontrollere den ved å om dirigere tankene til hvordan en kan løse situasjonen best mulig. Neste gang tilsvarende skulle oppstå, vil treneren være bedre forberedt til å takle det på en god måte.

Fordeler med visualisering

Mentale forestillinger spiller en viktig rolle for motorisk innlæring og utførelse. I tillegg til teknikkinnlæring kan mentale forestillinger anvendes for å perfektionere tekniske ferdigheter og for å vedlikeholde teknikk. Det kan brukes for avspenning, ved skader og som forberedelse og evaluering i forbindelse med trening og konkurranser. Du har sikkert sett alpinister stå på toppen av en bakke med lukkede øyne mens de beveger kroppen. De kjører mentalt gjennom løypa for å prestere bedre når det gjelder. Den beste utviklingen oppnås ved å kombinere fysisk trening med

visualisering. Men visualisering kan aldri erstatte virkelig trening. Ingen blir verdensmester hjemme i sofaen. Like fullt viser forskning at visualisering gir forbedring av en idrettsprestasjon selv om det ikke trenes fysisk. Fysisk trening i seg selv gir et bedre resultat, men det beste resultatet oppnås ved å kombinere fysisk og mental trening.

For å oppsummere kan visualisering brukes til

- a) avslapning gjennom å regulere indre psykologisk spenning eller muskulær spenning
- b) å lære/perfeksjonere ferdigheter raskere enn bare ved fysisk trening
- c) å opprettholde teknikker ved skade
- d) å forberede seg til og evaluere konkurranser
- e) konkurranseplan/kriseplan (KO)
- f) å utvikle bevissthet om følelser i idrettsaktiviteter/konkurranser

Mulig negativ effekt av mentale forestillinger

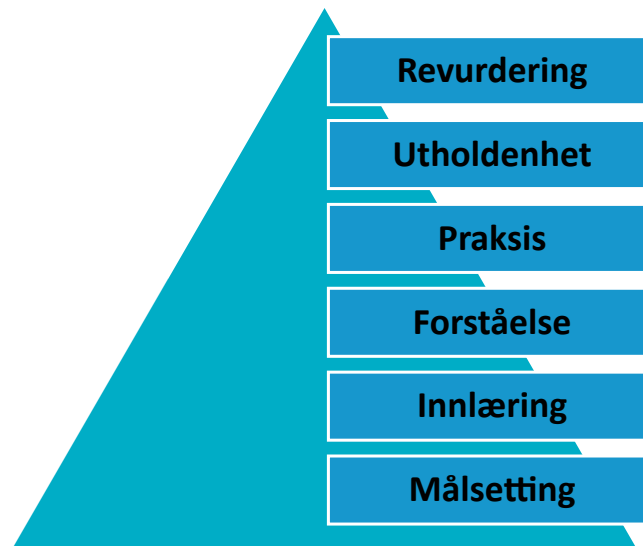
Negativ effekt kan oppstå hvis en har dårlig kontroll over sin visualisering. Ved å starte visualisering av et korrekt løft og avslutte med at løftet mislykkes, kan det senke troen på egne evner til å klare løftet når det virkelig gjelder. Visualisering av feil utførelse, langsomt tempo når teknikker er automatiserte, eller mye fokus på resultater framfor hvordan oppgaver skal løses, kan føre til en negativ effekt. Hvis dårlige prestasjoner forsterkes gjennom å visualisere dem i ettertid, kan det føre til lavere selvtillit, motivasjon og konsentrasjon. Dette gir en ond og nedadgående negativ spiral med hensyn til utvikling og prestasjoner. Mye tyder på at negative forestillingsbilder ser ut til å ha en kraftfull og konsekvent dårlig innvirkning på prestasjoner. Det er da viktig å kunne danne seg et rett indre bilde av oppgaven som skal utføres.

Oppgaver

Du kan bruke visualisering som et verktøy i dagliglivet. Hvordan kan du gjøre dette? Ta for deg en treningsøkt der du skal demonstrere teknikker. Du skal bruke visualisering som forberedelse til økten og under selve økta. Noter ned hvordan du vil gjøre dette.

HVORDAN TRENER KAN BIDRA TIL AT UTØVERE UTVIKLER SINE MENTALE FERDIGHETER

Hvordan hver enkelt trener vil integrere de forskjellige teknikkene i treningen, vil måtte bestemmes av idretten selv og i samhandling mellom trener og utøvere. For kampsport med matta vil det ofte være enkelt å la alle sitte eller ligge på underlaget, for så å kunne starte treningen sammen. For andre idretter, som styrkeløft, kanskje i forkant av trening, underveis i forbindelse med «time out», eller som avslutning hvor en mentalt går igjennom dagens eller øktens innhold. Uavhengig av hvordan den enkelte vil integrere mental trening, er det enkelte psykiske faktorer som er av stor betydning for både å lære og anvende mental trening.



Psykiske faktorer av betydning for å lære mental trening og for å utnytte mental trening. Ved gjennomgang av de enkelte elementene er det viktig å huske på at vi må starte i bunnen av trekanten, for deretter å arbeide oss oppover.

Målsetting

For alle utøvere som ønsker å utvikle, perfektionere og oppnå bedre og mer stabile resultater i egen idrett, er det avgjørende og ha en grunnleggende forståelse for sammenhengen mellom tanker, følelser og fysisk evne. Med dette mener vi at disse tre elementene påvirker hverandre gjensidig, og at det er balansen og harmonien dem imellom som utvikler eller muliggjør den beste utviklingen hos utøveren. Det meste vil derfor starte med å tørre å sette seg høye mål, realistiske og tydelige, men mål som gradvis blir til noe du som utøver ser du kan oppnå. Utviklingen og tydeligheten av målet vil komme gradvis, som en konsekvens av drømmer, håp og personlige opplevelser hvor du opplever å lykkes.

Innlæring

Mental trening vil i dag oftest starte lenge etter at de fysiske basisferdighetene i hver idrett er innlært. Dette er uheldig; det optimale ville være at vi fikk en parallell utvikling, dvs. at sentrale elementer i mental trening introduseres og innøves gradvis på et tidligere tidspunkt. Men utgangspunktet i dag er at vi må starte med å få formidlet tanken om at vi faktisk kan påvirke vår fysiske kapasitet også gjennom å tenke riktig. Utøverne må ha undervisning tilpasset alder, ferdighetsnivå og interesse. For å få til dette vil det første trinnet være formidling av tilpassede kunnskapsmengder om mental trening. Denne formidlingen må forklares og framfor alt gjøres praktisk gjennom at teknikker demonstreres og innøves sammen med utøverne. Dette betyr at innlæringen av en rekke mentale treningsteknikker må integreres i den fysiske og tekniske treningen.

Forståelse

Når trenerne har forstått at de mentale treningsteknikkene må samkjøres med tekniske og fysiske aspekter, må vi forsikre oss om at utøverne har forstått hva som er formidlet. Dette kan gjøres ved at utøverne selv setter sammen elementene, fysisk, teknisk og mental trening i deres eget program, altså at de selv praktiserer og virkeliggjør teorien. Gjennom dette får en relativt fort oversikt over om kunnskapen er integrert.

Praksis

Den neste utfordrende oppgaven ligger både hos utøveren og trenerne, gjennom at de må påse at kunnskapen praktiseres, både til rett tid, i rett omfang og i rett intensitet. For å få dette til må trenerne være pådrivere og tilrettelegge for at mental trening kommer på agendaen, både hjemme hos utøverne, men ikke minst også på treningene. Vi snakker således om arbeidsdisiplin i det fysiske, mentale og tekniske treningsarbeidet hos den enkelte utøver, og om evne og vilje til læringsdisiplin og utholdenhet for å erverve seg ny kunnskap. Når dette er gjort, må den nye kunnskapen praktiseres, og utøveren må søke å utvikle kunnskapen dit hen at han/hun lykkes med å tilpasse kunnskapen til seg selv, dvs. at utøveren gjennom praksis finner fram til de elementene som for han eller henne har best effekt og fungerer best. Det skal altså etter hvert som utøverne blir eldre og utvikler seg, bli en høy grad av «skreddersøm». Bare gjennom individuell tilpasning og utforskning kan hele potensialet for mental trening erverves.

