



NORGES
IDRETTSFORBUND



TRENERLØYPA

KOMPENDIUM

TRENER 1: Trenerrollen

Innhold

1. UTØVEREN I SENTRUM	3
Trenerrollen	4
Helhetlig syn på utvikling og utøveren i sentrum	4
Trener for barn, unge og nybegynnere	5
2. EGEN TRENERROLLE OG VERDIER	6
Sikkerhet: Unngå alvorlige ulykker og fysiske skader	7
Rollemodell	7
Verdibasert trenerskap	7
Andre aktører – roller, ansvar og forventninger	8
3. GJENNOMFØRING AV IDRETTSAKTIVITET	10
Læring og et positivt læringsmiljø	11
Kommunikasjon	15
Planlegging, gjennomføring og evaluering av idrettsaktivitet	16
4. IDRETTENS ORGANISERING	18
Den norske idrettsmodellen	19
Organisering av idrettslaget	21
5. AVSLUTNING	23
Kjernebudskapene	24
Litteratur og kilder	24



I kompendiet henvises det til en del ressurser og oppgaver:



Filmer, nettsider og interaktive øvelser som du bør se på underveis.



Oppgaver som du skal notere svar på i arbeidsheftet underveis.

1. UTØVEREN I SENTRUM



Trenerrollen

Å være trener kan være utrolig givende. Til tider kan det være utfordrende, men det gir deg en flott mulighet til å skape positive idrettsopplevelser for mange. Det er virkelig oppløftende at du tar dette e-læringskurset for å videreutvikle deg, slik at du kan hjelpe og støtte utøverne dine på best mulig måte.

Trenerens kjerneoppgave er å planlegge, gjennomføre og evaluere idrettsaktivitet, og å ivareta sikkerheten til utøverne. Vi anbefaler på det sterkeste at treneren har utøveren i sentrum og tar hensyn til utøverens behov, motivasjon og utvikling. En slik tilnærming øker sannsynligheten for å skape gode idrettsopplevelser, slik at flest mulig blir værende i idrettsfamilien.

I en større kontekst bidrar treneren også til å nå viktige mål i samfunnet gjennom å fremme aktivitet og helse, og en god trener kan ha positiv påvirkning i utviklingen av utøverne som mennesker.

Helhetlig syn på utvikling og utøveren i sentrum

Vi har tro på at den som skal lære bør være i sentrum. I denne sammenhengen betyr det at *utøveren bør være sentrum*. Trening og konkurranser er en felles læringsprosess som alle er en del av, og hvor vi lærer av hverandre. Dette gjelder for både trenere og utøvere.

En helhetlig tankegang rundt utvikling dreier seg om å planlegge, gjennomføre og evaluere idrettsaktivitet tilpasset hver enkelt. Utøverne du møter har individuelle behov, utfordringer og preferanser. Dette må treneren være klar over, respektere, og ta hensyn til. Treneren må anerkjenne behovene, utviklingen og motivasjonen til utøverne sine. Klarer treneren det, kan vi si at treneren har et helhetlig syn på utviklingen av utøvere. Trenere for barn og unge har i tillegg et spesielt ansvar for å sørge for en trygg og sikker aktivitet.

Barn og unges behov og motivasjon endrer seg konstant. Det er viktig å være klar over at utøvere også har andre interesser og plikter enn kun idrettsaktiviteten der du er trener. Med tanke på utøverens helhetlige situasjon er idretten kun én del av helheten. Klarer treneren å ta hensyn til dette, øker sannsynligheten for at utøverne får positive erfaringer gjennom idretten.

Det er store forskjeller blant barn og unge utøvers fysiske og psykiske utvikling. *Hvilke ferdigheter har utøveren i idretten akkurat nå, og hvor langt har utøveren kommet i sin fysiske og mentale utvikling?* Unge mennesker utvikler seg i ulikt tempo både fysisk og mentalt, og det er også klare kjønnsmessige forskjeller. Det er verdt å tenke på at en tidlig utviklet utøver født i januar kan være i samme gruppe som en sent utviklet utøver født i desember samme år. Det betyr at om du er trener for en aldersgruppe, kan det være stor aldersforskjell i gruppen, i tillegg til forskjell i individuell utvikling.

Om utøveren er tidlig eller sent utviklet, født tidlig eller sent på året, har gode eller mindre gode ferdigheter så er trenerens oppgave å legge til rette for idrettsaktivitet for *alle* utøverne. Som et minimum er det ønskelig å *hindre* at utøvere får negative erfaringer knyttet til idrettsaktiviteten.



TRENINGSRUM: Oppgaven "Utøveren i sentrum"



Oppgave, arbeidsheftet s. 6:

Hva betyr det i praktisk treningshverdag for barn og ungdom at "utøveren er i sentrum"? Skriv noen tanker du har rundt dette.

Selvstendige utøvere

Det er et mål i Trenerløypa at trenerne skal legge til rette for å utvikle selvstendige utøvere. Dette kan skje ved å involvere utøverne på ulike måter. Treneren kan begynne å øve på å legge til rette for slike prosesser selv når utøverne er barn, unge og/eller nybegynnere. Om deltakerne blir involvert og får ha medvirkning kan det gi eierskap til egen utvikling og også styrke samholdet mellom utøverne i gruppen. Hvis du som trener på sikt ønsker selvstendige utøvere, må du gradvis gi dem ansvar til å være nettopp selvstendige.

Tenk etter om du har noen eksempler på hvordan du allerede legger til rette for dette. Kommer du på andre måter du på en hensiktsmessig måte kan involvere utøverne på?

