

Tekst: Einar Witteveen, 2015

INTRODUKSJON

Målet med artikkelen er å beskrive trenerrollen, involvering av foreldre og utøvernes arbeidsmetodikk knyttet til mestringsorientering der **utvikling, glede og samhold** er nøkkelen til suksess. Det er belyst viktige punkter som er avgjørende for å skape den treningskultur vi ønsker.

Trener må styre **miljøet** rundt utøveren, ikke bare gjennomføring av trening. Han/hun må se sin rolle i klubben, bli bevisst til sine holdninger og verdier og hvordan disse «speiles» utad. Jobben blir å samle «kreftene» rundt en treningsgruppe og bygge kompetanse og bevissthet sammen for utviklingsrettet arbeid.

Skrivet er basert på egne erfaringer og synspunkter i den overbevisning at innholdet er relevant for praksisen i å lede en treningsgruppe.

For utdypende og grunnleggende teori på lederskap, kultur og verdier henvises til faglitteraturen.

LEDERSKAP I TRENINGSHVERDAGEN

Hva måles en trener på:

- Neste helgs resultater?
- Resultatutvikling over tid?
- Få med flest mulig, lengst mulig?

«Suksess defineres ut i fra utvikling, innsats og læring» («Utvikling av unge utøvere» OLT - 2015)

Smil og entusiasme er en god indikator på positiv utvikling:

- Fremgang og mestring gir selvtillfredsstillelse.
- God stemning blant fornøyde foreldre som ser at barna trives i et godt miljø.

Lederskap dreier seg om å ha fokus på veien til målet og dyrke den indre motivasjonen! Det å utvikle idrettsprestasjoner innebærer oppturer og nedturer over lang tid. Det er mange hverdager som medfører gleder og sorger. En trener må være en dyktig pedagog og bruke tid på menneskene! Bry deg som medmenneske og vise klokskap i hverdagen.

«Kultur» er mer enn bare et «godt miljø». Det setter også fokus på felles utvikling for å nå et mål. Arbeidsmetoden er løsningsorientert basert på involvering av utøvere og er ydmyk, men pågående på å tilegne seg ny kunnskap. Lederskap er å se på mulighetene, mer enn begrensningene. Mulighetene lager vi selv og utfordringer er et hinder som er til for å komme over. Foreldre er en ressurs og vil prege kulturen. Trener må bruke tid på å selge et budskap og få foreldre til å bli en del av et entusiastisk lag. Alle bør tenke likt om hvordan en jobber for at en felles utvikling kan forsterkes.

En viktig forutsetning for kulturen bygger på verdier som:

- Takke de som bidrar
- Respekt for hverandre
- Lojal til laget og spilleregler
- God oppførsel
- Fremgang er ens eget ansvar og skjønne at innsats betaler seg
- Bidra til et godt miljø
- Benytte ulik egenstyrt trening og andre idretter for idrettsglede og påfyll
- Bry deg om hverandre

1. MESTRINGSORIENTERING

Langtidsutviklingsplan (LTAD) sier noe om fokusområder på ulike alders og utviklingstrinn:

- Frem til 12 år er vektlegging av basis av den idrettslige plattform
- Etter 12 års alder begynner mer enn idrettsspesifikk utviklingsfokus

Lederskap er å bygge kunnskap om og aksept for langsiktighet.

Trener må vise en tydelig vei til målet. Trener er et forbilde i det en gjør, mer enn det en sier. En salgsperson blir avslørt. Trener må gå foran med et godt eksempel og vise at en mener det en sier. En positiv utvikling må bygges på en dialog og samhandling med alle. Gleden i å tørre å prøve noe nytt må være større enn frykten for å mislyktes.

Diskusjon:

Det å jobbe med de rette tingene gir fremgang i mestring på kort sikt. Er dette i konflikt med langsiktighet?

1.1 Hodet vil alltid slå muskler – til slutt!

Arbeidskravene i idretten endres fra barn til voksen. Det å være stor og sterk i ung alder er ikke nok i det lange løp.