Utholdenhet

Det er lett å bruke noe som gir umiddelbar suksess. Slik er det imidlertid ikke med trening generelt, og heller ikke med trening av mentale ferdigheter. Vilje til å gjenta øvelser, repetere igjen og igjen, er faktisk avgjørende for å få det til. Husk: Hvis du vil, da får du det til! For det er gjennom utallige repetisjoner at øvelsene blir en del av din egen tenkning og holdning, vi sier at de er blitt integrert i deg som person.

Revurdering

I arbeidet med barn og ungdommer vil det alltid være slik at rutinen i treningen er metoden for å få det mentale treningsarbeidet integrert. Aktivitetene som utøves, skal således ha aspekter av alt – mentalt, teknisk og fysisk – tilrettelagt som morsomme og utfordrende aktiviteter. De mer individuelt tilpassede strategiene kommer noe senere i ungdomsårene. Da kan tiden være inne til at de øvelsene som er blitt foredratt, vist eller som han/hun er opplært til å gjøre, tilpasses den enkelte. Bare gjennom denne utprøvingen vil det beste resultatet bli mulig. Videre har det vist seg at etter som ferdighetsnivået fysisk/teknisk øker eller forandrer seg, må også de innlærte mentale teknikkene eller øvelsene justeres eller endres eller utvikles. Evne og villighet til å gjøre dette krever endringsvilje, utholdenhet og tålmodighet av utøveren.

Oppgaver

Hvordan kan du som trener anvende modellen med psykiske faktorer av betydning for å lære mental trening og for å utnytte mental trening?

RETNINGSLINJER FOR VISUALISERING

Evnen til å hente fram tydelige og virkelighetsnære bilder kan være veldig individuell. Men ferdigheten til å hente fram levende bilder kan trenes opp. Det kan i starten være lurt å ta utgangspunkt i den sansen som er sterkest. Videre er det noen retningslinjer som er hensiktsmessige å følge for at visualiseringen skal bli så effektiv som mulig. Retningslinjene er basert på eksisterende forskning og sammenfattet i en modell kalt **PETTLEP**.

Physical

Visualisering bør gjøres så naturtro som mulig og i samme stilling som idretten utøves. Den blir da mest mulig effektiv. Dette krever imidlertid at utøveren først har lært seg å visualisere. En bokser kan derfor med fordel stå på beina, mens en judoutøver som skal perfektionere bakkekamp, bør ligge. Tidligere ble visualisering i utgangspunktet gjennomført liggende. Det kan fortsatt være gunstig i en innlæringsfase eller for avspenning.

Environment

Ta med så mange omkringliggende faktorer som mulig. Få med alle detaljene fra treningslokalet, medutøvere, trenere etc.

Task

Hold fokus på de samme arbeidsoppgavene som ved fysisk utførelse. Hvis det i teknikktraining jobbes med vridning av standbein i et spark, bør visualiseringen fokusere på dette.

Timing

Visualisering bør gjennomføres i samme hastighet som i virkeligheten. Dersom en ny ferdighet skal innlæres eller en uhensiktsmessig teknikk endres, kan visualisering først gjøres i en lavere hastighet. Det kan gi en klarere forståelse for hvordan teknikken skal gjennomføres og føles. Når den grunnleggende teknikken er på plass, kan økende hastighet i gjennomføringen visualiseres.

Learning

Innholdet i visualiseringen bør være det samme som i den fysiske treningsøkten. Jobbes det mye med spesifikke tekniske deløvelser, for eksempel styrkevendinger framfor støt i vektløfting, er det deløvelsene som skal visualiseres. Etter hvert som fremskrittene kommer og deløvelsene blir færre, skal innholdet i visualiseringen gjenspeile dette.

Emotion

Følelsen som forbindes med gode prestasjoner, skal tas med i visualiseringen. Det kan for eksempel være glede, selvtillit og entusiasme. Hukommelsessporet som dannes i hjernen, blir på denne måten sterkere enn ved fravær av følelser.

Perspective

Visualisering kan gjøres fra et indre perspektiv, der en ser verden gjennom egne øyne, eller utenfra, der en ser seg selv som på film. Ytre forestilling er normalt best ved innlæring av nye ferdigheter. Indre forestilling er ofte hensiktsmessig når bevegelsesløsninger begynner å bli automatiserte. Når situasjoner oppleves innenfra, kommer kroppslige følelser lettere med.

Oppgave

Hvordan kan du som trener anvende PETTLEP-modellen for dine utøvere?

KILDER

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The Exercise of Control*. W. H. Freeman and Company.
- Bjone, M. (red.) & Vingdal, I. M. (2012). *Barneidrettstreneren*. Akilles
- Cooper, G., Tindall-Ford, S. Chandler, P., Sweller, J. (2001). Learning by imaging. *Journal of Experimental Psychology-Applied*, 7, 68-82.
- Fishman, M. G. & Oxendine, J. B. (2000). Motor skill learning for effective coaching and performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (4th Ed.). McGraw Hill
- Fiskerstrand, Å., Rimeslått, R. m.fl. (2008). *Veien til toppidrett*. Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Giske, R. (2006). *Idrettspsykologi / Mental trening*. I A. Gjerset, K. Haugen, P. Holmstad (red.) *Treningslære*. Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Horn, T.S. (Ed.) (2008). *Advances in Sport Psychology*. Human Kinetics.
- Hassmén, P., Kenttä, G., Gustaffson, H. (2009). *Praktisk idrettspsykologi*. SISU Idrottsböcker.
- Myklebust, M. & Rise, P. (2001). *Action og Gøy trening av langrenn for barn og ungdom*. Øktbank: Trening på barmark. Trening på snø.
- Murphy, S. M. & Jowdy, D. P. (1992). Imagery and Mental Practice. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology*. Human Kinetics.
- Murphy, S. M. & Martin, K. A. (2002). The Use of Imagery in Sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology*. Human Kinetics.
- Pensgård, A. M. (2001). Fokus under stress. *Fotballtreneren*, 2, s. 14-15.
- Pensgård, A.M. (2005). *Mental trening, veien til optimal prestasjon*. Norsk idrettsmedisinske tidsskrift
- Pensgaard, A.M. & Hollingen, E. (2006). *Idrettens mentale treningslære*. Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Plate, J. & Plate, A. (2005). *103 mentale metoder*. SISU Idrottsböcker.
- Plate, J. & Plate, A. (2008). *Lek med tanken. Mental träning för barn & ungdom*. SISU Idrottsböcker.
- Ram, N., Riggs, S.M., Skaling, S., Landers, D.M., McCullagh, P. (2007). A comparison of modeling and imagery in the acquisition and retention of motor skills. *Journal of Sport Sciences*, 25, 587-597.
- Weibull, F., Wallsbeck, M., Almgren, A. (2012). *Träna tanken. En bok om mentala föreställningar i idrotten*. SISU Idrottsböcker.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (4th ed.). Human Kinetics

TRENINGSPRINSIPPER

Trener 1, del 2

Kamp- og styrkeidrettene

Av: Sindre Madsgaard



NORGES
STYRKELØFT
FORBUND
11 løfter verdens og Norges sterkeste



TRENINGSPRINSIPPER

Trener 1, del 2

Kamp- og styrkeidrettene

INNHALDSFORTEGNELSE TRENINGSPRINSIPPER

Treningsprinsipper	4
1.1 Innledning	4
1.2 Treningsprinsippene	4
1.2.1 Unngå skade	4
1.2.2 Progresjon og intensitet	4
1.2.3 Kontinuitet og reversibilitet	5
1.2.4 Variasjon og periodisering	5
1.2.5 Individuell tilpasning	6
1.2.6 Spesifitet	6
1.2.7 Kontroll	7
1.3 Oppsummering	7
Kilder og utdypende litteratur	8

TRENINGSPRINSIPPER

1.1 Innledning

I all form for trening, enten det er styrketrening, utholdenhetstrening, motorisk trening, spenst-trening eller hurtighetstrening, er det noen prinsipper som ligger til grunn for at treningen skal være effektiv. Disse prinsippene kalles treningsprinsipper. Prinsippene bør brukes som styringsredskap for utforming av treningsopplegget, og for evaluering av treningen, for å oppnå framgang. Nå skal det sies at fysisk aktivitet også kan bedrives uten noen forventninger om at man skal vinne over noen, eller forbedre seg, men heller for å oppleve gleden ved aktiviteten i seg selv. Men om treningen har et mål om forbedring, bør man gjennomføre den på en måte som er effektiv og gir framgang, har lavest mulig skaderisiko, og oppleves meningsfull i forhold til den særvidretten man deltar i. Prinsippene gjelder uavhengig av individuelle forutsetninger, enten man snakker om mosjon for å komme i bedre form, barne- og breddeidrett, eller toppidrett. Treningsprinsippene gjelder også uavhengig av idrettsgren.