Trener for barn, unge og nybegynnere

Mange barn og nybegynnere deltar i flere ulike aktiviteter og utvikler dermed allsidige og fundamentale bevegelsesferdigheter. I NIF regnes barneidrett som idrett til og med utøveren er tolv år. Her gjelder *barneidrettsbestemmelsene*. I ungdomsårene begynner enkelte å konsentrere seg om færre idretter, og noen finner kanskje sin favorittidrett. For dem som holder på med idrett som rekreasjon, kan det hende at fokuset er på det sosiale, en sunn livsstil og idrettsglede. Om man er motivert for å prøve å nå et høyt prestasjonsnivå i sin idrett, så skjer det gjerne senere.

Det er viktig å understreke at det ikke på noen måte er ønskelig å trene barn og nybegynnere som toppidrettsutøvere. Det både kan, og vil, virke mot sin hensikt. Det bør trekkes et helt klart skille mellom det å trene barn og nybegynnere og det å trene profesjonelle utøvere.



STUDIERUM: Om norsk idretts arbeid med barn- og ungdomsidrett

- Barneidrettsbestemmelsene
- Rettigheter for barneidrett
- Animasjonsfilmer om norsk idretts arbeid med barneidrett
- Retningslinjer for ungdomsidrett

Trenerkompetanse for utøvere som sikter mot toppidretten får man mer av på Trener 2, 3 og 4.

2. EGEN TRENERROLLE OG VERDIER



Sikkerhet: Unngå alvorlige ulykker og fysiske skader

Trenerens kanskje aller viktigste rolle er å forhindre alvorlige ulykker og skader før, under og etter idrettsaktiviteten. Treneren må derfor undersøke lokalene, fasilitetene og utstyret som skal brukes. Treneren bør ha klart for seg hvor førstehjelpsutstyret er og ha telefonnummer til utøvernes kontaktpersoner.

Videre må treneren legge til rette for forebygging av skader og å sikre et godt og trygt sosialt miljø i utøvergruppen. Som trener har du en super mulighet til forhindre mobbing og trakassering. Retningslinjene til NIF finner du i studierommet.



STUDIEROM:

- Forebygge og behandle idrettsskader
- NIFs retningslinjer mot mobbing

TRENINGSROM:

- Oppgaven om sikkerhet

Rollemodell

Hvordan du som trener oppfører deg kan ha større påvirkning på utøverne enn hva du sier om hvordan de bør oppføre seg. Treneren er en viktig rollemodell for utøverne. Hvordan du oppfører deg og hva du kommuniserer verbalt og med kroppsspråk, er synlig for utøverne. Din oppførsel i visse situasjoner kan i stor grad påvirke hvordan utøverne selv håndterer lignende situasjoner – for eksempel: Hvordan du som trener kommuniserer om du er uenig i en dommeravgjørelse, hvordan du som trener håndterer tap eller seier, eller om noen gjør en feil, hvordan gruppen oppmuntrer hverandre, eller hvordan man snakker med og om motspillere.

Det bør være samsvar mellom det du sier og det du gjør som trener, leder og voksenperson. Klarer du å få til det, skaper det tillit til deg som trener, og det vil forsterke relasjonen mellom trener og utøver.

En god trener forsøker å være en god rollemodell og etterleve verdiene sine. Hvis du som trener ønsker at utøverne skal bry seg om hverandre, må du selv vise at du bryr deg. Ønsker du å skape et læringsmiljø hvor man verdsetter at utøverne tør å feile i prosessen med å utvikle seg, bør du rose de utøverne som tør å prøve på noe nytt og dermed ikke alltid lykkes. Treneren kan selv være et godt eksempel og vise at det ikke er farlig å feile.



Oppgave, arbeidsheftet s. 7:

Beskriv med stikkord den treneren for barn og ungdom som du ønsker å være.

Verdibasert trenerskap

Bli bevisst på egne verdier

I norsk idrett ønsker vi å se trenere som leder idrettsaktivitet basert på sunne verdier og med et sterkt ønske om å skape idrettsglede for alle utøverne.

Som for alle andre vil også en treners oppførsel styres av hva en selv verdsetter. Et godt trenerskap er basert på en sterk interesse for å skape positive erfaringer og utvikling for hver enkelt utøver. Det er derfor viktig å fokusere på et verdibasert trenerskap.

Har du tenkt over hvordan dine egne verdier styrer din adferd som trener? Hva med klubbens verdier? Det kan være utfordrende om utøverne opplever ulike forventninger og får ulike signaler fra ulike personer. *Hvilke utfordringer kan oppstå om forventningene og signalene fra trener, utøvere, foreldre, klubb, særforbund, og NIF er ulike?*

Norsk idretts' aktivitetsverdier

NIF har fire aktivitetsverdier som gjelder for alle trenere og utøvere:

IDRETTSGLEDE
<i>Idrettsglede er de gode opplevelsene man får gjennom idrettsaktiviteten.</i>

FELLESSKAP
<i>Fellesskap er å oppleve samhørighet og samhold med andre mennesker.</i>

HELSE
<i>Helse er den positive virkningen idrett har på til utøveren, både fysisk, psykisk og sosialt.</i>

ÆRLIGHET
<i>Ærlighet innebærer å følge vedtatte regler og opptre redelig og verdig i alle situasjoner.</i>



TRENINGSROM:

- Dilemmatrening
- Øvelse om idrettens verdier

Andre aktører – roller, ansvar og forventninger

Å være trener handler i stor grad om relasjoner til og med andre. For å skape god idrettsaktivitet er det viktig at trenere bygger gode relasjoner til utøverne og de andre aktørene knyttet til idrettsaktiviteten.

