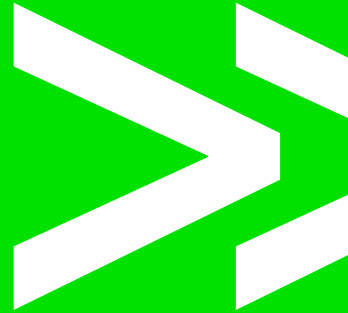



”FLEST MULIG,  
BEST MULIG,  
LENGST MULIG”

Motivasjonsmiljøets betydning



## INFO OM BUSKERUD-PROSJEKTET



Målet i Buskerud Alpin er å få flest mulig barn til å trives så godt i alpinmiljøet at de fortsetter så lenge som mulig og samtidig utvikler seg som skikjørere. I dette prosjektet ønsker vi å sette fokus på en del temaer som spiller inn på kvaliteten på motivasjonen til alpinbarna i Buskerud.

Trenere og foreldre er i en unik posisjon, de kan bidra til å fremme eller undertrykke utøvernes motivasjon gjennom sine handlinger. Hva en trener eller foreldre sier og gjør, hvordan de organiserer og kommuniserer, og hvordan de prøver å innvirke på utøverne (strukturen) skaper treningsmiljøet. Gjennom sine handlinger kan foreldre og trenere skape gode eller mindre gode motivasjonsmiljøer. Vi har utarbeidet noen strategier trenere og foreldre kan bruke for å opprettholde og fremme utøvernes motivasjon. Hvordan utøverne håndterer og tenker i ulike situasjoner påvirker også deres motivasjon, og vi presenterer derfor noen egne motivasjonsstrategier for utøverne.

På bakgrunn av erfarings-basert kunnskap og forskning på idrettsutøveres motivasjon har dette prosjektet blitt til (se *Ungdomstreneren* – kapittelet om Autonom-motivasjon og selvregulerte utøvere og anbefalt litteratur på side 30).

## DIN PERSONLIGE STIL

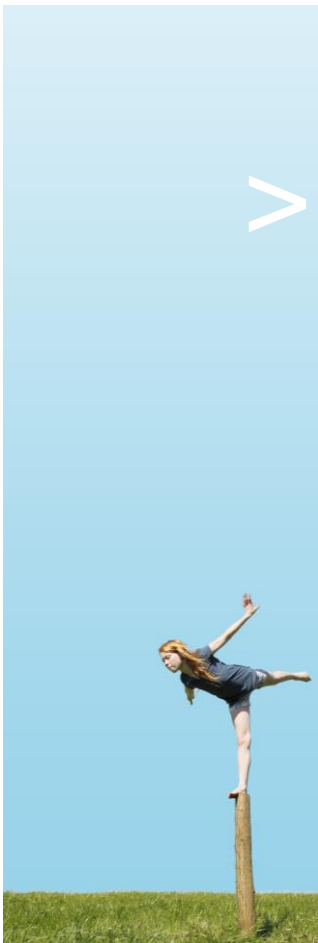
Hvordan tror du at dine handlinger kan påvirke utøvernes motivasjon?

Hva er din agenda som trener eller foreldre?

(Er det viktig for deg at utøverne når dine mål? Er det viktig at utøverne når sine mål? Er disse de samme?)

Hva er det beste med å være trener/foreldre i barneidretten?

Hva er noen av utfordringene med det å være trener/foreldre i barneidretten?



## HVORFOR ER MOTIVASJON VIKTIG?

I dagens Norge er motivasjon et sentralt tema. Vi hører ofte om hvor viktig det er med motivasjon og hvordan vi kan fremme motivasjonen for å oppnå det vi ønsker. Men hva er denne motivasjonen "alle" snakker om? Motivasjon er bevegelsesenergi. Når vi er motiverte har vi drivkraft til å gjennomføre handlinger. De ulike grunnene for hvorfor vi driver med ski påvirker kvaliteten på gjennomføringen. Motivet eller grunnene kan være indre (aktiviteten har egenverdi) eller ytre (gjennomfører aktiviteten for å oppnå belønning eller unngå straff), disse grunnene kan være autonome eller ikke. Handlinger tatt på bakgrunn av andres ønske eller press (kontroll motivasjon) har lavere kvalitet enn handlinger utført på bakgrunn av egne interesser eller verdier (autonom motivasjon).

Unge utøvere med motivasjon med høy kvalitet ser ut til å:

- jobbe hardere
- ha det mer gøy
- holde på lengre med idrett

(Carpentier & Mageau, 2013, 2002; Deci, Eghrari, Patrick, & Leone, 1994; Deci & Ryan, 2002).

De fleste utøverne starter med idrett fordi det er gøy, og det er den indre motivasjonen som har høyest kvalitet.