For å drive utvikling, må hodet kobles inn: Kunnskap om sporten og innsikt i sine egne begrensninger og muligheter. Dette krever lidenskap og kommunikasjon. Basiskunnskap må tilpasses utøvers muligheter. Aha opplevelser kommer ofte som følge av modning over tid med situasjoner som er utenfor «normalen» (variasjon). Tilpasning av grunnteknikken til hver enkelt må alltid være løsningsorientert.

Det å «**lære å lære**» er viktig: **Lære noe nytt!**

Marginene er små for at teknikk fungerer optimalt for hver enkelt: Prosessen fra grov – til finstyring av bevegelser i varierte situasjoner krever tid. Det stilles krav til presisjon i utførelse. Da må fokus og bevisstheten rundt detaljene være på plass. Slik at en møter til trening med klar målsetting og bevissthet på hva som skal til for å mestre ferdigheten. Akkurat som presisjonskravene i skiidretten øker.

Gleden og motivasjonen ved å lære nye ferdigheter gir også en ekstra «drive»!

Utøvere kan nå et høyere nivå uten selv å være bevisst prosessen, med en pågående og alltid tilstedeværende trener som alltid forteller hva som skal gjøres. Ting rakner når disse løperne skal «stå på egne ben» og ikke har egne verktøy til å endre, tilpasse og utvikle. **Kanskje noen lykkes bedre enn andre fordi de bruker hodet sitt?**

1.2 Kultur for å prøve og feile

Må alle trenere ha «svart belte» i alt man foretar seg? Kan det være en god strategi at **trener utvikler seg sammen med løperne** over tid og får en aksept i miljøet der det er lov til å feile for å lære? Treneren går foran som et godt forbilde i det å søke utvikling og ville prestere som trener! En trener må ha **mot til å tørre** å ta sjanser for å lære mer! Fordelene vil være:

- Breiere erfaringsgrunnlag
- Mer løsningsorientert læring
- Mer dialog, samhandling

Utfordringer aktiviserer hodet. Mentaliteten er positiv og åpen for utfordringer. Forskning peker på mestring som konsekvens av aktiv «prøving og feiling». Vi må bli bedre «forskere». På ski har vi en lei tendens til å se på «naboen» og gjøre det samme uten å vite bakgrunnen for hvorfor de gjør det. **Ensidighet betyr stagnasjon = ensformighet!**

Som trenere skal vi kjenne til effektive metoder for trening. Et eksempel på effektiv utholdenhetstrening er 4x4 min løpsintervall, men det betyr ikke at dette er måten å trene barn / ungdom på. En reindyrket intervallform med den løp ala voksenmodellen er «døden» for yngre – både hva gjelder motivasjon og behov for mer sammensatt, helhetlig basistrening. Vi kan derimot bruke prinsippet mer tilpasset ungdom og skiidrett, som for eksempel hinderløype for alpinister. Arbeidsperiodene kan variere ut fra andre hensyn enn klokka, og hvilke egenskaper en ønsker å vektlegge styres ut fra mål med økta.

1.3 Isolasjon betyr stagnasjon

Det å møte andre miljøer, utveksle erfaringer og ikke minst delta på faglige kompetansetiltak som f. eks. kurs, seminar etc er viktig utviklingsarena for en trener. Trenere kan i enkelte tilfeller se det som viktigere å delta på trening med løpere (om dette ikke lar seg kombinere). Dette er tankevekkende da fremtiden er basert på utvikling a kunnskap og selvstendighet hos utøveren.

Må alle som trener barn / ungdom ha vært landslagstrener? Nei! Men man må være en dyktig pedagog, lagbygger og inspirasjonsskaper! :

- **Lidenskapen:** Den geniale løsningen finner den som hele tiden ser etter forbedringer, muligheter i hverdagen og som tilpasser trening til situasjon og individ.
- **«Hvis en trener tror han er ferdig utlært, da er han ferdig».**

2. KONKURRANSER

«Målet er at barna skal lære å like å konkurrere.» («Utvikling av unge utøvere» OLT - 2015)

Konkurranser er noe man skal glede seg til og få positive opplevelse fra. Løpere og foreldre fra ulike klubber møtes på tvers og skaper et «større miljø» som blir viktig på sikt. Motivasjonen for å trene litt ekstra eller å strekke seg litt lengre på trening før konkurranser er kjent for de fleste.