Denne modulen ser nærmere på tre av de viktigste aktørene: utøverne, foreldrene/foresatte, og idrettslaget. Det vil være til stor hjelp å ha tenkt igjennom hvordan man som trener kan forholde seg til de ulike aktørene. Enda bedre er det selvsagt om man klarer å skape et godt samarbeid mellom de ulike aktørene. Denne tematikken vil vi gå dypere inn i om du forsetter i Trenerløypa.

Foreldre/foresatte

Foreldrene kan være en viktig ressurs i og rundt utøvergruppen, og de bidrar positivt på mange ulike måter. *Hvordan kan man på best mulig måte skape et positivt engasjement blant foreldrene?* Foreldrene bør støtte og oppmuntre laget og sine egne barn. Foreldrene kan kommunisere positivt med utøveren, og stille gode åpne spørsmål som ikke kun dreier seg om resultat.



STUDIEROM: Eksempel, Håndballforbundets foreldrevettregler

Idrettslaget

Mange idrettslag har klare retningslinjer, prinsipper og mål. Forhåpentligvis har ditt idrettslag klare planer for hvordan aktiviteten skal være, og hvordan trenerne skal arbeide for å nå klubbens mål. *Har du oversikt over hvilke retningslinjer din klubb har som du må forholde deg til som trener?*



Oppgave, arbeidsheftet s. 7:

Hva tror du utøvere, foreldre og klubb forventer av deg som trener for barn og ungdom?

3. GJENNOMFØRING AV IDRETTSAKTIVITET



Læring og et positivt læringsmiljø

Læring er endring av adferd i riktig retning. Denne endringen kommer av kunnskap, ferdigheter eller holdninger som du tilrettelegger for utøverne gjennom en prosess. International Council for Coaching Excellence (ICCE) bruker følgende definisjon på læring:

Læring er en relativt permanent og positiv endring i tankesett, adferd eller ferdighet som fører til en forbedret utførelse.

For å etterleve prinsippet om å ha utøveren i sentrum er det viktig å tenke over hvordan utøverne lærer mest effektivt. Forskning viser at vi alle lærer best på ulike måter; gjennom å lese, lytte, reflektere, prøve/feile, bli instruert, eller å se og kopiere. For å være trygg på at læring finner sted, bør alle disse elementene være tilstede.

For virkelig å få fart på læringen er det viktig med gode trygge og sunne relasjoner. Alle deltakerne må være aktivt involvert, de må få lov til å prøve og feile, og inspireres til å reflektere over hva som fungerer og ikke fungerer. Innslag av ny kunnskap, nye momenter, nye øvelser og variasjon, skaper motivasjon og bidrar til mer effektiv læring.

Tenk etter hvordan du som trener kan vite om læring faktisk har funnet sted?

Her er noen punkter om hvordan du som trener kan legge til rette for god læring:

- Utøverne oppmuntres til å ta ansvar for egen læring
- Læringsmiljøet er positivt og støttende, og det oppmuntres til eksperimentering
- Treneren tar hensyn til hvordan utøverne liker å lære
- Utøverne får mange muligheter til å øve, og til å prøve og feile
- Utøverne er involverte og engasjerte i egen læring
- Utøverne opplever utfordringer som skaper mestring
- Utøverne får tilbakemeldinger som bygger selvtillit



TRENINGSROMMET: Hvordan legge til rette for effektiv læring?

Kjennetegn ved et godt læringsmiljø

For å legge til rette for effektiv læring er et det viktig med et godt læringsmiljø. Et godt læringsmiljø stimulerer til læring og *lærer utøveren til å lære*.

Et godt læringsmiljø skapes ved å legge til rette for at følgende:

Læringsmiljøet oppleves trygt for utøveren

Det må være fritt for mobbing og minimal risiko for alvorlige skader. Alle i miljøet skal oppleve seg sett og verdsatt av både trenerne og de andre utøverne. Og forventningene til hverandre er avklart gjennom for eksempel ved å lage samholdsregler.

Læringsmiljøet skaper mestringsfølelse

Blir en aktivitet for lett eller for vanskelig kan treningen bli kjedelig. Det er viktig å legge til rette for riktig mengde mestring og riktig mengde utfordringer (Sergio Lara-Bercial, 2013, tilpasset norsk modell):



Gode ingredienser for læring er passende mengde utfordringer, målrettet trening, og gode tilbakemeldinger. Det kan være ekstra tilfredsstillende å mestre noe når man har øvd litt ekstra for å oppnå det.

	<p>For enkle øvelser i forhold til ferdighetene kan føre til at utøverne havner i kjedsomhetssonen. Da er motivasjonen og engasjementet synkende. Her er det derfor lite trolig at læring finner sted.</p>
	<p>Her kan det være komfortabelt å være ettersom det kreves lite innsats for å mestre øvelsene. Jo lenger utøverne oppholder seg her, desto større fare er det for at motivasjonen forsvinner. Det er derfor lite sannsynlig at læring finner sted her.</p>
	<p>Vi lærer når vi blir utfordret på riktig måte. Læring finner sted når vi mestrer utfordringene, ikke når vi unngår dem. I denne sonen utfordres deltakerne til å tenke. Om utøverne opplever tilstrekkelig med støtte kan feil som blir gjort faktisk bli byggeklosser i læringen snarere enn noe man behøver å frykte.</p> <p>Passe mengde utfordringer å strekke seg etter kan føre utøverne inn i flytssonen. Stor innsats og konsentrasjon kreves, og det kan til tider være ukomfortabelt og føre til frustrasjon på vei mot mestring og læring.</p>
	<p>Det er en hårfin balanse mellom utfordringssonen og panikkssonen:</p> <p>For mange og store utfordringer kan føre utøverne inni panikkssonen. Her er det veldig lite sannsynlig at læring finner sted fordi man er redd for å feile og kan oppleve stress og panikk. Å være lenge i denne sonen kan bryte ned relasjonene i gruppen og denne sonen bør derfor unngås.</p>

Utøverne er på ulikt nivå. Noen mestrer nye øvelser raskt, mens andre trenger tid til å øve seg – noe som selvsagt er helt i orden. Treneren bør gi tilbakemeldinger basert på innsatsen til utøverne, heller enn på selve prestasjonen.