Prinsippene vi snakker om, er:

- Prinsippet om å unngå skade
- Prinsippet om progresjon og intensitet
- Prinsippet om kontinuitet og reversibilitet
- Prinsippet om variasjon og periodisering
- Prinsippet om individuell tilpasning
- Prinsippet om spesifitet
- Prinsippet om kontroll

1.2 Treningsprinsippene

1.2.1 Unngå skade

Uansett hvilken type trening eller idrett man driver med, er den tekniske forståelsen og kunnskapen viktig, både med tanke på å få et best mulig treningsutbytte, og for å unngå skader. Det å lære seg sikker og effektiv teknikk tidlig, både i særvidretten sin og i den generelle og spesifikke fysiske treningen, skaper grunnlag for utvikling over tid. Nøkkelen er å bruke tid på teknikk før man øker belastningen, være tålmodig og lære seg grunnteknikkene godt, tørre å ta et steg tilbake dersom man ser at noen steg er blitt passert for raskt. Dette kan være en utfordring i arbeidet med unge og ambisiøse utøvere, der resultatmålene ofte er de framtreddende. Derfor er det viktig med tekniske mål og å synliggjøre teknisk framgang som prestasjon i seg selv. I tillegg til at teknikkene i treningen vi driver med må være bra, må vi tilpasse belastningen til nivået utøverne er på. Kroppen trenger tid til å tilpasse seg økt treningsmengde. For å unngå overbelastning er det fornuftig at hver enkelt idrett har sin utviklingstrapp som sier noe om hva man kan forvente av fysisk kapasitet på forskjellige alderstrinn, og hvor raskt utviklingen skal gå.

1.2.2 Progresjon og intensitet

Kroppen vår er bygget slik at den responderer på belastning og utfordringer. Det vil si at dersom den utsettes for belastninger og utfordringer, vil den tilpasse seg det økte kravet. Dette gjelder for eksempel muskulatur, som responderer på belastning ved å bli sterkere, og det gjelder respirasjonssystemet, som både tilpasser seg ved å være i stand til å ta opp en større mengde oksygen, men også ved å utnytte ressursene bedre. Utfordrer man kroppen motorisk og koordinativt, vil man tilegne seg evne til å løse mer komplekse oppgaver, og få et større spekter av bevegelsesferdigheter og teknikker.

Det som driver utvikling i treningsarbeidet, er progresjonen. Hvis man ønsker å bli sterkere, bør man tilstrebe å løfte en tyngre vekt enn på forrige trening. Skal utholdenheten vår forbedres, må treningsløypen bli lengre, eller distansen tilbakelegges på kortere tid. Skal vi bli bedre teknisk, må

vi jobbe med et bredt spekter av oppgaver og løsninger i tiltakende vanskelighetsgrad. Progresjon kan være å øke treningsmengden, enten ved å øke lengden på økten, eller ved å øke hyppigheten på øktene. Det kan være å løpe lenger, eller å løpe raskere. Det kan være å ha kortere pauser, eller å jobbe med en høyere intensitet. Progresjon kan altså være veldig forskjellig, alt etter hvilke egenskaper vi ønsker å forbedre. Fellesnevneren for progresjon er å gradvis utsette kroppen for høyere belastning, eller mer komplekse tekniske og motoriske utfordringer.

1.2.3 Kontinuitet og reversibilitet

De fleste fysiske, psykiske og tekniske egenskaper tar det forholdsvis lang tid å utvikle. Olympiatoppen sier at for å utvikle seg til en utøver i verdenstoppen kreves det en treningsmengde på ca 10 000 timer over ca 10 år. Dersom man ønsker å bli bedre i noe, er det viktig å være tålmodig og jobbe over tid. Tidligere har vi sett at kroppen tilpasser seg belastning og utfordring. På samme måte tilpasser den seg inaktivitet eller opphold i treningen. Det vil si at ved opphold i treningen kan man oppleve stagnasjon eller tilbakegang. Balanserer man lite, får man ikke forbedret balanse. Løfter man ikke, blir man ikke sterkere.

En utøver som har trent seg opp til et visst nivå, og som så lar være å trene i en periode, vil mest sannsynlig oppleve stagnasjon eller tilbakegang. Dersom han eller hun begynner å trene igjen vil han/hun komme opp på sitt toppnivå raskere enn den tiden som ble brukt i først omgang. Kontinuitet er likevel svært viktig dersom man har et ambisiøst mål, et mål som ligger langt over det nivået man er på i dag. Mange avbrekk og stagnasjons- og tilbakegangsperioder vil hemme den langsiktige utviklingen i stor grad. På dette området er det for eksempel gjort forsøk når det gjelder styrketrening, der en gruppe personer trente i en periode på 24 uker. De økte den maksimale styrken sin med 26 % i denne perioden. Så hadde de en periode på fire uker der de ikke trente styrke. Etter disse fire ukene hadde de falt tilbake på nivået de var på i treningsuke 18. De hadde da "mistet" omtrent halvparten av framgangen som de oppnådde i de 24 ukene de trente. Det å ha en god kontinuitet i treningen sin handler derfor om å trene tilstrekkelig regelmessig over lang tid, uten for lange avbrekk.

1.2.4 Variasjon og periodisering

For å unngå skader, kjedsomhet eller lav fysisk utfordring, er det fornuftig å variere treningsaktivitetene. Det kan for eksempel være å variere mellom forskjellige former for utholdenhets-trening, både innenfor samme periode og i forskjellige perioder av året. Eksempel kan være å sykle/løpe ute i sommerhalvåret, og å svømme/ro inne i vinterhalvåret. I styrketreningen kan man variere mellom forskjellige øvelser. Selvfølgelig er idrettens egenart med på å styre hvilke former for aktivitet man skal vektlegge, men det er også lurt med variasjon for variasjonens del, både med tanke på den fysiologiske tilpasningen og med tanke på den mentale innstillingen til aktiviteten man driver med.

En alpinist i verdensklasse bør drive med aktiviteter som ikke nødvendigvis ligner bevegelsene på ski i de få ukene på sommeren han/hun ikke er på snø. For innendørsidretter er det enda viktigere å være bevisst på å variere. I utgangspunktet kan vi trene særvidretten vår konkurranselik hele året, da det ikke er sesongvariasjoner i klima som styrer treningshverdagen vår. Det er ofte konkurranser gjennom hele året, og man må derfor tørre å nedprioritere konkurranser i visse perioder. I enkelte perioder bør også aktivitetene ligge lenger unna konkurranseøvelsen enn i resten av året.

På samme måte som vi bør variere mellom forskjellige treningsaktiviteter gjennom året, bør metodene innenfor de forskjellige aktivitetene varieres. Dette kalles å periodisere. Tidligere har vi sett at vi responderer på trening som er progressiv og variert. Periodisert trening handler i stor grad om variasjon, men da gjerne om mengde og intensitet innenfor samme treningsaktivitet.