Mange hevder konkurranse skaper tapere. Hvis man fokuserer på utfallet av resultatet kan nok det stemme. Foreldre og løpere må læres opp til å fokusere på innsatsen - på selve skikjøringen og måle egen fremgang, mer enn resultatet.

Trener bør kanskje ikke alltid være til stede på renn for å bidra til selvstendighet og for å markere at treningshverdagen har vel så høy prioritet? Samtidig er det viktig at løpere lærer seg til å ha gode rutiner rundt en konkurranse, og ikke minst lære å fokusere på arbeidsoppgavene som en har øvet på trening. En evaluering på utførelse av egne oppgaver vurderes mot tilsiktet effekt. Løpere må lære å skille mellom **egen fokus / utvikling** og å sammenligne resultat med andre. Renn blir da et analyseverktøy for utvikling.

2.1 «Resultater er ferskvare».

Spesielt i barneidrett er utvikling fra år til år formidabel. Resultater blir fort historie.

Drivkraften, viljen og beslutsomheten kommer ofte fra et ønske om resultater – en ytre motivasjon. Men den må komme fra barn, ungdom selv – ikke foreldre! Det er mange «curlingforeldre» som feier alle hinder til side i den tro at det er det beste for barnet.

«Foreldre som ensidig blir opptatt av egne barns resultater i enkeltkonkurranser, vil ofte bidra til å begrense barnas videre utviklingsmuligheter.» («Utvikling av unge utøvere» OLT - 2015)

Konkurransfordel for barn kan være:

- *Omfattende (kostbar) trening på ensidighet (konkurranselikt)*
- *Marginer hentes ut gjennom utstyr*
- *Tidlig utviklet løpere har også en biologisk fordel.*

En sterk resultatorientering medfører ofte ensidighet og «små» korrigerende av teknikk. Alt styres mot neste helgs renn. Eventuell automatisering av feil i teknikken, krever enorm innsats seinere for å endres.

2.2 Utviklingsfokus også i rennperioden

Læring og utvikling av grunnteknikk prioriteres hele sesongen:

- Skape en situasjon for mestring; Finne løsning
- Gjenta og stabilisere en teknikk
- Tilpasse teknikk til varierende ytre forhold
- Legge til rette for å like utfordringer
- Utvikle sin egen forståelse bak løsning, hensikt
- En arbeidsmoral med fokus på mestringsorientering
- Høyt trenings- og aktivitetsvolum (kostnadseffektivt)
- Dyrke idrettsglede

2.3 Matching

I kjølevannet av fokus på «vinnere» kommer utvelgelse eller «**topping**» av lag og problemstillinger rundt dette. Hva kjennetegner de «beste» miljøer? Det er ikke gitt at alle som trener med de «beste», blir gode. Og slik er det faktisk ikke! De beste kommer fra de «beste treningsmiljøene» med masse utfordringer og treningsglede. Mesterlære fra «mestere» innen sitt fag er basert på løsning (teknikk), og ikke minst metodikken og forståelsen bak det å bli god.

Alle som er blitt gode peker på den indre glød, kunnskap og smitteeffekt fra et engasjert miljø. For barn betyr dette glede ved å drive idrett, gleden i å mestre! «**Like barn leker best**» peker vel så mye på felles interesse, kameratskap som prestasjonsnivå.

2.4 «Dyrk leken og fighten i konkurransesituasjonen»

Konkurranser skaper nervøsitet som utløse energi! Dette bør utnyttes som **motivasjon** for læring og innsats! Alle elsker å få utfordringer på sine egne premisser.

- Variasjon i konkurranser gir flere mestringsopplevelser og «vinnere».
- Lære å ha fokus på egen utvikling, og vektlegging av egen innsats
- Uformelle konkurranser i treningsøyemed for å motivere til innsats: leker, stafetter, spill, lagkonkurranser, bruk av klokke, nye utfordringer etc.
- Elske å få utfordringer. Lære å takle motgang. Lære av sine feil. Men først og fremst forstå at feil er naturlig for utvikling.