HØY MOTIVASJONSKVALITET

GLEDE

TILFREDSHET

ENTUSIASME

MENING

DÅRLIG SAMVITTIGHET

STOLTHET FOR ANDRE

STATUS

REDSSEL

UTBRENTHET

LAV MOTIVASJONSKVALITET

## AUTONOMI-SKALAEN – HVORFOR TRENER DU?

### Autonom-motivasjon



Jeg gjør det fordi det er gøy (indre motivasjon – høyest grad av autonom-motivasjon)



Jeg gjør det fordi det er en del av hvem jeg er (ytre motivasjon - høy grad av autonom-motivasjon)



Jeg gjør det fordi det er viktig for meg, det er meningsfullt (ytre motivasjon – autonom-motivasjon)



Jeg gjør det fordi jeg får dårlig samvittighet hvis jeg ikke gjør det (ytre motivasjon - utøveren kontrollerer seg selv)



Jeg gjør det fordi noen andre ber meg gjøre det. Jeg vil ha belønning, er redd for straff eller ønsker å unngå å skuffe andre (ytre motivasjon – kontroll-motivasjon)

### Kontroll-motivasjon

## AVGJØRENDE FAKTORER FOR MOTIVASJON: Å FØLE MESTRING, EIERSKAP OG TILHØRIGHET

Ifølge selvbestemmelsesteorien (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2002, 2000b), kan tre psykologiske behov fungere som grunnlaget for menneskelig motivasjon, nemlig behovet for autonomi, behovet for kompetanse og behovet for sosial tilhørighet. Utøverne har et behov for å føle eierskap til egen utvikling, å føle at de mestrer sine handlinger og føler tilhørighet til sitt sosiale miljø (Mageau & Vallerand, 2003; Ryan &, 2000).

**Å FØLE EIERSKAP TIL EGEN UTVIKLING:** Når grunnene for hvorfor utøverne handler oppleves som deres egne; de har valgmuligheter, kan ta initiativ på treningene og stiller seg bak trenerens struktur. Utøverne opplever seg frie til å velge sine egne mål og bestemme retningen på idrettsdeltakelsen sin.

**Å FØLE TILHØRIGHET TIL SITT SOSIALE MILJØ:** Når utøverne føler at personer i det sosiale miljøet involverer seg i livene deres, og utøverne involverer seg i dem. Utøverne føler seg verdsatt av gruppen.

**Å FØLE MESTRING:** Når utøverne føler at deres handlinger er hensiktsmessige; at føler seg kompetente til å mestre sitt fysiske og sosiale miljø.

# TEMA1: MESTRING

FOR Å FØLE MESTRING:

- Utviklingsfokus
- Vurder egne ferdigheter ved å sammenlikne med seg selv
- Tenk at ferdigheter er trenbare





## Å HA UTVIKLINGSFOKUS

Utviklingsfokus: Fokus på oppgaver, innsats (fokuset med kvalitet), læring og sette mestringsmål.

Utviklingsfokus betyr å fokusere på læring og utvikling fremfor resultater. Gode vaner og holdninger i forhold til viktigheten av fokus på utvikling og læring fra foreldre og klubbmiljø, kan legge premissene for at barna kommer til å jobbe hardt for å mestre utfordringer de møter i treningshverdagen. Dette kan bidra til at barna kan fortsette å utvikle seg. God og variert trening kan bidra til at barna opplever økende mestring i treningshverdagen. Tren på ferdigheter steg for steg. Mye uorganisert aktivitet er også viktig. Gi oppgaver og utfordringer hvert barn har forutsetninger for å mestre/greie. Noen barn liker lette aktiviteter, andre vanskelige, men som hovedregel blir de for lette oppgavene fort kjedelige og de for vanskelige oppgavene fort frustrerende. Beskriv for barna hva som var bra ved gjennomføringen av oppgavene de jobber med.

”Ønsket om å vinne kan være like stort hos en utviklingsfokuset utøver som en resultatfokuset utøver”





## Å VURDERE EGNE FERDIGHETER VED Å SAMMENLIKNE MED SEG SELV?

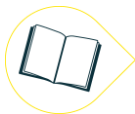
Når utøverne vurderer egne ferdigheter ved å sammenlikne med seg selv gir personlig fremgang mestringsfølelse. ”jeg er flink”, ”Jeg greide det”!

Hvordan vurdere egne ferdigheter?

- 1: Sammenlikne med seg selv (utviklingsorientert)  
eller
2. Sammenlikne med andre (resultatorientert)

Det er to hovedmåter å vurdere egne ferdigheter. Den første er når utøvere vurderer sine ferdigheter ved å sammenlikne med seg selv, de er utviklings eller mestringsorienterte. Denne måten å vurdere egne ferdigheter er forbundet med høyere innsats, høyere følelse av kompetanse, mer indre motivasjon og positive følelser. Disse utøverne føler seg flinke når de utvikler seg. Når barna føler seg flinke ved å sammenlikne med egne ferdigheter, vil suksess oppleves som personlig forbedring. Å gjøre feil blir en del av utviklingen og de blir derfor ikke redde for å feile.

En mer sårbar måte å vurdere egen ferdigheter på er å sammenlikne seg med andre. Utøvere som må slå de andre for å føle seg flinke omtaler vi som resultatorienterte utøvere. Denne måten å vurdere egne ferdigheter er forbundet med lavere innsats, lavere mestringsopplevelse, mindre positive følelser og mindre indre motivasjon.



Resultatorienterte utøver med gode ferdigheter kan prestere svært godt, men blir fort sårbare i motgang fordi de alltid sammenlikner seg med andre for å føle seg kompetente. Utøvere kan bruke begge metodene.

Mestringsmål kan være hensiktsmessige for å se fremgangen og øve seg over tid. La barna sette mål. Diskuter hvordan de kan greie å oppnå målet sitt. Etter en stund kan dere prøve målet dere satt dere, for å se om barnet nå greier det de sa de ville lære.