Det er naturlig å både ville strekke seg etter nye utfordringer og samtidig ønske å holde fast ved det trygge. Utøvere og barn helt ned til seksårsalderen kan være redde for ikke å få det til. Tankesettet er «Dette får jeg ikke til» og «Når jeg ikke får det til, er jeg en fiasko». Heldigvis kan dette tankesettet snus, slik at utøveren i stedet tenker «Dette får jeg ikke til nå, men øver jeg og tar imot veiledning, vil jeg klare det!» Dette tankesettet stimuleres med en trener som oppmuntrer, påpeker fremgang og ser viktigheten av at utøveren lærer å lære.



STUDIEROM: Video med Carol Dweck, “A study on Praise and Mindset”

Læringsmiljøet byr på MORO!

De aller fleste deltar på idrettsaktiviteter fordi de synes det er gøy. Når treningen er MORSOM, gir det sann idretts glede. Hva som er morsomt, er trolig ulikt fra utøver til utøver. En inngang til å få vite mer om dette er å spørre utøverne om motivasjonen for at de kommer på trening gang etter gang. Her er noen eksempler på hva som motiverer for trening og aktivitet:

- Ha det gøy
- Være sammen med venner
- Konkurrere
- Lære seg nye ting
- Komme i form
- Bli god

Hva som er gøy på trening og hva som motiverer, endres dessuten etter hvert hos den enkelte utøver. Det som er kjernen er at du som trener, kjenner utøverne dine så godt at du klarer å opprettholde følelsen av å ha det gøy hos de fleste.

Læringsmiljøet medvirker til tilhørighet og trivsel

Det å gå på trening er en viktig arena for å møte venner. Det skaper tilhørighet. Det å oppleve tilhørighet er et grunnleggende behov og er en av de viktigste kildene til trivsel.

Ella (10 år) uttrykker det slik:

«Har man ikke venner på trening har man det ikke noe gøy, for da har man ingen å snakke med og sånn.»

Opplever utøverne tilhørighet og trivsel, økes både innsats og motivasjon. Som trener blir det viktig å få nye utøvere inn fellesskapet. Dette kan gjøres ved å variere gruppene.



TRENINGSRUM: Oppgave om hvordan legge til rette for et godt læringsmiljø

Oppsummering: For å skape et godt læringsmiljø er det lurt om treneren legger til rette for at utøvere opplever trygghet og tilhørighet, og at han/hun er bevisst på utøvernes motivasjon og legger til rette for mestring.

På neste side er det en oppgave om motivasjon som du skal løse i kursheftet.



Oppgave, arbeidsheftet s. 7:

Hva fremmer og hva ødelegger motivasjonen til utøverne?

- **Skriv tre tips til trenere som ønsker å ødelegge motivasjonen?**
- **Skriv tre tips til trenere som ønsker å fremme motivasjonen?**

Mestringsorientert vs. resultatorientert læringsklima

Noen sorterer inn i ulike læringsklimaer. Nedenfor ser du eksempler på to forskjellige typer klimaer. For nybegynnere viser forskning at et mestringsorientert læringsklima bør prioriteres da det styrker indre motivasjon og dermed gir effektiv læring. For toppidrettsutøvere derimot viser det seg at en kombinasjon av læringsmiljøene vil være det mest effektive.

Mestringsorientert klima			Resultatorientert klima
Fokus på å bli bedre	>	<	Fokus på å være best
Sammenligner seg med seg selv	>	<	Sammenligner seg med andre
Fokus på å gjøre sitt beste	>	<	Ikke nok å gjøre fremskritt om andre er bedre
Trening og innsats er viktigere enn talent	>	<	Mener at talent er medfødt
Er tålmodig	>	<	Konkurransen er gøy når man får til det man har trent på
Å vinne betyr ikke alt	>	<	Å vinne er viktigst
Viktig å mestre, forbedre seg og lære ny aktivitet	>	<	Ikke helt fornøyd når egne prestasjoner er under egne forventninger
Er konsentrert	>	<	Gir opp om det ikke er mulig å vinne, og bruker energi på å engste seg for at man ikke skal få det til
Søker utfordrende oppgaver for seg selv	>	<	Velger heller en enkel oppgave for å lykkes enn en vanskelig oppgave der det er fare for å mislykkes
Er læringsoptimist	>	<	Er læringspessimist

Som nevnt så har vi alle ulike behov og egenskaper. Best utviklingsmuligheter oppnår vi om disse behovene og egenskapene samsvarer med de utfordringene vi møter.



TRENINGSRØM: Oppgave om mestringsorientert og resultatorientert klima
STUDIERØM:

- Video med Carol Dweck om mestring, "The Power of Yet"
- Video med Ken Robinson om kreativitet og læring, "Do schools kill creativity?"
- Artikkel av Y. Ommundsen: Er ungdomstreneren på galt eller riktig spor?

Kommunikasjon

God kommunikasjon er når treneren og utøveren har samme forståelse av det som blir formidlet.