I alle sammenhenger er det ekstremt viktig å «se» alle. Gi muligheter for ulike «vinnere» gjennom å fremheve ulike kvaliteter. Skape situasjoner som gir en uforutsigbar vinner. Og ikke minst vektlegge gleden i «fighten» - ikke resultatet. Dvs. bruke konkurranser i treningsøyemed for å trigge og ikke minst skjønne at læring dreier seg om fokuset om egen fremgang. Dette utfordres veldig i konkurransesituasjoner. Nettopp derfor er dette en ypperlig arena for lære å bli bevisst egne arbeidsoppgaver og evaluere/kalibrere egen utvikling.

3. TRENINGSKULTUR

3.1 «Det er farligere ikke å trene enn å trene» («Utvikling av unge utøvere» OLT - 2015)

Øving gjør mester. Desto mer en øver, desto større sjanser er det for å mestre. Med økt kvalitet øker muligheten ytterligere;

- U14 og U16; «Trene for å trene»: Økende systematikk på målrettet læring

Trener må være bevisst på at det kreves mye trening og aktivitet gjennom hele uken, hele året: Spesialidretten vil ikke alene kunne dekke behovet for nok aktivitet. Desto mer en driver med en idrett, desto mer variasjon kreves i innhold. Det er bra å «fylle på» med flere idretter og aktiviteter som naturlig faller i skole og fritid med familie og venner.

For utvikling og inspirasjon kreves variasjon:

- Variasjon gjennom flere idretter
- Variasjon av trenings og konkurransemiljø
- Egentrening
- Uorganisert trening; Hvordan utnytte og se fordelene av aktivitet på fritid med familie, spill og lek
- Komme seg til og fra skole / venner

Spesifikk variasjon i idretten

- Variasjon i den ytre rammen for idrettens egenart
- Målrettet variasjon i tilnærming til læring og utvikling
- utfordringer med fart, underlag, vær etc.

Trenere bør se muligheten til å ta med foreldre i sine planer der det er naturlig; Delta på sykkeltur, svømming, ballspill etc. Foreldre er forbilder gjennom å vise med sin deltakelse at de mener at trening er gøy.

3.2 «Det er ikke farlig å bli sliten»

Det er kroppens måte å si at dette er den ikke vant til. Skal man ha utvikling må en utenfor denne grensen. Begrensingene i utvikling **sitter i hodet**.

- **«sliten»**; kroppen sier at dette er jeg ikke vant til
- **«sliter»**; «strikken» tøyes mer enn normalt
- **«utslitt»**; du klarer faktisk ikke mer. Din grense.

Alle er enige i at man må jobbe hardt, men få forstår hva det innebærer. Det må læres. Trenerens og foreldrenes holdninger påvirker barna. Utvikling ligger noen ganger utenfor komfortsonen. Dvs ikke gjenta det en kan eller slutte når en blir sliten. Målet må være å komme dit at løpere synes det er **deilig å bli sliten**. Rett og slett lære seg å forstå hva trening er og like trening.

En barmarksøkt kan ha til hensikt å flytte mentale grenser. Det er alltid mye å gå på når det gjelder opplevelsen av ubehag. Grensen setter vi selv. Holdningen til utfordringer vil forandres gjennom bevisst arbeid og erfaringer. Utøvere elsker utfordringer og de må ha det for å strekke seg lengre. Stiller vi høye, men realistisk krav vil det bli gøy på trening ved at man skjerper seg – kontra «får det ikke til», «hva er vitsen» (forsvarsmekanismer er å «boikotte» aktiviteten). Utøvere som lærer seg å takle utfordringer, vil være mer motivert til å lære nye ting, forbedre teknikker. Skjønne at utvikling er «et skritt tilbake og to frem» noen ganger. Alle vil oppleve å «slite» med teknikken, oppleve stagnasjon, før det løsner. At teknikken faller på plass er et produkt av «hardt arbeid».

4. LAG



4.1 «Vinnerkultur»

«Vinnerkultur» dreier seg ikke om å vinne, men om å vinne over seg selv og gjøre så godt en kan ut fra egne forutsetninger. Skape et miljø som sammen hjelper hverandre slik at en kommer lengre enn om en hadde vært alene.

Vilje / ønsket om å bli god ligger i bunnen for innsats. Innsats smitter alltid. Trener må søke å utnytte den energien som kan utløses ved at løpere hjelper hverandre som lag – summen gjør at laget får en større muskel: Treningskompisen gir råd og veiledning, deler med sin erfaring. Heier på innsats og korrigerer utførelse.