**NB:** Å bli motivert av å vinne, og ønske å vinne kan brukes som motivasjon – men pass på at ikke det å slå andre/være bedre enn andre blir målestokken for hvordan du vurderer ferdighetene dine og når du føler mestring. Å la utøverne føle seg stolte når de vinner er selvsagt ok. Utøverne har jobbet med å utvikle ferdighetene sine.

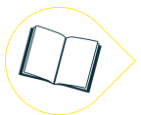


## Å TENKE AT FERDIGHETER ER TRENBARE?

Når vi øver oss utvikles nye nervebaner i hjernen, derfor kan ferdigheter og evner utvikles gjennom trening. Utøvere som har denne kunnskapen tenker at: "Vi blir bedre av å øve oss".

Suksessrike idrettsutøvere omtales ofte som mennesker som liker å lære, de søker utfordringer, ser nytten av anstrengelser og de gir seg ikke når de møter motstand. Mange av disse kvalitetene kommer fra den mentale innstillingen. Den mentale innstilling påvirker hvordan du takler utfordringer, tilbakeslag og nederlag, når det stilles krav til innsatsen, kritiske tilbakemeldinger, suksessen til dine kamerater og hvordan du går inn for å lære noe nytt. Mestringsfølelsen blir derfor påvirket av den mentale innstillingen. En mental innstilling om vekst ser på evner som formbare. Det er denne innstillingen du som trener ønsker å gi dine utøvere, til forskjell fra en innstilling der en ser på evnene som forhåndsgitt talent og lite påvirkbare av trening (konstant mental innstilling). Forskning på hjernen har vist at gjennom fokusert trening av ferdigheter utvikles nye nervebaner som gir bedre forutsetninger for mer læring. Barn med en mental innstilling om vekst vet at de må øve for å bli bedre. De er ikke redde for å lære nye ferdigheter selv om det er vanskelig. Suksess måles etter innsats og forbedring i motsetning til hvor fort de klarer noe. Utøvere med en mental innstilling om vekst forklarer feiling/nederlag men at de ikke har øvd seg nok enda.

"Dersom man ønsker å bli god i noe må en øve på det" Olympiatoppens utviklingshefte



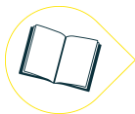
## WARNING – ET ENSIDIG RESULTATFOKUS

Å være resultatorientert, å måtte slå andre for å føle seg flink er en sårbar mestringsstrategi. Oftest er det noen andre som er bedre, og man har ikke kontroll på andres resultater. Å spørre mye om hvordan barna gjorde det i forhold til de andre kan føre til at barna føler seg flinke når de slår andre. Hvis du ofte viser skuffelse når barnet havner langt ned på resultatlisten kan dette også oppleves som om det er fokus på resultater fremfor fokus på skiklede og utvikling av ferdigheter. Barnet kan da bli deppa og frustrert av å tape. Om resultatene uteblir og barna definerer suksess ut fra resultater kan de lett bli redd for å feile (prestasjonsangst) og bli usikre. Et ensidig resultatfokus i enkeltkonkurranser fra foreldre tidlig i utviklingsprosessen kan også begrense barns videre utvikling (fordi barna kan bli redd for å feile og føler seg fort "dårlig" når de alltid må slå andre for å føle mestring). I et klubbperspektiv står man i fare for å stimulere og velge ut de tidlig modne utøverne og overse de utøverne med større potensiale på sikt og de utøverne som ikke presterer så godt når fokus kun er på resultater.



## WARNING – NÅR FERDIGHETER OMTALES SOM NOE KONSTANT

Fallhøyden blir stor for de som tror at ferdigheter er noe konstant. Utøvere kan lett bli redd for å feile hvis de tror det er lite de kan gjøre for å påvirke egne ferdigheter eller tester/resultater. Negative tilbakemeldinger oppfattes fort som mangel på talent for de utøvere med en konstant mental innstilling. Ut fra dette kan feilaktige forestillinger som at: ” jeg fatter ikke hvordan å slippe skiene”, ”jeg er ikke så god når det gjelder”, ”jeg må være idiot”, ”jeg er en evig taper”, ”jeg er ikke så tøff” , oppstå. Når utøvere senker innsatsen sin for å dekke over eller unngå å vise manglende ferdigheter er sjansen stor for at de ser på ferdigheter som noe konstant. Innsats, som følges av ikke så gode resultater oppleves for dem som at de ikke er flinke.



## STRATEGIER FOR AT UTØVERNE FØLER MESTRING

- Legg til rette for opplevelse av mestring gjennom utfordringer som passer barnas utviklingsnivå.
- La barna sette mestrings og utviklingsmål. Spør spørsmål etter renn og trening som får utøverne til sammenlikne med seg selv.
- Barna kan også føle mestring hvis du stiller spørsmål som gjør at de selv kommer frem til løsningen: "Hvordan skal du klare å komme gjennom løypen?"
- Ved en presis kommentering av ferdighetene kan utøveren også føle mestring. Bekreft derfor den fremgang og mestring du ser på trening (ros riktig – hva gjorde de bra?)
- Utforskende læring gjennom lek er en god forutsetning for opplevelsen av å finne ut av noe på egenhånd og føle mestring.
- Øv på å tenke at ferdigheter er trenbare – fortell at hjernen utvikler nye nervebaner når vi øver oss.
- Ros for innsats – oppmuntrer til å prøve enda vanskeligere utfordringer neste gang.