For en utøver innebærer dette ofte at treningsåret starter med en periode der mengden er stor, mens intensiteten er lav. Dette kalles grunntrening. I styrketrening inneholder grunntreningsperioden forholdsvis mange løft i flere øvelser (stor mengde), men med lavere intensitet (færre kg) enn i andre deler av treningsåret. I utholdenhetstrening er varigheten på øktene lengre, mens intensiteten (hastigheten) er lavere. Etter grunntreningsperioden går treningen mot høyere intensitet, og gjerne mot mer konkurranselik trening.

For å få en oversikt over variasjonen og periodiseringen av treningen bør man ha en plan. I det følgende skal vi se på uke- og øktplan. Treningsplanen for en uke skal beskrive det detaljerte innholdet, metodene og belastningsstrukturen for treningen. Det er vanlig å ha noen dager med stor og noen dager med mindre belastning gjennom en uke. Du beskriver i ukeplanen hvilke dager som skal ha stor treningsbelastning, og hvilke som skal være lettere.

Øktplanen er den detaljerte planen for hva du skal gjøre i en bestemt økt. En plan over en treningsøkt skal beskrive innholdet og metodene for en treningsøkt. Planen bør inneholde all nødvendig informasjon som du trenger for å kunne gjennomføre treningsøkten. Dette kan være:

- Når og hvor økten skal finne sted
- Hvor lenge økten skal vare
- Hvilket utstyr man trenger
- Hvem som skal være med
- Oppvarming og avslutning
- Hvilke øvelser som skal benyttes
- Rekkefølgen på øvelsene
- Hvilken intensitet treningen skal være på
- Hvor mange serier man skal ha i hver øvelse
- Varighet av eventuelle pauser
- Hva fokuset skal være rettet mot under øvelsen (teknikk, taktikk, kjenne underlag, rytme osv.)

Detaljene som trengs i en slik øktplan, vil være noe forskjellige fra idrett til idrett.

1.2.5 Individuell tilpasning

En idrett har sine arbeidskrav som skal gi en pekepinn om hvilke fysiske, mentale og sosiale egenskaper utøverne bør ha for å kunne prestere. I enkelte idretter er det satt klare nasjonale standarder og målsetninger gjennom arbeidskrav og utviklingstrapper, i andre idretter er dette mer praktisk kunnskap i trener- og utøvermiljø. Hver enkelt utøver har sine individuelle ferdigheter, sine forutsetninger, sin egen kapasitet, og sitt eget ambisjonsnivå. Treningen bør derfor tilpasses hvert enkelt individ, slik at man på best mulig måte kan nærme seg kravene og/eller sine egne ambisjoner og sitt eget mål med treningen. Treningsmetodene og programmene som en verdensmester benytter seg av, er sjelden de beste for en ung utøver i utvikling, eller for en person med helt andre personlige ambisjoner. Rent fysiologisk trenger kroppen en lang tilpasningsperiode for å kunne trene med samme mengde, intensitet og på samme tekniske nivå som de aller beste i verden.

1.2.6 Spesifitet

I all trening for idrett bør vi ta stilling til spesifiteten i det vi gjør. Den mest spesifikke treningen man gjør, er selvsagt når man trener på idretten sin under konkurranselignende betingelser, og den største delen av treningen vår bør nettopp være slik. Skiløperen må trene mye på ski, fotballspilleren må spille mye fotball, og bokseren må bruke mye tid med en sparringspartner. Når det gjelder fysisk trening som man gjør for å støtte opp under utviklingen i den rent spesifikke treningen, er det kanskje vanskeligere å avgjøre hvor spesifikk treningen skal være. Skal man imitere bevegelsesmønsteret i styrketreningen og utholdenhetstreningen? Skal belastningen i den

fysiske treningen være lik den man blir utsatt for i konkurranse? Treningen bør være linket opp mot den særvidretten vi trener for. Det vil ikke si at treningen til enhver tid skal ligne mest mulig på det man gjør i konkurransen, men heller være slik at man over tid utvikler seg mot det man ønsker å oppnå ved å trene.

Avveilingen man må gjøre, er hvor mye tid man skal bruke på trening som er konkurranseliknende, og hvor mye trening som kan være lenger unna både i bevegelseslikhet, og belastningslikhet. Spesifikk trening blir ofte forbundet med øvelser eller aktiviteter som er lik særvidretten i bevegelsesformen. Like mye er trening som ligner særvidretten i belastningsstruktur spesifikk trening.

1.2.7 Kontroll

For å få en indikasjon på om du trener med riktig intensitet, om utviklingen går den veien du vil, om du følger den periodiseringen du har som hensikt å følge, kan det være nyttig å bruke noen hjelpemidler som kan si noe om dette. For å måle intensitet kan man for eksempel bruke pulsklokke, hastighetsmålinger eller kraftmåling.

For å se på utvikling og holde oversikt over progresjon og periodisering kan en treningsdagbok være et nyttig hjelpemiddel. Treningsdagboken din skal gi deg oversikt over den treningen du har gjennomført. En god treningsdagbok gir deg mulighet til å se planlagt trening og til å føre opp treningen som er gjennomført. Den må ha plass til kommentarer og tanker rundt treningen, og den bør på en enkel måte kunne gi deg oversikt over treningen du har gjennomført i bestemte perioder.

Idrettens egenart bestemmer hvilke parametre som det er hensiktsmessig for deg å ha med i treningsdagboken din. En langrennsløper er interessert i å ha med hvor lenge økten har vart, hvor langt han eller henne har gått på ski i løpet av økten, og hvilken intensitet treningen har vært på. En vektløfter vil derimot være lite opptatt av hvor lenge økten har vart. Det som er viktig for vektløfteren å vite, er hvilke øvelser som ble gjennomført, hvor mange serier og repetisjoner som ble gjort i hver øvelse, og hvilken vektløstning som ble brukt i hver serie.

I tillegg til det som direkte har med treningen å gjøre, bør du også i treningsdagboken din føre inn parametre som dato, søvn og søvnkvalitet, kroppsvekt, hvilepuls, eventuelle skader og eventuell sykdom. For enkelte idretter vil det også være aktuelt å registrere maskinelle parametre som skrittfrekvens, tråkkfrekvens, laktatverdier og oksygenopptak.

For idretter med varierende treningsforhold og treningsunderlag, dette gjelder spesielt idretter som i hovedsak utføres ute, vil det være aktuelt å registrere parametre som temperatur, værtype, underlag og lysforhold.

1.3 Oppsummering

Prinsippene for trening som vi nå har vært igjennom, er enkle, og for mange en selvfølgelighet. Likevel er det lett å glemme å bruke disse prinsippene aktivt. Dette er fordi det ofte kan virke enklere å gå utenom. Veien til framgang kan virke kortere om man hopper over noen av grunnelementene. Men dersom man ønsker å oppnå et høyt nivå, eller drive med idretten sin i mange år, er treningsprinsippene og bruken av disse helt avgjørende.

KILDER OG UTDYPENDE LITTERATUR

- Andersen L.L. et al., *J Appl. Physiol.* 2005 Jul; 99(1):87-94.
Boccolini G. et al., *Sport Sci Health.* 2013 Aug;9(2):37-42
Häkkinen K. et al., *Eur J Appl Physiol.* 2000 Sep;83(1):51-62.
McNamara J.M., Stearne D.J. *J Strength Cond Res.* 2010 Jan; 24(1):17-22
Miranda F.J., *Strength Cond Res.* 2011 Jul; 25(7)
Rønnestad B.R. et al., *Scand J Med Sci Sports.* 2012 Nov 8
Raastad T et al., *Styrketrening – i teori og praksis.* Kapittel 5
Åstrand PO et al., *Textbook of Work Physiology, Physiological Bases of Exercise, fourth edit.* 2003. Chapter 8, Chapter 11
Gjerset A. et al., *Treningslære.* 2006, 294–321, 399–408
Wdowski M.M., Gittoes M.J. *Sports Biomech.* 2013 Jun; 12(2):143-53.