Det kan være lurt å bygge aktivitet på mulighetene i nærmiljø og tilgjengelig kompetanse. Hvordan tenke sammen utenfor boksen, og snu begrensinger til å være en fordel – være unik!

4.2 Vi er større enn jeg

«Vinnerkultur» innebærer at «VI er sterkere sammen enn JEG er det alene». Alle har behov for tilhørighet og for å bli inspirert.

I individuelle idretter som bl.a ski trener man som et lag! Riktignok når en står på startstreken fokuserer en på egne arbeidsoppgaver. Ski er allikevel i prinsippet det samme lagspill som fotball. Forskjellen i ski er at ferdighetene måles individuelt. Relasjonene mellom løpere har langt mer å si for utvikling av den enkelte enn det man er villige til å innrømme. Smitteeffekten av den kultur og det lagsarbeid en er en del av, hever enkeltutøveren.

4.2 Råskap i hverdagen (Kjetil Jansrud, NSF Trenerseminaret – 2015)

Hvordan skape «verdens» beste trening hver dag? Trener skal ha ambisjoner om å prestere gode økter. Evaluere seg selv og søke utvikling:

- Bruke tid på forberedelser
- Skaffe seg kunnskap
- Bli inspirert, og inspirere
- Flere hoder i samme retning
- Hvordan gjøre kjente ting på en ny måte...

Utøverne skal utnytte dagens mulighet optimalt. Er løpere positive (glad i utfordringer), vil det meste fungere bra. I motsatt fall når løpere er opptatt av forhold utenfor seg selv, vil mye ikke fungere optimalt. Men det er mange hverdager... Det er her laget styrke gjennom innsats smitter, og på en dårlig dag blir en inspirert av andre. Denne dynamikken kan ha større effekt på utvikling enn optimalt individuell tilpasset trening? Dvs. alle bidrar til «råskap». Den lille forskjellen hver dag som etter en periode gjør at utenforstående kan si; «oj, hva har skjedd her».

5 FORELDRE - EN RESSURS

Skal vi la foreldre sitte på «tribunen» og kritisere – eller...?

Skal vi utdanne dem i hva som er viktig og la dem bli en heiagjeng for hele laget ?

Foreldre er de som kjører barna, motiverer til å sykle til trening, hjelper til med utstyr og er «sponsorer». Med økende aktivitetsomfang og pengebruk, øker foreldrenes engasjement og meninger. Jobben som trener er å bygge relasjoner med foreldre og investere tid på å utdanne, tydeliggjøre rolledelinger og få hjelp.

5.1 Utdanne foreldre i sporten

Foreldre diskuterer trening over kjøkkenbordet hjemme og har stor påvirkning på barna. Barnas tanke sett spiller ofte foreldrenes.

Foreldre blir selvfølgelig stolte over resultater til barna, og det skal de være. Men det er viktig at de får kunnskap om hva som er viktig og hva som er marginalt i treningshverdagen.

En viktig faktor er at de forstår hvor viktig det er at trener og foreldre jobber etter samme mål og med de samme tingene. Man skal rett og slett lære seg til å ha respekt for rolledeling og vite hvor vanskelig det er å skape en endring i teknikk. Da nytter det ikke å jobbe med mange ting på en gang. Foreldrene ønsker det beste for sine barn. De fristes til å coache på sidelinjen under fellestreninger. I beste fall får vi håpe på at det er en forsterkning av hva trener jobber med..? Dette blir rett og slett for komplisert – en mental overload for løperen. **Det vanskelige er å gjøre det enkelt!**

MEN, foreldre kan være en «reservetrener» og følge opp trening utenfor fellestreninger med laget. På fellestreninger er det kun en trener! Bevissthet knyttet til modning og selvstendighet i læring må påpekes. Derfor vil også dialog her være å anbefale.

5.2 Hjelp fra foreldre

Foreldre representerer en ressurs og kan bidra til hjelp med masse praktisk logistikk slik at trener kan konsentrere seg om å være trener.