# TEMA 2:

# EIERSKAP

FOR Å FØLE EIERSKAP:

- Et utøversentrert idrettsmiljø
- Initiativ-mulighet på treningene
- Ha valgmuligheter





## DET UTØVER SENTRERTE IDRETTSMILJØET

Et utøversentrert idrettsmiljø: At utøveren har en egen, indre brennende lyst til å drive med den idretten de har valgt, bare fordi det er gøy og/eller fordi det er viktig for dem. For å skape et miljø der utøverne føler eierskap over egen idrettshverdag er det avgjørende at foreldre og trenere gir slipp på eierskapet over barnets idrettsaktiviteter. Foreldre og trenere kan frigjøre barnet og gi det muligheten til å ta eierskap og føle lidenskap for sine egne aktiviteter. Dette gjør at barna får muligheten til å virkelig elske det de driver med, de verdsetter det på en annen måte (de gjør det ikke for å unngå at mor blir skuffet – ut av redsel eller for å oppnå belønning og ros fra Far), de opplever mer indre motivasjon og stolthet. Det er ikke en foreldre eller trener som er den viktigste personen i utviklingen av en idrettsutøver – men utøveren selv. Alle andre er bidragsyttere.

Veien må være utøverens eget prosjekt. Vi ønsker at utøverne føler seg ansvarlige for egne handlinger. Eierskap er sentralt allerede for barn. Barna er ofte klar over om de driver med ski for å tilfredsstille en far eller mor eller om dette er noe de selv ønsker å drive med. Ofte kan grunnene for hvorfor barnet driver med idrett være mange.

Dette er mitt prosjekt, min lidenskap, mitt ønske – Jeg digger det, jeg verdsetter det, jeg er indre motivert. Jeg er lærer bedre.





## Å HA INITIATIV- OG VALGMULIGHETER

Stimuler til personlig engasjement og ansvar tidlig. Den egenstyrte øvingen er viktig for følelsen av eierskap. Gi gradvis mer og mer ansvar. Ved å involvere utøveren i utvikling av ferdigheter kan de oppleve eierskap. Du kan la barna velge mellom ulike øvelser og leker. Hvis barna får være med på å bestemme oppvarmingsøvelser er det viktig at barna tar tur. Hvis du lar barna være med å sette sine egne mål, eller snakker med dem om hva de har lyst til å lære, bidrar det til opplevelsen eierskap. Det dreier seg her om å lytte, stille spørsmål om hva utøveren trenger og vil, skape selvstendig treningstid for barna, oppmuntre dem til å ta initiativet på trening (du kan for eksempel spørre dem om hva de kan gjøre for å bli mer komfortable med fart). Lykkes du kan du få utøvere som kommer på trening for å trene vs bli trent.

Eierskap fører til insentiv – en følelse av at ”dette vil jeg” og ”jeg skal gjøre mitt beste”, dette er meningsfullt for meg og dette liker jeg å drive med.



## WARNING – NÅR NOEN ANDRE STYRER FJERNKONTROLLEN: DET FORELDRE SENTRERT IDRETTSMILJØET

Det foreldresentrerte idrettsmiljøet undertrykker utøvernes motivasjon ved at foreldre og trenere bruker utøverne for å oppnå noe de ønsker – det er de voksne som er i sentrum. Om din barns idrettskarriere dreier seg om deg, er faren der for at barnet handler ut fra ytre krefter (**kontroll motivasjon – følelsen av at noen ande drar i trådene eller trykker på fjernkontrollen**), for å tilfredsstill dine krav eller ønsker. Dette er en sårbar motivasjonsstrategi. Barna gir lettere opp, blir redd for å feile og kan oppleve forventningspress. Uten eierskap opplever utøverne mindre insentiv for å drive med aktiviteten, noe som ofte resulterer i at de handler ut fra redsel eller for å tilfredsstill noen andres ønske. Utøvere som føler seg forpliktet til å drive med idrett, ender ofte opp med å hate aktiviteten, og utfallet er ofte at de slutter. Når trenere eller foreldre gir barna ansvar for de voksnes tilfredshet, plasseres en stor byrde på barnas skuldre. Selv om dette ofte er velment så kan det bli en tung byrde å bære for barna, og de blir redd for å skuffe foreldre og trenere.

Det er lett å ty til kontroll når vi vil at utøverne skal gjøre noe, og de motsetter seg dette. Finnes det en bedre metode? Husk at den beste motivasjonen er et resultat av barnas egne valg, ønske og dedikasjon. Er det dine ambisjoner eller barnets?



## WARNING: EKSEMPEL PÅ ET FORELDRE SENTRERT IDRETTSMILJØ

Oliver er 9 år. Moren til Oliver viser enorm skuffelse både i form av kroppsspråk og hva hun sier hver gang Oliver ikke presterer slik som moren hadde håpet. Moren til Oliver blir veldig stolt og soler seg i glansen hvis Oliver vinner. Moren til Oliver handler mest sannsynlig ut fra gode intensjoner og er kanskje ikke i stand til å se at hun plasserer en tung byrde hos sønnen. Gjennom denne måten å handle på gjøres sønnen ansvarlig for morens tilfredshet – dette viser at det handler om moren. Det er moren som er i sentrum for Olivers idrettsaktivitet. Dette gir ikke Oliver noen god grunn til å fortsette eller yte hardt på treningen. Hans eierskap til idretten kan drepes gjennom morens fokus på seg selv. Vi ønsker at barna skal føle at ”dette er mitt prosjekt”, og at de føler eierskap til egen idrett.