Kommunikasjon kan være både ikke-verbal og verbal. Ikke-verbal kommunikasjon er kroppsspråk, stemme, blick og ansiktsmimikk. Når vi prater sammen og skal forstå det som blir sagt, tolker vi både den ikke-verbale og den verbale kommunikasjonen. Om disse ikke samsvarer, viser det seg at vi legger mer vekt på det ikke-verbale enn på det verbale.

Kommunikasjonen til utøverne bør være presis og entydig (ikke-verbalt og verbalt), dette øker sannsynligheten for at utøverne skal forstå hva treneren mener.

Et eksempel på dårlig kommunikasjon kan være om en trener korrigerer utøveren mens aktiviteten pågår. Det er da lite trolig at budskapet når frem. Utøveren vil høre på stemmen og tolke om den er sint eller oppmuntrende, for deretter å tolke hva treneren sier. Det anbefales derfor at treneren heller snakker med utøveren så fort som mulig etter at øvelsen er ferdig. Og husk at jo bedre relasjon det er mellom trener og utøver, desto lettere vil utøveren kunne ta imot tips og råd.

Tilbakemelding

God kommunikasjon er viktig for å bygge en god relasjon. Enkelte trenere har som personlig målsetting å gi individuelle tilbakemelding til alle utøverne i løpet av én eller to treninger. God veiledning er konkret og presis: Hva var bra? Hva er grunnen til at det var bra? For å skape refleksjon og selvstendige utøvere kan det være fint å spørre utøverne før man gir egen tilbakemelding: Hva gjorde du bra? Hva var grunnen til at det ble bra?

Tenk etter hvordan en trener kan forsikre seg om at han/hun har snakket med eller gitt tilbakemelding til alle utøverne i løpet av en gitt periode?

Samhandling og trivsel

Hvis du raskt lærer deg navnene på alle utøverne, og på ulike måter viser at du bryr deg, så er du godt i gang med å skape et godt læringsmiljø. Legg til rette for samarbeid slik at utøverne blir bedre kjent med hverandre.

Regler for samhandling og måten man snakker sammen i gruppen, kan gi et godt grunnlag for trivsel:

Eksempler på regler kan være:

1. Vi er stille når treneren snakker, for da er det lett å høre for alle
2. Vi spør gjerne, men da rekker vi opp hånden
3. Vi har med drikkeflaske med vann
4. Vi kommer presis på trening og har gått på do før treningen
5. Vi heier på hverandre
6. Vi er gode og vil bli enda bedre
7. Vi er gode venner og hjelper hverandre
8. Vi har det gøy!

Om noen bryter en regel er det lurt at treneren på forhånd har tenkt igjennom hva konsekvensen skal være. Det er selvfølgelig viktig at treneren også følger reglene som gruppen er blitt enig om.

Skulle det oppstår problemer, anbefaler vi at treneren tar opp dette med den eller de utøverne det gjelder og at man i sammen prøver å finne en løsning.

Følelser er en viktig del av idretten, på godt og vondt. Om følelsene tar overhånd kan et godt tips være å snakke om sak og ikke om person.

Negativ kommunikasjon mellom trener og utøver fører veldig lite godt med seg. Forskning viser at slik oppførsel bryter ned tilliten til treneren og svekker utøverens motivasjon. Det er veldig få, om noen, som får forsterket motivasjon og forbedret prestasjon ved å få kjeft. Det vi alle trenger er positive og oppmuntrende tilbakemeldinger.

Om du tenker godt etter, har du noen eksempler der du kunne ha vært mer oppmuntrende i tilbakemeldingene dine?



Oppgave, arbeidsheftet s. 7:

Hvordan tar du som trener hensyn til at utøveren er i sentrum når du gjennomfører idrettsaktivitet?



STUDIEROM: Video med John O'Sullivan, "I love watching you play"

TRENINGSRUM: Oppgave om å gi lærende tilbakemeldinger til utøver

Planlegging, gjennomføring og evaluering av idrettsaktivitet

Treneren skal planlegge, gjennomføre og evaluere idrettsaktivitet tilpasset utøverne og utøvergruppen. Da må flere hensyn tas stilling til. Her er en skjematisk oversikt over det som skal tilrettelegges for.

PLANLEGGING	
HVA/ HENSIKT	For å få best mulig trening er det lurt å ha gjort seg noen tanker i forveien om hvordan treningen skal gjennomføres.
HVORDAN	I planleggingen må følgende med – det beste er å skrive det ned: <ul style="list-style-type: none">• Hva er <i>målet</i> for treningen?• For å nå målet, hva må <i>innholdet</i> være?• For at utøverne skal mestre innholdet, hvordan skal du som trener legge til rette for aktiviteten? Hvilke <i>metoder</i> skal du bruke? Tenk også etter: <ul style="list-style-type: none">• Hvordan gikk forrige trening? Hva må jeg ta hensyn til denne gangen?• Hvordan ivaretar jeg sikkerheten på best mulig måte?• Hvor lang tid varer treningen/konkurransen?• Hvor mange deltakere er tilstede?• Hva slags fasiliteter og utstyr har jeg tilgjengelig?• Trenger jeg å lage en plan b for deler av treningen?• Hvordan skal jeg få gitt tilbakemeldinger til alle?