Foreldre representerer en tilgjengelig utfyllende kompetanse for laget. Med sin livserfaring, jobb og skoleutdanning er det viktig at trener kartlegger og spør aktivt hvem som kan bidra med hva. Noen har tidligere sportslig erfaring med andre idretter. Hvorfor ikke la vedkommende ta noen økter for variasjonens skyld? Artig blir det garantert! Barn/ ungdom liker at foreldre er med!

5.3 Rolledeling

Avklare forventninger:

- Trener er trener, spør gjerne om råd, veiledning
- Har du meninger; bidra
- Opplegg, miljø og tema tas opp på jevnlig fellesmøter
- Dele på fellesskapets praktiske gjøremål
- Hva er rutinen på barmark og hvordan er det på ski i egen bakke, eller på samling?

5.4 Verdiforankring

«Holdninger har mer kraft enn planer»

Positive opplevelser **sammen** som varer livet ut.

Alle må ha en bevisst oppfatning av hva som er greit i forhold til pengebruk. Et miljø skal alltid være kostnadsbevisste og en skal alltid stille seg et spørsmål om kost – nytte effekt. Det å kjøpe seg til suksess vil alltid ødelegge for laget. Og de beste vil alltid være avhengig av et lag.

Noen ser på klubbens opplegg som en meny der en kan plukke det man selv mener er bra for egne barn, og kjøpe resten et annet sted. Opplegget og treneren blir viktigere enn hva en selv gjør for å bli god. Og hvordan virker dette på energien i laget der en uansett skal tilbringe flest hverdager? Det er fint å oppmuntre til mer aktivitet utenom klubben, men da «**i tillegg til**» og ikke «**i stedet for**». En bevisst shopping for å «toppe» treningen, undergraver mange verdier og viktige langsiktige utviklingsbetingelser. Foreldre som serverer alt på gullfat til sine barn, «curlingforeldre», bidrar til å gjøre barna mindre selvstendige, de blir i for stor grad opptatt av de ytre faktorer for å forklare egen prestasjon.

Selv om de eldste gruppene med økende alder orienterer seg ut i regionen for trenings samarbeid er det viktig at alle ser verdien av fellesskapet og nytten i en klubb. Åpenhet mellom treningsgrupper internt i klubben er viktig for å rekruttere og inspirere. De store må lære å ta hensyn til de små. En klubb blir aldri sterkere enn det svakeste ledd. Den er avhengig av en kritisk masse på sikt også for å drifte klubben: Hvordan bygge opp et treningsmiljø de nærmeste 2-3 år (på kort sikt) og hvordan er rekrutteringen om 5-6 år (lang sikt).

6 SELVSTENDIGHET, TA EGET ANSVAR

6.1 Egentrening og egeninnsats på fellestreninger

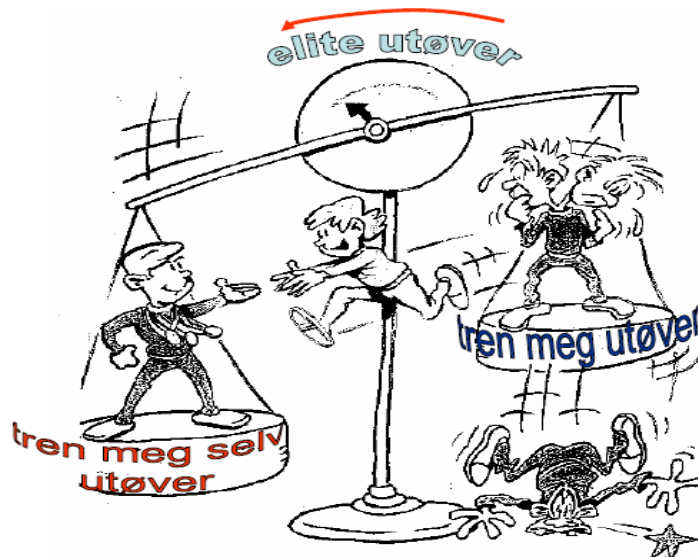
Så lenge løpere har et opplegg, trener de; dvs; blir trent! Hva med egentrening utenom – hvis det ikke står på en plan? Sommerferien er 2 mnd. Den utgjør en avgjørende periode for treningsgrunnlaget for vinteren. Hvor mange trener på eget initiativ ut over minimum? I det minste til et nivå for vedlikehold.