## FORELDRE/TRENER STRATEGIER FOR Å FREMME FØLELSEN AV EIERSKAP

- Gi gode forklaringer for det dere trener på, metodene og reglene
- Gi tydelig ansvar
- Åpne spørsmål om hva som motiverer hver enkelt, og hva som er målet deres
- Aktiv lytting – vis empati og at du forstår
- Gi valgmuligheter og la barna ta initiativet innenfor rammene av treningen
- Tid til "bare fordi det er gøy aktiviteter"
- Involver barna i valg av aktiviteter oppfordre utøverne til å initiativ ved å spørre hva de kan gjøre for å....

# TEMA 3: TILHØRIGHET

FOR Å FØLE TILHØRIGHET:

- Utøverne bryr seg om hverandre, trives og har det gøy sammen
- Trenere og foreldre opptrer støttende overfor utøverne
- Utøvernes følelser og perspektiv blir anerkjent



## UTØVERNE BRYR SEG OM HVERANDRE, TRIVES OG HAR DET GØY SAMMEN

**Lagfølelse:** Når utøverne bryr seg om hverandre, dere har felles aktiviteter og barna opplever å være del av et miljø hvor de inkluderes og trives opplever de tilhørighet til sitt sosiale miljø.

Når unge idrettsdeltakere trener og konkurrerer i et miljø hvor de stortrives og de er omgitt av trenere og foreldre som investerer mye i idretten og ser ut til å være glade for å drive med idrett, vil det ofte smitte over. Når utøverne føler tilhørighet til det sosiale miljøet legger det gode premisser for at utøverne får høyere kvalitet på sin motivasjon. Tilhørigheten oppleves ved at utøverne føler at de hører til i gruppen og det som kjennetegner den. Tilhørighet i gruppen oppleves gjennom trygghet, lagfølelse og trivsel. Du kan oppmuntre til at gruppen jobber sammen, lag videoer, snakk om opplevelser dere har hatt sammen, gi hverandre støtte, hei på hverandre på trening og renn, ha lag-sanger og kom med positive kommentarer til de andre som gjør noe bra. Snakk med barna om hvordan det føles å få kjeft, blick eller ikke bli inkludert i gruppen på trening i motsetning til å bli inkludert. Fortell barna at de kan gjøre hverandre gode. Understøtt situasjonene der du ser at utøverne oppmuntret hverandre.





## EN GOD LAGÅND – SETT STANDARDEN

Evnen til å samarbeide, kommunisere og vise respekt i et samspill med andre, er verdifulle egenskaper. Gjennom dine handlinger og tilbakemeldinger kan du lære barna om samarbeid og god lagånd. Hvis du sier at ”nå er det Vegards tur” lærer du barna å spille på lag. Vi må vente på tur, alle skal få prøve seg. Gjennom idretten lærer barna seg å være på lag, gjennom å overholde regler, være venner og støtte hverandre. Barnas positive atferd kan du forsterke gjennom å kommentere og gi tilbakemelding når de opptrer riktig. ”Ola, jeg så at du gav Jon en klapp på skulderen etter at han mislyktes, du er en god kamerat!”. Det er viktig at du setter grenser når det gjelder stygg ordbruk og negativ atferd. Når barnet viser negativ atferd, er det riktig å ta barnet til side og på en vennlig, men bestemt måte forklare forskjellen på positiv og negativ oppførsel. Legg hovedvekt på det du ønsker barna skal gjøre.

Sett opp regler sammen med gruppa (slå ned på mobbing umiddelbart! Eksempel: når en utøver har negativt adferd – ta barnet til side og forklar forskjellen på god og dårlig atferd og hvorfor), du må oppfattes som rettferdig, fokuser på det positive og oppmuntre hele gruppen til å ta vare på hverandre.



## HVORDAN SIKRE VENNSKAP OG TRIVSEL

Skap fellesskapsfølelse, inkluder alle i gruppen, jobb med holdningene, fokuser på innsatsen og gleden, lek er hovedaktiviteten, ta vare på den og la barna holde på.

1. Du deler barna inn i par. Oppgaven til parene er å passe på hverandre. Følg med på hva den andre gjør bra. Gi positive kommentarer. Men, de må være konkrete og ærlige. Dette kan du også gjennomføre som "hemmelig venn". Nå vet ikke barna hvem som backer dem opp.
2. Du gir tre av utøverne ansvaret for å jobbe med den gode stemningen i gruppen over en periode. For eksempel på en treningsamling. Når perioden er over kan du spørre hele gruppen om de la merke til om noen hadde bidratt spesielt til lagfølelsen.
3. Hvert barn har ansvaret for å "backe opp" to andre barn på gruppen.
4. Alle får i oppgave å passe på at alle lagkameratene har det bra på trening. Spør på slutten av treningen hva de gjorde for at lagkameraten skulle ha det bra. Du kan spørre om noen følte seg bedre fordi de fikk en oppmuntrende kommentar.
5. Snakk med barna om hva de kan si når noen har jobbet hardt å fått til en ny ferdighet. Eller hva de kan si hvis noen ikke får til det de prøver på, eller kommer med "slemme" kommentarer.
6. Jobb med å gi så mye positive (ærlige) tilbakemeldinger som mulig på treningen hvis du ser at energien i gruppen synker. Du som trener kan påvirke energien i gruppen.
7. Bruk en trening til å skrive ned de positive egenskapene til dine utøvere. Start neste trening med å gi alle 3-5 positive kommentarer fra forrige trening. Dette kan for eksempel være tilbakemeldinger som: "du er flink til å få de andre til å føle seg bra", "du gir alt og viser et godt eksempel", "du samarbeider bra med de andre på gruppen", "du er omsorgsfull" eller "du drar opp stemningen."
8. La en og en utøver få høre et positivt utsagn fra hver av de andre i gruppen.
9. Finn på morsomme aktiviteter som skaper felles glede. Selskapsleker, leker, gocart, klatring, matlaging, lag deres egen spilleliste, lag små videoklipp osv.
10. Lag ritualer som gir lagfølelse, for eksempel heiarop på start eller før treninger, en sang som synges høyt.