BASISTRENING

Trener 1, del 2

Kamp- og styrkeidrettene

Av: Espen Amundsen



NORGES
STYRKELØFT
FORBUND
Et løft som løfter og slapper seg selv



BASISTRENING

Trener 1, del 2

Kamp- og styrkeidrettene

INNHALDSFORTEGNELSE BASISTRENING

BASISTRENING	4
Hvordan defineres basistrening?	4
Generell basistrening	4
Idrettsspesifikk basistrening	4
Kvalitet i motoriske prosesser	4
Kvantitet i motoriske prosesser	5
Kvalitet i kognitive prosesser	5
Kvantitet i kognitive prosesser	6
Tankeprosesser	6
Kunnskap/kompetanse	6



BASISTRENING

Hvordan defineres basistrening?

- Utvikling av basisferdigheter er nødvendig for å lykkes i idrett og i hverdagen. Mange aspekter skal ivaretas i basistreningen for barn og unge.
- Fysisk aktivitet og idrett skal preges av glede, velvære og sosialt utbytte, samtidig som det skal være interessant og opplevelsesrikt. Det står ikke i et motsetningsforhold til at man ivaretar kvalitet og planlagt progresjon i treningen.

Generell basistrening

- Holistisk menneskesyn
- Helhetlig utvikling
- Allmenn fysisk kapasitet
- Skadeforbyggende trening
- Plattform for å utvikle idrettsferdigheter – trent for å trene

Et holistisk menneskesyn ser på individet som en helhet. Med det menes at menneskekroppen som system ikke kan forklares ut fra enkeltkomponenter, men at helheten er mer enn summen av dens deler.

Helhetlig utvikling: utvikling som bygger på et holistisk menneskesyn.

Allmenn fysisk kapasitet: de fysiske delkomponentene er tilfredsstillende utviklet i henhold til idrettens utviklingsplan.

Idrettsspesifikk basistrening

- Bygger på generell basistrening
- Underbygger idrettens egenart (bevegelsesmønstre)
- Kvalitet og kvantitet i konkurranselignende omgivelser
 - Bevegelseslikhet
 - Kraftutvikling
 - Utholdenhet
 - Mentale forhold

Kvalitet i motoriske prosesser

- ”Kvalitet er vanskelig å beskrive, men du kjenner det igjen når du ser det.”
- I basistreningen vil kvaliteten på bevegelser bli vurdert gjennom utøverens evne til å veksle mellom stabilitet og mobilitet i kroppsbevegelser, da i situasjoner som utfordrer koordinasjon og kognitive prosesser.

Kvalitet i motoriske prosesser beskriver utøverens bevegelsesløsninger. Motorikk viser til den handlingen man utfører under vekslende vilkår og er vår bevegelsesevne. I åpne kampsporter vil vilkårene være mer vekslende enn i lukkede kampsporter. Evnen til å kunne opprettholde stabilitet i bærende deler av reisverket mens man gjennomfører kampsportsbevegelser vil være viktig for kvaliteten på utførelsen. Når stabiliteten er tilfredsstillende, vil det være hensiktsmessig å vurdere å forbedre/utfordre mobiliteten i bevegelsene. Neste steg vil være å vurdere andre fysiske faktorer av betydning for teknikken/bevegelsen (se figur side 8).

Kvantitet i motoriske prosesser

- "Kvantitet beskriver antall gjentakelser og mengde".
- Kvantitet i motoriske prosesser vurderes med utgangspunkt i kvaliteten på bevegelser – se kvalitet.

Koordinasjon

Koordinasjon er evne til samspill mellom sanser, nerver og muskler i en bevegelse. Koordinasjon består av seks underordnede egenskaper: balanse, rytme, reaksjonsevne, romorientering, øye/hånd-koordinering og øye/fot-koordinering og til slutt evne til å tilpasse kraftinnsats og spenningsnivå.

Stabilitet

Stabilitet er evnen til å ha kontroll over bevegelser. Stabilitet kan være i statiske posisjoner, eller den kan være dynamisk, f.eks. når utøveren skal ha kontroll over ulike deler av kroppen ved kraftutvikling i et spark.

Mobilitet

Mobilitet er funksjonell bevegelighet gjennom flere ledd i en arbeidskjede.

Utvikling av underordnede forutsetninger tar utgangspunkt i følgende:

- **Grunnposisjon.** Her vurderes de ulike segmentenes posisjon, slik at man ser at utøveren har et hensiktsmessig utgangspunkt for arbeidet som skal utføres.
- **Bevegelsesmønster:** vurdering av utøverens bevegelsesmønster med utgangspunkt i hensiktsmessig teknikk.
- **Tilpasningskrav:** vurdering og arbeid mot å utvikle og beherske de variasjonene som oppstår under konkurranse og gradering.

Kvalitet i kognitive prosesser

- Kognisjon = tenkning, læring og å tilegne seg kunnskap.
- Kognisjon i basistreningen omhandler evnen til å søke de beste arbeidsmåtene og -løsningene. Det handler om sanseoppfatning, evne til å være oppmerksom, evne til å forestille seg gode løsninger, problemløsningsevne og resonnering.
- Kvaliteten i kognitive prosesser omhandler læringsprosessen, der endring og utvikling vurderes. Utøveren tilegner seg kunnskap/kompetanse som bevisst benyttes i løsningen av oppgaver.

Kvantitet i kognitive prosesser

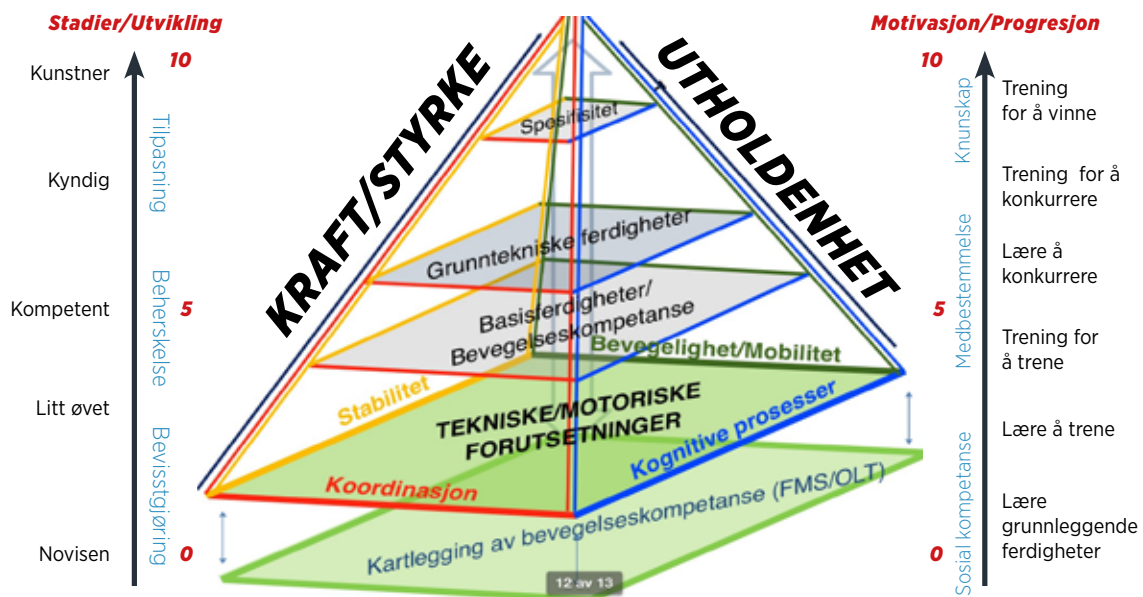
- Kvantitet i kognitive prosesser viser til utøverens evne til å kunne utføre hensiktsmessige løsninger gjentatte ganger og kunne beskrive/vurdere valgene.

Tankeprosesser

- Utøveren må på veien mot å utvikle idrettslige ferdigheter tilegne seg det som beskrives som erfaring.

Kunnskap/kompetanse

- Utøveren må tilegne seg det som beskrives som erfaring. Kunnskap og kompetanse i sin idrett erverves gjennom å søke etter de gode løsningene og perfeksjonere disse.