Et treningsprogram er kun et utgangspunkt der gjennomføringen tilpasset hver enkelt betyr alt! Under fellestrening når trener snur ryggen til løpere, daler intensiteten hos flere løpere. Det er mange som har mye å hente på å forstå at selv om det er et opplegg, må de allikevel selv ha egeninnsats for å få full treningsutbytte. Det skal være slik at når en trener ber løpere stille seg opp på en rekke, ønsker vi at det er kamp om å være først; Være offensiv på trening og tørre å være først på nye ting...

Eldre utøvere skal lære seg å ta hensyn til og hjelpe de yngre. Dette har både med modning som menneske å gjøre, men også det å ta ansvar for egen læring. For å få utbytte av trening er de mer avhengig av egen innsats. Dette innebærer at treningssituasjoner med spredning i alder kan være svært gunstig for å lære det aller viktigste.

6.2 Selvstendighet gjennom kunnskap og holdninger

Kunnskap må bygges – og dette er **nøkkelen** til å skape forståelse bak treningen for å øke kvaliteten. Kravet til selvstendigjøringen av enkeltutøveren i et opplegg er ekstremt viktig. Hverdager er det flest av, og tilpasninger fortløpende må gjøres. En engasjert trener og utøver kan «hente ut» mye kvalitet i å utnytte muligheter som åpner seg.



Trenerens hovedoppgave: Oppdra utøveren til selvstendighet, slik at hun/han kan ta ansvar for sin egen utvikling

Løpere som har avsluttet karrieren sin for å gå over i treneryrket sier ofte «om jeg hadde visst hva jeg vet nå...» Målet for en trener er å skolere løpere til å forstå mål og mening; bli sine egne trenere, at de trener hverandre. Gjennom denne prosessen blir de mer bevisste på egen læring. Det kan godt kalles hjelp til selvhjelp.

6.3 Ta ansvar for skole – idrett – fritid

«Tren meg utøveren» er opptatt av programmene, og om trenere er bra eller dårlig.

«Den selvstendige utøveren» er nysgjerrig på kunnskapen og forståelsen bak planen. De er ydmyke for å lære, uten å bli egenrådig samt å vite best selv. De kan ha en idretts glede i å delta på flere idretter. Etter hvert styrer de mot en hoved idrett, og bruker bevisst overføringsverdier fra andre idretter / aktiviteter.

Flere utøvere på landslag har selv sagt at vendepunktet for deres karrierer var når de selv innså at jobben måtte gjøres av dem selv. Det nytter ikke å være passasjer. Et 100 % prosent opplegg fra et lag vil aldri dekke mer enn max 70 % av behovet totalt sett. Den andelen som gjøres på egen hånd er betydelig og kvaliteten på innholdet i organisert trening kommer an på deg selv!

7. IDRETTSGLEDE

Gleden er det som gjør at folk kommer tilbake! Seriositet må aldri overskygge gleden i sporten. Skisport dreier seg om friluftsliv, læring og samhold.

Det er alltid artig å spørre utøvere i retrospekt hva de husker best ved sin idrettskarriere: Ofte er svaret knyttet til samhold og opplevelser. Svaret kommer fra hjertet. Tilfredstillelsen og selvfølelse gjennom mestring forsterker opplevelsen. Mestring og glede går hånd i hånd.

Det er lov å være spontan og gripe nuets muligheter i for eksempel å utnytte en pudderski dag og å løfte blikket! Det er en plikt for en trener å bidra til friluftsliv opplevelser og generell idrettsglede. «Kreativitet» og delaktighet i uvante aktiviteter kan bidra til å «krydre» hverdagen.

Vi ser ofte løpere som er opptatt av resultater alene. De slutter den dagen motgangen kommer. De fokuserer på opplegget og treneren for å forklare resultatene; det ytre utenfor seg selv. Motgang kommer for alle – sånn er livet, sånn er idretten! De som vinner mest har tapt flere ganger. Konkurranser dreier seg ikke om det; men om å utvikle prestasjonene og potensialet i seg selv og gleden av fremgang. Det å vinne kan være drivkraften, men fokuset må ligge på de små ting i hverdagen.