## TRENERE OG FORELDRE SOM OPPTRER STØTTENDE OVERFOR UTØVERNE

Støttende trenere og foreldre har tillitt til utøverne og deres valg, de unngår ord som skal og må, unngår kjeft, straff og å kritisere utøverne. God kommunikasjon er avgjørende for at utøverne opplever at trenere og foreldre støtter dem.

Kommunikasjon deles inn i verbal og ikke-verbal kommunikasjon. Den ikke-verbale kommunikasjon kan være ulike former for handlinger, kroppsspråk eller mimikk i ansiktet. Det er viktig at du er klar over at barn oppfatter kroppsspråk. Hvis du sier at du er glad for å trene dem, men ikke viser det med kroppsspråket kan barna bli forvirret – eller ikke tro på deg. Vis at du er glad for å trene dem hvis du er det. Smil, ha en god holdning, vær energisk, gi et lite klapp på skulderen eller strekk armene i været. God kommunikasjon er når trener/foreldre og utøver har samme oppfattelse av budskapet. Barn oppfatter kanskje det du sier annerledes enn det du mener. Det kan derfor være lurt med oppfølgingsspørsmål.



Eksempel: Du har akkurat gitt alle barna en oppgave om å kjøre med bred ben-stilling. Du ser ut fra kroppsspråket at et par av barna ikke har forstått budskapet. Du kan da spørre dem hva oppgaven er. Hvis de ikke har fått det med seg kan du vise det med et øvingsbilde, eller spørre om de kan gjøre slik som Johanne gjør.

Begrunn hvorfor du mener ting og unngå sarkasme – spesielt små barn oppfatter ikke sarkasme og de kan bli utrygge når de ikke forstår hva du egentlig mener. Unngå konsekvent kjeft og straff, det fører bare til at barna mister motivasjonen og angsten for å mislykkes trer frem. Du ønsker en god kommunikasjon som skaper trygghet og tilhørighet.

Tips til utvikling av god kommunikasjon:

- Tenk godt gjennom hvordan du kommuniserer med barna
- Øv deg på å se hvordan de oppfatter ulike situasjoner
- Be om tilbakemeldinger fra andre trenere på din kommunikasjon
- Spør barna om de forstår din kommunikasjon



## UTØVERNES FØLELSER OG PERSPEKTIV BLIR ANERKJENT

Du kan anerkjenne utøvernes følelser og/eller perspektiv ved lytte til det de har å fortelle, og respondere ved å vise emosjoner eller respondere tilbake det budskapet de har gitt deg. Hvis en utøver forteller deg at hun er veldig sliten og det er mye å gjøre på skolen så kan du si: "Forstår jeg deg riktig, du er litt stresset over at det er så mye å gjøre på skolen". Du kan også spørre åpne spørsmål for å få utøveren til å komme med forslag til løsninger. "Hva kan du gjøre, eller hva kan jeg gjøre for at du skal bli litt mindre sliten?". Det er viktig at du lytter til det utøveren sier. Husk at om du er varm og bryr deg om utøverne vil de oppleve trygghet og tilhørighet. Om du ignorerer det utøverne forteller deg vil de føle at du ikke bryr deg om dem.