Figuren er hentet fra Olympiatoppens utviklingsmodell.

Den beskriver basistrening i et flerdimensjonelt perspektiv i et langtidsperspektiv.

På et trener 1-nivå vil de to første platåene være sentrale. Kartlegging handler om å gjennomføre enkle screeninger for å vurdere utøverens kapasitet. Tekniske/motoriske forutsetninger retter seg mot stabilitet, bevegelse/mobilitet, kognitive prosesser (se idrettspsykologi) og koordinasjon, med spesiell vekt på balanse.

SOSIAL TRENING

Trener 1, del 2

Kamp- og styrkeidrettene

Av: Janne Grostad



NORGES
STYRKELØFT
FORBUND
Et løft som løfter og slapper seg selv



SOSIAL TRENING

Trener 1, del 2

Kamp- og styrkeidrettene

INNHOLDSFORTEGNELSE SOSIAL TRENING

Sosial trening	4
2-timers delmodul v/Janne Grostad	4
Kompetansemål	4
Innledning	4
Sosial utvikling	5
Sosial trening	5
Idretten som sosial arena	6
Samfunnsnivå	6
Individnivå	6
Trenerens betydning	7
Metodikk	8
Coachende dialog	8
IGP-metode	9
Referanser/kilder	9



SOSIAL TRENING

Kompetansemål

1. Forstå trenerens betydning for sosial trening for alle utøvere
2. Vite hvordan treneren kan stimulere utøvere til å ta ansvar for egen og sine medutøveres utvikling
3. Forstå viktigheten av sosial trening
4. Forstå forskjellen mellom sosial trening og sosial utvikling

INNLEDNING

Det å bedrive idrett og være en del av den norske idretten er en sosial erfaring like mye som en fysisk erfaring. Hvordan og hvorfor skal vi se nærmere i denne modulen. Det er viktig å påpeke at det som kommer frem her må ses sammenheng med øvrige temaer i kurset og spesielt områdene trenerrolle og mental trening.

I Norge er det slik at nesten alle barn deltar i organisert idrett på et tidspunkt og ofte over lengre tid. Det er i aldersgruppen fra 6 til 12 år som har flest aktive utøvere i Norges Idrettsforbund med 431.000 medlemmer og mange er medlemmer av flere ulike særidretter samtidig. Nettopp fordi så mange norske barn er innom den organiserte idretten i løpet av sin oppvekst, blir idretten en arena hvor en kan spre sunne budskap, holdninger og erfaringer ut til mange. Påvirkningsmulighetene er så store, og det er om å gjøre å få påvirkningen til noe positivt. Nesten en halv million barn, de møtes, de leker, de lærer og de utvikler seg nettopp med idretten som rammeverk. Derfor må vi sørge for at idretten blir en positiv sosial og fysisk opplevelse de kan ta med seg videre.

På sine hjemmesider skriver Norges Idrettsforbund at NIF har som formål:

«NIF skal arbeide for at alle mennesker gis mulighet til å utøve idrett ut fra sine ønsker og behov. Organisasjonen skal være en positiv verdiskaper for individ og samfunn og dermed styrke sin posisjon som folkebevegelse og drivkraft i samfunnet. Organisasjonens arbeid skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.»

<http://www.idrett.no/omnif/Sider/forside.aspx>

Denne modulen ønsker å gjøre et forsøk på å vise hvordan NIF sin målsetting faktisk kan knyttes til hverdagen ute i landets klubber og hvordan dette påvirker både trener og utøver.

Når barn og unge velger å begynne med, og å forbli i idretten påvirkes dette av ulike aspekter være seg tilbudet av aktiviteter, sosial oppmuntring, identitets forming og den kulturen som de er en del av. Nettopp derfor blir det viktig å vite noe om hvordan og hvorfor det sosiale påvirker idrettsdeltagelse og hvordan du som trener har betydning i forhold til dette (igjen knyttes mye til modulen om trenerrolle). Hva kom først av høna og egget, er det aktiviteten i seg selv som gjør at du velger å begynne eller det sosiale? Er det aktiviteten eller det sosiale som gjør at en velger fortsette med idretten? Når en sier "sosial" og "idrett" i samme setning, kan man kanskje ofte tenke på venner og sosiale tilstelninger som pizzakvelder, turer eller bestekompisen. Selv om de klassiske sosiale møtene i idretten er viktig, er det sosiale med idretten noe mer og noe dypere, og ofte noe langt mer betydningsfullt enn mange tror. Undersøkelser viser at de fleste barn trives godt i idretten og barna selv fremhever betydningen av det sosiale. Kanskje er det naturlig for mange og tenke at jo eldre barna blir jo viktigere blir prestasjoner og kvantitet (målbare resultater), men tvert om, jo eldre barna blir jo viktigere uttrykker de at det sosiale er.

SOSIAL UTVIKLING

Med sosial utvikling tenker vi altså på den utviklingen og de faser mennesker går igjennom.

Den berømte psykologen Erik Eriksson har en anerkjent og velbrukt teori om hvordan vi som mennesker utvikler oss sosialt. Hans tanker er siden han levde videreutviklet mye, men grunnprinsippene er fremdeles relevante. Han påpeker kjennetegn som at barn 3-6 år har mye energioverskudd, er nysgjerrige og initiativrike samtidig som de ofte har en trang til opposisjon til de omkring som bestemmer. Det innebærer med andre ord å pushe grenser og gjøre ting som ikke er lov, dersom dette ikke håndteres på en fornuftig måte vil det kunne føre til skyldfølelse hos barn, som vil feste seg sterkere og mer varig enn en tror. For å kunne håndtere dette som trener er det viktig og være klar over slik adferd og er en del av den naturlige utviklingen hos barn. For dem som har erfaring som trener for denne aldersgruppen vet at det er mye energi som må stimuleres og håndteres på en god måte slik at det blir en positiv opplevelse med idrett. Spesielt kampsport har mange i denne aldersgruppen og andre trenere i din klubb eller ditt særforbund vil ha mye erfaring knyttet til de laveste aldersgruppene.

Barn i aldersgruppen 6-12 år er i skolealder, og barn lærer seg å arbeide med oppgaver sammen og de oppdager det at man sammenligner seg med andre som videre kan gi følelse av mestring eller underlegenhet. Fordi barn i denne alderen blir opptatt av sammenligning er det viktig med tilpassende krav, og at en som trener fokuserer riktig for å unngå underlegenhet og dermed detmotivasjon som igjen kan lede til frafall samt utfordringer psykologisk hos barnet. I idretten er spesielt dette med sammenligning veldig eksplisitt, fordi det ofte vil være kvalitative enheter/verdier å forholde seg til som for eksempel poeng, mål, tid, vekt osv. avhengig av hvilken idrett en bedriver. Det blir derfor enkelt, også for barn å rangere seg selv i forhold til andre. Dette er en erfaring som de kan lære mye av, det samme vil de også for eksempel møte i skolehverdagen i form av karakterer.

SOSIAL TRENING

Når en snakker om **sosial trening**, tenker en på det vi stadig tilegner oss av læring, om hvordan omgivelsene omkring oss fungerer. Vi lærer de gjeldende normer for atferd. Normer er uskrevne regler for oppførsel, det er "slik gjør vi det her" og spør man noe om hvorfor man gjør det slik er ofte svaret "det bare er slik". For at vi skal fungere i nye omgivelser og miljøer er det viktig og bli kjent med disse uskrevne reglene for hvordan man oppfører seg.. Denne prosessen med oppdagelse og læringen om omgivelsene rundt en, gjør at en evner å oppføres seg i takt og pakt med sine omgivelser kalles på fagspråket for sosialisering, det akademiske ordet for sosial trening.