GJENNOMFØRING	
HVA/ HENSIKT	<p>Gjennomføringen er det som skjer på treningsarenaen. Her er det treneren som leder aktiviteten. Det er på denne arenaen du er en rollemodell.</p> <p>Det er mange fordeler knyttet til å møte opp i god tid. Man kan få tid til å prate med utøverne, foreldrene og kanskje også andre trenere. Man kan gjøre klart utstyr og kanskje sette det opp. Slik legger man til rette for å kunne ha oppmerksomheten rettet mot utøverne når aktiviteten starter og gjennom aktiviteten.</p>
HVORDAN	<p>Her skal planene gjennomføres og læringsmiljøet skal bygges og ivaretas.</p> <p>Utøveren skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ha det GØY • oppleve trygghet • oppleve mestring • få riktige utfordringer • få positive/konstruktive tilbakemeldinger

EVALUERING	
HVA/ HENSIKT	For å sikre kontinuitet og utvikling av egen trenerferdighet og utøverferdighet, bør treningsøktene evalueres. Det ligger det mye læring dette.
HVORDAN	<p>Her er en del spørsmål som kan være aktuelle i en evaluering?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ble sikkerheten ivaretatt? • Hva gjorde du som trener bra/hva skal du fortsette å gjøre? • Hva gjorde du som ikke var fullt så bra/hva skal du slutte å gjøre? • Hva kan gjøres annerledes neste gang? • Var utøveren i sentrum? • Ble treningen morsom? • Lærte utøverne det du la opp til? • Nådde jeg målet mitt? • Fikk du noen tilbakemeldinger fra utøverne? • Var det riktig mengde mestring og riktig mengde utfordringer? • Fikk jeg snakket med utøverne? • Var jeg den rollemodellen jeg ønsker å være? • Hvilke dilemmaer dukket opp underveis?

JUSTERING	
HVA/ HENSIKT	Dette punktet sikrer at de endringene du kommer frem til i evalueringen kommer med i neste planlegging.
HVORDAN	Still deg spørsmålet: Hvilke justeringer vil jeg gjøre neste gang jeg er trener for denne gruppen?



STUDIEROM: Eksempler og forslag til planleggings- og evalueringsskjema.
 TRENINGSROM: Oppgave om å planlegge, gjennomføre og evaluere.

4. IDRETTENS ORGANISERING



Den norske idrettsmodellen



STUDIEROMMET: Video om hvordan norsk idrett er organisert

Start med å se videoen i studierommet. Den er en del av kjernestoffet til dette kapitlet (altså pensum).

Norsk idretts' organisasjonsverdier

NIF har fire aktivitetsverdier som gjelder for alle trenere og utøvere:

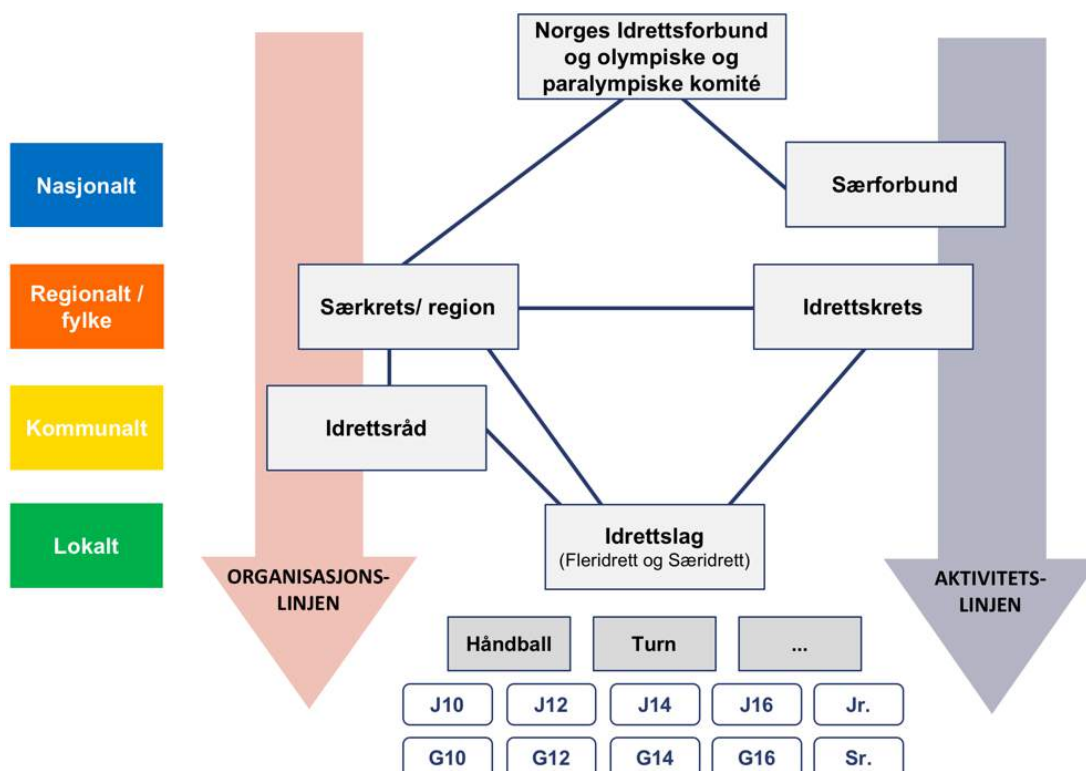
FRIVILLIGHET
Frivillighet i idretten er deltakelsen i all ulønnet virksomhet i regi av idrettsorganisasjonen.

DEMOKRATI
Demokrati er når den enkeltes mening kommer til uttrykk og hvor flertallets avgjørelse respekteres.

LOJALITET
Lojalitet er når det blir lagt opp til samarbeid og informasjon slik at alle organisasjonsledd blir en del av helheten og følger det som er vedtatt.

LIKEVERD
Likeverd er at alle mennesker er like mye verdt og behandles likt, og krever at vi viser respekt for hverandres egenart og særpreg innenfor de forskjellige idretter og idrettene imellom.

