

Trenerrollen

Gode idrettsforeldre- Fiskestrand

Treneratferd (Feedback og gode framovermeldinger) Sjøstrand

Gode idrettsforeldre

- **Forbilder:** foreldre – lærer – trener
- La barna **velge selv** unngå tidlig spes.
- Mye og **varierte** aktivitet
- Vær **aktiv selv** sammen med barna!
- Bidra til **vennskap** og godt sosialt miljø
- Ta hensyn til **modning**: Snakk om mestring, læring og framgang **Ikke analyser resultater!!**
- Sett fokus på **idrettsglede**

Gode idrettsforeldre

- **Gi ros for innsats** og ikke resultater!!
- **Proessen** er viktigst
- **Indre motivasjon** best på lang sikt
- Iphone for resultater blir dyrt i lengden!!
- **Gi applaus til konkurrenten!!**
- **Gode relasjoner** til andre foreldre
- **Spill treneren god** – ta uenighet uten barn til stede
- **Respekter** regler og dommer
- God sportsånd – **Hva kan jeg bidra med?**

Studie Treneratferd (Sjøstrand)

- De fleste trenere bruker mye positiv forsterking og følger gode coachingmetoder (Uten å være klar over det!!)
- Treneren er viktig for utøveren og trenerens **ubevisste atferd er mer viktig** for utøveren enn trener er klar over selv

Treneratferd

- Hvorfor driver barn idrett
- 2 målorienteringer:
 - Resultatorientering
 - Mestringsorientering

Treneratferd

- Mestringsorientering skaper et godt motivasjonsklima og muligheter for god coaching

Coachingprinsipper:

- Design av oppgaver: variasjon, **differensiering**, læringsstrategier, selvbestemte
- Autoritet: selvstendighet delta i avgjørelser
- Annerkjennelse: **innsats** framgang se hver enkelt **Feil er ikke farlig**, men nødvendig for å lykkes
- Gruppering: Dynamiske grupper **på tvers av alder og nivå**
- Evaluering: **Innsats** og pers framgang
- **Tid til å øve** og lage plan og gode treningsrutiner
Ikke bare teste

Oppsummering:

1. Fokus på innsats og framskritt uavhengig av resultat best på sikt
2. Positiv forsterkning gir god relasjon:
 - 5 positive for hver korreksjon
3. Fremme utøvernes ansvar for å hjelpe hverandre **Bygge lag**
4. Utøvere bør være med å lage regler
5. Treneren må våge og evaluere seg selv og få direkte tilbakemelding fra utøverene