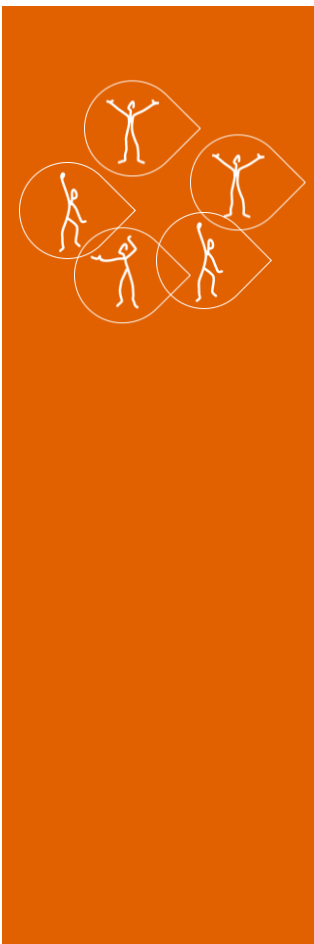
## WARNING: NÅR UTØVERNE IKKE FØLER SEG ANERKJENT OG BLIR KONTROLLERT

Trenere som ignorerer utøvernes følelser ved ikke å lytte eller spørre om hvordan de opplever og ser på situasjoner, kan få utøverne til å føle at treneren ikke bryr seg om dem. Når utøverne ikke føler seg akseptert går det ut over tilhørighetsfølelsen på en negativ måte. Det samme er tilfellet for en trener som driver med utstrakt kontroll av utøvernes handlinger, truer med straff og bruker kritiske, kontrollerende utsagn. Kjeft og straff fører ofte til en utrygghet hos barna, og angsten for å mislykkes trer frem. Tenk derfor nøye gjennom hvordan du kommuniserer med dine utøvere for å få til en god relasjon. Når det er mobbing, utestenging og kommentarer i utøvergruppen fører det til et utrygt miljø, uten en god lagånd. Mangelen på tilhørighet går ut over utøvernes motivasjon – noe vi vet kan bidra til frafall over tid.



## STRATEGIER FOR AT UTØVERNE SKAL FØLE TILHØRIGHET TIL SITT SOSIALE MILJØ

- Skap lagfølelse: Sett standarden. Oppmuntre til at gruppen jobber sammen, lag videoer, snakk om opplevelser dere har hatt sammen, gi hverandre støtte, hei på hverandre på trening og renn, ha lag-sanger og kom med positive kommentarer til de andre som gjør noe bra. Finn på ting sammen.
- Involver deg i utøverne og gi trygghet.
- Vis tillitt ved å la utøverne vise og utvikle sine ferdigheter.
- Bruk god kommunikasjon. Unngå skal og må.
- Unngå kjeft, straff og å kritisere utøverne.
- Anerkjenn utøvernes følelser og/eller perspektiv - responder ved å vise emosjoner og at du har forstått det utøverne forteller.





## ANBEFALT LITTERATUR

Berntsen, H. & Lemyre, P.N. (2016). *Autonom-motivasjon og selvregulerte utøvere. I: Ungdomstreneren*. Oslo: Akilles forlag.

Calvo, T. G., Cervello, E., Jimenez, R., Iglesias, D., & Murcia, J. A. M. (2010). Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. *Spanish Journal of Psychology*, 13, 677-684.

Cleary, T. J. & Zimmerman, B. J. (2001). Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts, and novices. *JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY*, 13, 185-206.

Deci, E. & Ryan, R. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, N.Y: University of Rochester Press.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

Duda, J. L., Balaguer, I., Jowett, S., & Lavallee, D. (2007). Coach-created motivational climate. *Social psychology in sport*, 117-130.

Jõesaar, H., Hein, V., & Hagger, M. (2012). Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychology of Sport & Exercise*, 13, 257-262.

Langan, E., Blake, C., & Lonsdale, C. (2013). Systematic review of the effectiveness of interpersonal coach education interventions on athlete outcomes. *Psychology of Sport & Exercise*, 14, 37-49.

Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395-418.

Sheldon, K. M. & Niemiec, C. P. (2006). It's not just the amount that counts: Balanced need satisfaction also affects well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 331-341.

Sheldon, K. M. & Watson, A. (2011). Coach's autonomy support is especially important for varsity compared to club and recreational athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6, 109-124.

# 04: DISKUSJON





Å føle mestring – å tenke at ferdigheter er trenbare

Utøveren jobber hardt med får ikke fremgang

Barnet ditt jobber veldig hardt, men er veldig frustrert fordi hun likevel ikke får den tiden eller utviklingen hun strever mot?

Hva sier du til ditt barn?

Eksempel: F/T: ”Jeg liker innsatsen din, du jobber veldig bra. Men la oss jobbe sammen for å finne ut hvordan du kan søke mer fart”. Eller: ”alle lærer på forskjellige måter, noen tar store steg, andre små, i ulikt tempo”





## Å føle mestring - å tenke at ferdigheter er trenbare

Foreldrene til Philip sier ofte høyt foran Philip og vennen hans at "Philip er ikke så tøff" og "han er ikke like tøff som broren sin". Du er bekymret for at dette påvirker Philips syn på egne ferdigheter og at han vil slutte å øve for å bli bedre.

Hva kan du si til Philip?

Hvordan håndterer du foreldrenes utsagn?



Å føle mestring - å vurdere egne ferdigheter ved å sammenlikne med seg selv

Etter hvert sone-renn spør faren til Tuva henne om hvordan hun gjorde det i rennet. Han er veldig opptatt av hvordan Tuva gjør det i forhold til de andre jentene. Du er redd denne tilnærmingen vil føre til at Tuva bare føler seg flink/kompetent når hun er bedre enn de andre, du vet at dette er en sårbar strategi for å føle mestring.

Hvordan forholder du deg til dette?



Å føle mestring – å ha utviklingsfokus (og eierskap - utøversentrert idrettsmiljø)

Konkurransen mellom foreldre – ”min sønn er best!”

Du anser din sønn som best på gruppen. I det siste har en av de andre gutta i gruppen begynt å slå han på renn, og det liker du ikke. Du synes det er viktig at sønnen din slår de andre og er best på gruppen, det gjør deg stolt.

Hvordan håndterer du det om barnet ditt blir slått av en av de andre på gruppen? Hvordan kan dette påvirke din sønns fokus på egen utvikling og eierskap?