Her er en oversikt over hvordan norsk idrett er organisert:



Medlemmet

Som trener forholder du deg til en treningsgruppe. Medlemmene av denne gruppen har to ting til felles: For det første liker de den idretten du er trener i. For det andre er de med i et idrettslag.

Treneren

Trenerens oppgave er først og fremst å legge til rette for god idrettsaktivitet for utøverne. Utøverne dine er en del av idrettslaget og kommer til deg fordi de ønsker å holde på med den idretten som du er trener i. Det er sannsynlig at de ønsker å bli enda flinkere i å drive med denne idretten, at de ønsker å lære mer om denne idretten, at de har lyst til å være sammen med venner, og at de har lyst til å være en del av akkurat denne gruppen. Trenerens oppgave er ikke bare å hjelpe utøverne med å utvikle seg til å bli bedre i idretten. Trenerens rolle er også å bidra til at alle trives, at de opplever utvikling og mestring, og at de har det gøy.

Idrettslaget

Idrettslaget huser alle de som er medlemmer i idrettslaget. Det er sannsynligvis flere utøvergrupper, medlemmer og trenere knyttet til idrettslaget ditt. Kanskje er det også flere ulike idretter involvert. Du som trener er kanskje medlem i idrettslaget, du er i hvert fall knyttet til idrettslaget på en eller annen måte. Om det kun er én idrett i idrettslaget, så er det et *særidrettslag* og idrettslaget er da koblet til ett *særforbund*. Om det er flere ulike idretter i idrettslaget, er det snakk om et *fleridrettslag* som da er koblet til flere ulike særforbund.

Særforbund

Særforbundenes hovedoppgave er å støtte idrettslagene. Det er mange idrettslag i Norge, faktisk omkring 12000. I særforbundene samles de organiserte klubbene som driver med samme idrett. De idrettslagene som driver med samme idrett er knyttet til samme særforbund. Det vil si at de som liker å drive med en spesifikk idrett har organisert seg med andre som liker å drive med den samme idretten.

Særforbundet har ansvar for sin idrett. I Norge er det 54 særforbund, og hvert særforbund kan ha ulike idrettsgrener. Særforbundets ansvar er å legge til rette slik at du og din gruppe i idrettslaget deres kan drive med idretten deres på best mulig måte. Det er her viktig at særforbundet gjør det som idrettslaget og medlemmene har bruk for. Det idrettslagene trenger, skal særforbundet hjelpe til med å skaffe – for eksempel anlegg, utstyr, konkurranser eller som nevnt trenerkurs.

Norges Idrettsforbund

NIFs rolle er å støtte særforbundene med sitt arbeid, og være en felles stemme for alle medlemmene i norsk idrett.

NIF er foreningen for alle de 54 særforbundene og er paraplyorganisasjonen til alle medlemmene i norsk idrett. Vi kan si at Norges idrettsforbund er talspersonen for norsk idrett.

For at NIF på best mulig måte kan svare på behovene til medlemmene i norsk idrett, er det behov for å ha et støttende system imellom. Her finner du *idrettskretsene*. I hvert fylke finnes det en idrettskrets som jobber opp mot politiske myndigheter på fylkesnivå. Idrettskretsene har så *idrettsråd* i hver kommune. Idrettsrådene jobber opp mot myndighetene i kommunen.

Idrettskretsenes og idrettsrådenes oppgave er å støtte og hjelpe idrettslagene. Idrettskretsene har et særlig ansvar for å følge opp fleridrettslagene, og alle idrettskretser har kompetanse på områdene lov og organisasjon.

Du som trener og din treningsgruppe er dermed en del av noe stort: I NIF er det organisert 54 særforbund og 19 idrettskretser. Disse skal støtte og hjelpe omtrent 1,4 millioner individuelle medlemmer og 2,2 millioner medlemskap. Dette er norsk

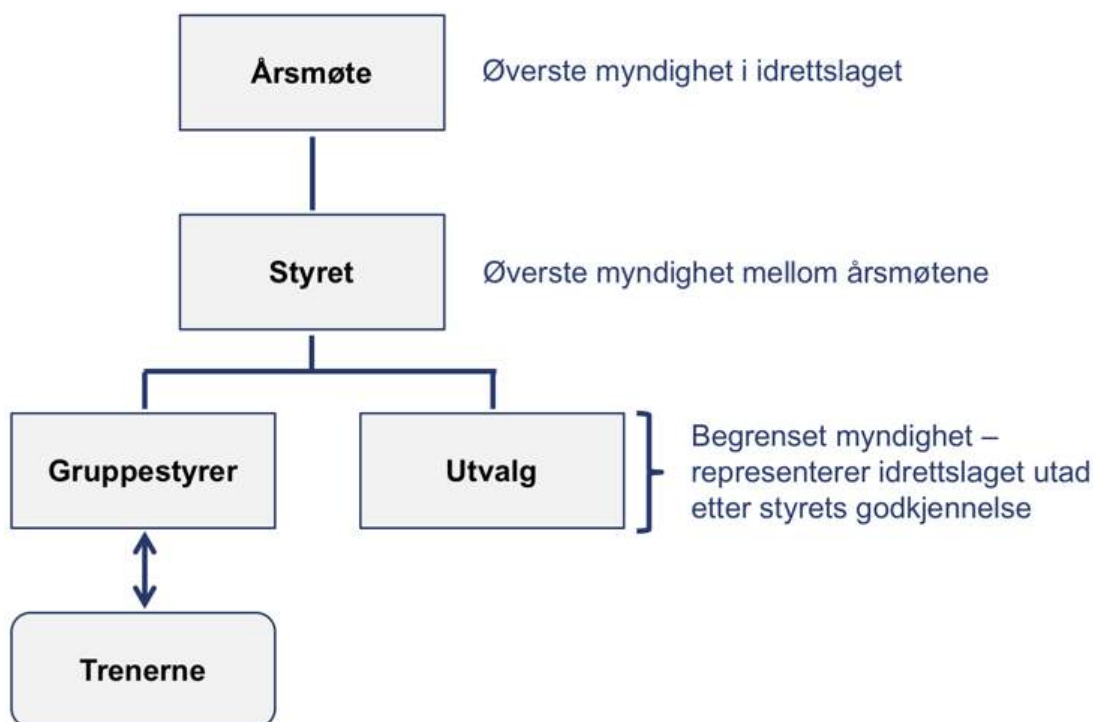
idrett og dette er familien som dere er en del av. Du som trener tenker kanskje at du bare er en liten del av dette, men husk da at du som trener kanskje er den aller viktigste delen.