Uansett hvor vi er, hvilke omgivelsene vi er i så vil det være slike norme. I hverdagen er eksempler på en norm at man sier Hei når man møter noen, at man ikke spiser med bestikk på Burger king og det er en norm at man tar noen i hånda når man hilser. I andre land er slike ting helt annerledes. Altså ting vi bare gjør, ingen har skrevet ned eller vedtatt at vi sier hei eller tar hverandre i hånden, men det er bare slik vi gjør. Eksempler fra treningslokalet kan være hvor man legger bager og setter drikkeplasser, eller hvordan en tilkaller trenerens oppmerksomhet, roper man "HEI, du trener, du må komme hit" eller bruker man fornavn og roper eller rekker man opp hånden og venter på å få ordet. Det sier seg selv at dette avhenger veldig av hvilken idrett og hvilken arena man er på, om det er konkurranse eller trening osv. Når en kommer ny inn i et miljø vil en raskt oppfatte og herme etter hvordan de andre gjør det og slik tilpasse seg omgivelsene, altså sosialiseres. Som trener vil det da være viktig å påvirke dette miljøet positivt, slik at nye deltagere blir kjent med hvordan ting fungerer, som de som allerede er en del av miljøet ofte ikke tenker over. Er miljøet preget av holdninger og handlinger som ikke er ønskelig, vil de nye ta etter disse også og man reproducerer en dårlig kultur som vil vedvare og blir vanskelig og endre på. Derfor er det viktig med et godt miljø med gode vaner og positiv og sunn kultur og holdninger for adferd.

Apene i bur eksemplet illustrerer hvordan vi ikke alltid kan forklare hvorfor vi gjør ting, ”det bare er sånn”. (Se vedlegg med historien i tekst)

Sosial trening er ikke bare viktig for å skape et godt miljø og gode vaner for utøverne når de er på trening. Den sosiale treningen som foregår i idretten er noe utøverne, menneskene, tar med seg inn i andre sosiale sammenhenger. At barn og ungdom gjennom idretten får erfare det å være på lag med andre, det å forholde seg til en trener/leder, forholde seg til medutøvere, til regler, til straff ved regelbrudd, samarbeid, ha motspillere samt konkurransenes både tap og vinn, er alle erfaringer de også vil møte i andre sammenhenger som for eksempel på skole på jobb eller blant venner. Erfare hvordan innsats fører til resultater, hvordan øvelse faktisk gjør en bedre, hvordan man etablerer og knytte relasjoner både til jevnaldrende og voksne og også kanskje yngre utøvere i samme miljø, slik en også vil være nødt til i andre sammenhenger.

I tillegg vil utøvere i idretten få kjenne på det å glede seg på vegne av andre, hvordan ens egen innsats og prestasjon også av og til kan påvirke andre, om det så er konkurrenter eller medutøvere. Det å få kjenne at det en selv gjør har betydning for noen andre, om det er for laget eller treneren, kanskje betydning for miljøet, noen som blir glad på dine vegne ved god innsats eller bare uttrykker glede for at du kommer på trening. Altså utvikle og kjenne på evne til sympati og empati. Erfare og lære hvordan man gratulerer og tar del i andres glede, fair play, ærlighet og oppriktighet. Dette er selvfølgelig nyttig for barn og unge og ta med seg inn i andre sammenhenger. Men dersom dette skal skje, må det være et miljø for det, hvor man ser at det er vanlig og gratulerer hverandre, oppmuntre, hjelpe til, dele, smile, høflighet. Det er slike enkle små ting, som betyr mye når en skal skape et godt miljø og læringsklima i en klubb. Og her kommer du som trener sterkt inn i bildet med mye makt i forhold hvor fokuset skal settes og hva som er viktig. En ting er å lære utøvere teknikk og øvelser, en annen ting er å lære dem og være rollemodell å vise hva det vil si å være gode kamerater, venner som bryr seg om hverandre i et miljø.

IDRETTE SOM SOSIAL ARENA

Når vi nå har sett litt på hva sosial utvikling og trening kan innebære kan vi se videre på idretten som sosial arena i et videre perspektiv.

Samfunnsnivå

Idrettens oppdragende virkning kan knyttes til samfunnets normer og verdier i sin alminnelighet, som for eksempel samfunnsansvar, samfunnsdeltakelse, organisasjonsarbeid, holdninger, samarbeid, deltakelse i demokratiske prosesser. Det er mange som forteller at idretten for dem personlig har hatt en oppdragende virkning. For at barneidretten skal ha en positiv virkning inn i oppdragelse /sosialisering/utvikling var barn, må det fokuseres på barnidrettens innhold. Både det aktivtetsmessige innholdet og det sosiale og verdimessige innholdet. Nettopp derfor er dette med sosial trening, lagt inn som en del av denne nye trenerutdanningen, for å bedre kunne arbeide for å oppnå en slik positiv effekt på barnets utvikling og sosialisering.

Individnivå

Idretten vil selvfølgelig også ha en subjektive nytteverdi for den enkelte. Ofte framheves både rent idrettslige forhold og idrettens sosiale sider når utøvere skal forklare hvorfor de deltar i idretten. En utøver eller deltager finner glede ved å drive med idretten og aktiviteten i seg selv, at de har valgt aktivitet fordi de synes den er morsom eller spennende. I tillegg vil deltagelse også innebærer å holde seg i fysisk god form, samt mestrings- og prestasjonsopplevelser som videre har betydning for identitet, selvbilde, trivsel og miljø. Idrettens sosiale sider er knyttet til det å være sammen, det å være en del av en gruppe – oppleve fellesskap, høre til et sted. Men i det at idretten er et sted for sosiale relasjoner, vennskap både etableres og utvikles, vil det også innebære at noen faller

utenfor, noen som ikke klarer å etablere disse relasjonene, da blir det særdeles viktig med et godt miljø og en trener som klarer å se betydningen av å legge til rette for det sosiale både i praktisk forstand ved at utøverne får tid sammen, og i mer abstrakt forstand gjennom å ha kunnskap til sosial utvikling og trening.

NIF skriver følgende om barneidrett på sinne hjemmesider, som kan knyttes tett opp til det vi skriver om her i modulen om sosial trening, og også de øvrige modulene. Alt i trenerutdanningen er fundamentert på NIF sitt verdigrunnlag.

"Barn som driver med idrett gjør det fordi det er moro, og det er i barne- og ungdomsårene grunnlaget for gode aktivitetsvaner dannes. I Norge er over 500.000 barn med på idrettsaktiviteter i regi av norsk idrett. Norge har som det eneste landet i verden regulert barneidretten gjennom "Idrettens barnerettigheter" og "Bestemmelser om barneidrett". Barneidretten skal skje gjennom idrettens verdier der idrettens barnerettigheter danner grunnlaget for et allsidig og variert aktivitetstilbud for alle. Det er derfor viktig at barneidretten er åpen og inkluderende, og gir alle barn opplevelse av mestring, trygghet og varig idrettsglede."

<http://www.idrett.no/tema/barneidrett/Sider/barneidrett.aspx>

TRENERENS BETYDNING

Som nevnt tidligere er det viktig at Dette avsnittet må ses i sammenheng med det som ellers er skrevet og sagt om trenerrollen. Du som trener har et stort ansvar ovenfor og innflytelse på utøvere og det miljøet dere er i. Forskning har funnet at når barn lager aktiviteter selv, er disse preget av bevegelse og action. Men i idretten er aktiviteten organisert og kontrollert av voksne og de voksne vektlegger læring og regler. Derfor blir det som omtales under trenerrollen veldig sentralt også her under sosial trening.

Et klassisk eksempel er resultatfokus versus læringsfokus i et miljø. Barn kan telle, de vet om de har tapt eller vunnet osv., men fokuset trenger likevel ikke være der, en kan likevel velge å fokusere på hva de har lært, hva som er forbedret siden sist osv, og slik skape en kultur for å fokusere på dette blant barna. Dersom trenerne er flinke på å legge riktig fokus over tid, vil miljøet bli preget av det. Fokuset settes på utøveren som vil føle seg sett og hørt som videre skaper positive erfaringer hos utøveren, både sosiale erfaringer og idrettslige erfaringer. Det vil skape trygghet og en opplevelse av respekt som igjen vil bidra til en god atmosfære i omgivelsene som kan bidra til at folk ønsker å forbli i miljøet. Denne tryggheten og opplevelsen av fellesskap i kombinasjon med utfordringer og mestring, gjør idretten til en flott lærings- og utviklingsarena for barn og unge. Mestring i idrett, kan videre fordre selvtillit på andre arenaer, som for eksempel skole og i andres sosiale sammenhenger. Her vil man som trener kunne påvirke veldig i å sette søkelys på nettopp mestringen, på utvikling og fremgang.