## Å føle mestring – å ha utviklingsfokus

### Utstyrsfokus

En av foreldrene i klubben har et stort utstyrsfokus. Han snakker stadig om det nyeste og beste utstyret, men er ikke så opptatt av hvorvidt dette passer barnets utvikling og ferdigheter. Han omtaler skiene som raske og at sønnen kommer til å kjøre fletta av alle andre til vinteren. Du er redd farens fokus på utstyr og resultater tar vekk sønnens fokus på utvikling.

Hva gjør du i denne situasjonen?



## Å føle mestring – å ha utviklingsfokus

Motivasjonen til de som ikke er så flinke ”enda”

Sønnen din er ikke en av de beste i klubben, men han synes det er kjempegøy. På renn blir han ofte skuffet over at resultatene ikke tilsvarer hans innsats. Selv når sønnen din presterer sitt beste så havner han langt ned på resultatlisten.

Hva kan du gjøre for at sønnen din skal håndtere denne situasjonen?



## Å føle eierskap

Datteren din har alltid vist engasjement og glede med idretten. En dag kommer hun hjem å sier at hun hater alpint og vil slutte. Du tenker at det kanskje er påvirkningen fra jentene i klassen som ikke driver med alpint som er grunnen.

Hvordan håndterer du denne plutselige viljen til å slutte?

Hva kan du gjøre for å få barnet ditt til å ville fortsette?



## Å føle eierskap – å ha et utøversentrert idrettsmiljø

Du ser at en av utøverne dine blir presset hardt av sine foreldre. Han trener masse, men det er aldri godt nok. Nå vil foreldrene hans at han skal slutte med de andre idrettene for å spesialisere seg. I det siste kjører han ut hele tiden og kjører dårligere enn før, det virker ikke som han synes det er så gøy lengre.

Hva kan du som trener gjøre?

Hvordan synes du at en idrettsforeldre skal være?



## Å føle eierskap

Du har lagt merke til at foreldrene til Ola Kristoffer ikke ser hvor motivert han er. De tar seg ikke tid til å se på renn, delta på foreldremøter og klubbmøter eller treninger.

Hva tenker dere om denne type foreldre i forhold til barns eierskap?





## Å føle eierskap – å ha et utøversentret idrettsmiljø

Treneren til sønnen din mener at han har talent for å bli god i alpint. Han presser sønnen din til å trene stadig mer og mener en spesialisering er nødvendig, og at sønnen din burde slutte med andre idretter. I det siste har sønnen din kjørt ut hele tiden og kjører dårligere enn før, han ser ikke ut til å synes det er så gøy som før.

Hva kan du gjøre i denne situasjonen?

Når synes du det er på tide å spesialisere seg?

Hva synes du om at treneren bestemmer over sønnen din sine idrettsvalg?



## Å føle eierskap – å ha et utøversentret idrettsmiljø

Datteren din blir omtalt som et supertalent av treneren sin. Treneren vil at hun skal trene mer for å bli enda bedre. Datteren din vil ikke trene så mye som treneren ønsker, og er ikke lengre like motivert.

Hvordan forholder du deg til denne situasjonen?  
For hvem driver ditt barn med idrett?



## Å føle eierskap – å ha et utøversentrert idrettsmiljø

Foreldrene til Nina ser ut til å være mer engasjert i alpint enn henne. De følger med på alle treninger, er med på alle renn, maser om at Nina må trene for å kjøre bra. Hvis Nina gjør det bra soler de seg i glansen og forteller alle om hvor fantastisk hun er. Foreldrene blir tydelig meget skuffet om Nina ikke presterer.

Handler idretten om foreldrene eller barnet?



## Å føle eierskap – å ha et utøversentrert idrettsmiljø

Datteren din blir veldig nervøs i rennsituasjoner. Noen ganger kaster hun opp. Du vurderer om det vil være best om hun slutter å delta på konkurransene.

Hva kan du gjøre for at hun ikke skal være så nervøs?

Hvor viktig er ditt barns konkurranser for deg?



## Å føle tilhørighet

Du er trener for barn. Noen av foreldrene som er med barna sine på renn skaper problemer for miljøet. De skriker til barna når de kjører og klager på organiseringen og trenere. Dette gjelder en mindre gruppe foreldre. Barna deres er blant de beste i gruppen.

Hva gjør du?



## Å føle tilhørighet

Du har to foreldrepar i din foreldregruppe som kun er opptatt av sine egne barn. Alt dreier seg bare om deres barn. De snakker aldri med, gratulerer eller engasjerer seg i de andre utøverne. Du er bekymret fordi du vet hvor viktig det er at alle føler de hører til i gjengen.

Hva gjør du for at det blir et inkluderende miljø som fostrer en følelse av tilhørighet av alle utøverne?



## Å føle tilhørighet

Et av foreldreparene til en utøver i gruppen deres har ambisjoner for datteren og mener at eksisterende klubb/treningsgruppe ikke er bra nok, og velger derfor å kjøpe tjenester fra andre steder. Utøveren bytter miljø ofte og får ikke kontinuitet. Du er bekymret for at utøveren som deltar mindre på deres opplegg faller utenfor sosialt.

Hva kan du gjøre for å inkludere de utøverne som ikke er med på alt?



## Å føle tilhørighet

En familie stiller aldri opp på dugnad, men betaler gjerne for å slippe. Du har prøvd å forklare at dugnader er viktig å stille opp på for å bygge miljø og fellesskapsfølelse med de andre i klubben.

Hva gjør du?