La oss gå gjennom dette én gang til – i motsatt rekkefølge:

- NIF er paraplyorganisasjonen for alle medlemmene i norsk idrett.
- Under NIF finner vi 54 særforbund og 19 idrettskretser. NIFs oppgave er å støtte særforbundene i deres arbeid og å være en felles stemme for norsk idrett.
- Særforbundenes ansvar er å støtte og hjelpe idrettslagene knyttet til sitt særforbund.
- Idrettslagets ansvar er å tilrettelegge for god idrettsaktivitet for sine medlemmer.
- Trenerens ansvar er å tilrettelegge for god idrettsaktivitet for sin utøvergruppe, og støtte og hjelpe sine utøvere.

Organisering av idrettslaget

Nedenfor finner du en enkel skisse av idrettslagets organisering og en oversikt over styrings-mekanismene i laget:



Styret har myndighet til å ta de avgjørelsene i idrettslaget som ikke er lagt til årsmøtet. De har dessuten plikt til å påse at bestemmelser og vedtak som gjøres av årsmøtet og av overordnede idrettsmyndigheter, blir gjennomført.

Styret i klubben har det øverste sportslige ansvaret. Dette må alle klubbstyrer erkjenne for å kunne utøve sitt arbeid som klubbstyre. De skal lede den sportslige aktiviteten i klubben ut fra vedtatte mål, strategier og sportslige retningslinjer. En vanlig organisering er at det sitter en sportslig leder med rapporteringsansvar i klubbens styre. Dette for å sikre at det blir tatt fornuftige beslutninger i saker som omhandler sport. En slik organisering bidrar til at klubben er lederstyrt og ikke for eksempel trenerstyrt eller foreldrestyrt.

Mange idrettslag har frivillige ulønnede trenere. Disse har ofte ikke inngått noen skriftlig kontrakt med laget. Treneren forpliktes likevel av lagets lover og regler, dette er et krav for å være medlem i idrettslaget. Dersom idrettslaget har vedtatte retningslinjer for hvordan aktiviteten i laget skal gjennomføres, skal trenerne følge disse.

Styret/gruppestyrene i idrettslaget bør informere sine trenere om de lover, regler og retningslinjer som angår dem – og som gjelder for hele idrettslaget.

Vedtekter

Alle organiserte idrettslag må ha en lov (vedtekter) som er i samsvar med NIFs lov og lovnorm for idrettslag. Idrettslagets lov, som vedtas på årsmøtet, trekker opp rammen for idrettslagets og styrets virksomhet og ansvar. Den ligger til grunn for alt lovarbeid i idrettslaget. Idrettslaget kan også vedta egne lover. Loven skal godkjennes av idrettskretsen.

Et idrettslag er en selveiende og frittstående organisasjon med utelukkende personlige medlemmer. Det betyr at andre sammenslutningsformer, for eksempel et aksjeselskap eller en stiftelse, ikke kan opptas som medlem i NIF.

5. AVSLUTNING



Kjernebudskapene

Vi håper at dette kompendiet har gitt deg nyttig informasjon om trenerens rolle. Her er kjernebudskapene i det du har vært gjennom nå:

- Ivareta sikkerheten, og planlegg, gjennomfør og evaluer idrettsaktiviteten med fokus på at utøveren er i sentrum.
- Vær en god rollemodell og forsøk å etterlev dine egne, klubbens og NIFs verdier.
- Gjør ditt beste for å skape et godt læringsmiljø, med respekt for at vi alle er ulike, men allikevel like viktige.

Kanskje klarer du allerede nå å bestå den avsluttende testen i Testsenteret. Hvis ikke så er det bare å bruke litt mer tid i Studierommet, Treningsrommet eller i Trenerkafeen.

Akkurat som idrettsutøvere bygger også trenere opp kompetansen sin over tid, og en stor del av læringen skjer mens man øver på nettopp det å være trener.

Lykke til som trener!

Litteratur og kilder

Abrahamsen, F. E. og Gitsøe, E. O. (2014): Den coachende treneren – om å coache begynnere. Oslo: Akilles.

Amundsen, Espen Egil (2013): Trenerrollen. E-læring

Godager, K., Hoff, A. og Seppola, T. (2011) Klubb utvikling: Lederkurs 2. Kompetanseseksjonen ved Norges Idrettsforbund.

Vingdal, I. M. og Bjone, M. (2012): Barneidrettstreneren. Oslo: Akilles.

Wallinus og Rinne, A. (2016): Ungdomstreneren. Oslo: Akilles.

[Trenerløypas nettside](#)

[Norges Idrettsforbunds nettsider](#)

[ICCE Coaching Framework](#)

[Helsedirektoratet](#)