Tradisjonelt sett er en ofte vant til at en gir utøvere eller elever informasjon og beskjed om hva de skal gjøre eventuelt endre på. Peke på ting, vise ting eller gjøre oppmerksom på. I senere tid har coaching blitt mer og mer sentralt som pedagogisk grunntanke. Med en coachende tankegang er poenget at bare utøveren selv kan OPPDAGE disse tingene for seg selv. Men som trener kan du bidra til at utøveren klarer å se det og forstå de ulike momenter. Nils Arne Eggens "Godfotteori" er et eksempel på coaching praktisert i idrett. Det handler om å gjøre hverandre gode og dette er like relevant i individuell idrett som i lagidrett. Som trener er man en som tilrettelegger for prestasjon, læring og utvikling. I praktisk forstand handler coaching kort oppsummert om å stille riktige og gode spørsmål.

- Hva er du fornøyd med i dag?
- Hvorfor er du fornøyd med det?
- Hva betyr det for deg?
- Hva synes du gikk bra?
- Hvorfor gikk det bra?
- Hva har du lært?
- Hvordan kan du lære mer?
- Hva gikk bedre?

Når vi nå har sett at sosial trening gjør mennesker i stand til å opptre i tråd med omgivelsene, vil det også bety at en ikke fungerer og ikke blir møtt med negative reaksjoner fordi en oppfører seg på et vis som skiller seg ut fra de andre.

Hva gjorde du bedre i dag enn sist, hva er du mest fornøyd med, hva er du minst fornøyd med? Det er også lov, og så videre snakke om hva man skal gjøre for å bli bedre på det man er minst fornøyd med. Dette vil være en coachende måte å føre dialog med barn på, ikke fortell dem hva de skal tenke å føle, men spørre dem og la dem få lov til å tenke selv, og da har vi også sosial trening.

METODIKK

Coachende dialog

Coaching er en metodikk, strategi eller arbeidsform som har som hensikt å utvikle mennesker ved å sette i gang prosesser og som gjør noe positivt med deg som person. Coaching gir forståelse av oss selv og av andre, som videre gjør oss bevisste egne handlinger og tanker og synliggjør handlingsalternativer som man kanskje ikke så tidligere. Gjennom dette blir også coaching noe som skaper engasjement, fordi en utøver vil føle seg sett, hørt og refleksjonene skaper engasjement. Læring og utvikling er sentrale elementer i denne metodikken. Coaching er et bredt tema, men vi skal likevel introdusere kort noen tips hvor hvordan en kan kommunisere for å få til dialogbasert læring og utvikling hos utøvere. Kurset vil også selv benytte det ovenfor dere deltagerne, men også gi teoretisk kjennskap et verktøy de kan ta i bruk i klubben og på trening. Med en coachende dialog viser vi til en kommunikasjonsform som fremmer det overnevnte punktene. Dersom en som trener benytter seg av coachende metodikk og gjennom det bidrar til nettopp bevisstgjøring og engasjement, vil utøveren både lære, forstå og handle slik det er best for dem og for miljøet omkring, altså medutøvere og miljøet. Coaching kan benyttes både ovenfor individer og i grupper. Evner man å benytte seg av en slik kommunikasjonsform vil det stimulere utøverne og miljøet positivt. Kommunikasjonsform har mer å si enn man kanskje skulle tro, prøv det og legg merke til hvordan små endringer i kommunikasjonsmåte får betydning.

Et eksempel fra vektløftingen vil kunne være at når en utøver mister et løft, at stangen mistes foran eller bak, kan man spørre utøveren selv; hva tror du er årsaken til at stangen gikk for langt bak? Så kommunisere du deg frem til svaret sammen med utøveren, en dialog fremfor en påpekning og kommentar fra treneren. Utøveren svarer kanskje at det var ubalanse på toppen, da kan treneren følge opp med å si at; det er bra observert, og hva tror du kan ha forårsaket at du ble i ubalanse på toppen? Utøveren svarer kanskje vet ikke, eller at det var dårlig balanse og kontakt med gulvet fra starten av som forplantet seg gjennom løftet. Gjennom en slik dialog vil utøveren lære veldig mye om teknikken og få en ekstremt god forståelse av treningen. Utøveren blir etter hvert vant til å måtte reflektere selv, en positiv stimulering av utøverne, det å få lov til å mene noe om hva de gjør. Med en basis i innøvd teknikk og ferdigheter, vil de etter hvert kunne svare og reflektere godt på slike spørsmål. Dette vil være mer og mer relevant og aktuelt jo eldre utøverne blir og jo bedre de blir i aktiviteten/idretten de bedriver.

IGP-metode

Individ, Gruppe, Plenum

De fleste kjenner til å jobbe med brainstorming eller idemyldring. IGP- metodikken gir ofte raskt god bredde i de forslag og tanker kommer opp i en gruppe. Brainstorming eller idedugnad fører lettere gruppen inni spesielle spor og krever at gruppa stimuleres til å tenke i bredden og oppnå kreativitet.

Først skal deltakerne tenke **individuelt (I)** noen minutter og gjerne noterer sine synspunkter eller ideer på et ark eller som stikkord på klebende gule lapper. Deretter tar **gruppa** en runde (**G**) der alle presenterer og kort begrunner sine momenter for de andre i gruppen med mål om å sammen komme frem til et utvalgt punkter gruppen sammen skal presentere for plenum, det kan være de får i oppgave om å ha 4 punkter eller 5, det er opp til instruktøren. Her må man se an tid og antall deltagere osv. Så legger alle gruppene frem sine punkter i **plenum (P)**, og coachen stiller spørsmål til forsamlingen for at de skal klare sortere eller rangere erfaringene som er kommet frem. Hvilke vil de ta vekk, vente med, kanskje kan noen slås sammen som egentlig handler om det samme.

Dersom man benytter IGP i alle tre ledd, vil dette sørge for å aktivere ALLE deltagerne, selv de som ikke er mest aktive i plenum. Det vil også sørge for at deltagerne må reflektere på egenhånd først, før de eventuelt har hørt og kanskje bli påvirket av hva de andre deltagerne tenker. Dersom en velger å ikke kjøre individuelt først, vil fremdeles gruppedelen være med på å aktivisere flere, enn de som er aktive ved plenumsdiskusjon. Det kan være lettere for noen å dele sine tanker for noen få, og snakke høyt rundt et bord, enn å ta ordet i en forsamling.

IGP tar ganske lang tid, men er ofte verdt tidsbruken. Men er det mange deltagere vil det ta ganske lang tid å gjøre dette på flere tema. Er det få deltagere, benyttes dette i alle tre ledd, er det flere kan man bare benytte seg av eksempelvis I og P eller G og P. Her velger instruktøren litt ut fra tid tilgjengelig, og hva man er komfortabel med selv som kursholder og antall deltagere. Begynn og prøv så vil du raskt erfare hvordan dette faktisk fører til veldig gode kreative prosesser med høy involvering og deltagerne liker det veldig godt, selv om det for noen kan føles vanskelig i starten.

REFERANSER:

Coakley, Jay (2007): *Sports in society. Issues and controversies*, McGraw-Hill, New York,

Angeltveit, Evjen og Haugen (2006): *Coaching, utvikling og ledelse*, Akilles, Oslo.

Erik Ingebrigtsen og Nils Petter Aspvik (2010): *Barns idrettsdeltagelse i Norge - Litteraturstudie av barn i idretten*, NTNU, Trondheim.

