



Kvinneløftet

Trening – Kultur – Kompetanse



Samling 29.april 2010.



Kvinneløftet

Trening – Kultur – Kompetanse

Fokus og fart!

Samling med gruppen "Sommeridretts utøvere".

Dato: 29.april Sted: Strand Kajakk klubb

Stikkord

08.00 Fri aktivitet i vektrommet, på brygga eller på vannet.

- deltakerne kom fra ulike morgenøkter.
- Tom Selvik gjennomgikk kort padleteknikk og deltakerne fikk prøve seg i ulike båttyper.
- Christine Helle forberedte og serverte frokost!

09.30 Innledning v/Dag Kaas.

10.00 Suksessfaktorer.

- Hva er dine suksessfaktorer for å lykkes i mesterskap i 2010/2011 og 2012?
- Hvem kan gjøre deg god på dette (a)? I din egen idrett/andre idretter/i OLT?

Samspill i grupper.

Deltakerne gikk i grupper og formidlet så sine svar på A3 ark som ble satt opp på veggen. Deltakerne sjekket ut hverandres besvarelse og fokusområder. Det fremkom ulike behov og vi fikk en kort diskusjon. Utøverne var opptatt av relasjonelle faktorer/lagutvikling, mens trenerne la mer vekt på treningsfaglige suksessfaktorer.

Suksessfaktorer(innspill fra Anne F. Frøyen)

Forstår trenere og utøvere de stikkordene som blir fremlagt på samme måte?

Utøverne la vekt på glede, kjærlighet, trygghet og balanse som sine suksessfaktorer frem mot 2012, mens trenerne la blant annet vekt på struktur, treningsplaner, O2 testing som sine suksessfaktorer. Med andre ord la utøverne i all hovedsak vekt på relasjonelle faktorer for suksess, mens trenerne la vekt på fysiologi og treningsfaglige faktorer.

11.30 Lunsj v/Christine Helle (ernæringsavdelingen OLT)

12.30 Utøver-Trener relasjon. Innledning ved Marit Breivik.

Teamarbeid for å oppnå ønsket mål.

Stikkord fra Anne F. Frøyen.

Ansvar – lærte mye

Hva har vi gjort? Fått til jevnt gode resultater over tid, jentene har ønsket å være på dette landslaget, og kontinuitet i apparatet rundt.

Veldig dyktige på å sette seg mål

Bommet i starten på involveringen av spillerne på resultatmål – spillerne trodde ikke på det.

NB! Grundig i målsettingsprosessen

Forsterke + forbedre + nyutvikle



Kvinneløftet

Trening – Kultur – Kompetanse

Lagmessig – grupper – individuelt

Verdigrunnlag: *Hva er viktig på banen? Hva er viktig utenfor banen?*

”Ingen fortjener å være på et bedre landslag enn de er villig til å bidra til selv”

Kroppsspråk er også relasjoner

Må tenke hele mennesket. Bygge selvtillit og bygge selvinnsikt

Personlige fokusområder

Personlige mål må være i kombinasjon med det du skal bidra med inn i fellesskapet.

Bor også mye ressurser hos de som er mer stille. Utøver-utøver relasjonen er også nøkkelen

Energistyring

Prestasjonsangst

Indre dialog – blir jeg god nok? Gjør jeg det godt nok? Får jeg det til?

Bruk energi på det som gagnar saken

Bruk energi på det du kan få gjort noe med

Energikilder – hva inspirerer deg? Hva motiverer deg?

Kartlegge fokus – hensiktsmessig?

Kartlegge energilekkasjer – hva kan du selv gjøre noe med? Hva er ditt ansvar? Hva er din

rolle? Kartlegge interessebinding – er den hensiktsmessig?

Vi må lete etter hvordan vi skal samarbeide for å få til utvikling

Du må også ha en avknapp for å få til energistyring

Hva er det som inspirerer deg? Treneren må vite – treneren viser at han/hun bryr seg

Tålmodighet er avgjørende i ”bli kjent” prosessen.

Det er enormt mye iboende i alle

Andries J. Kroese: www.scat.no

Utviklet eget program (bøker + CD) om awareness, mindfulness, stressreduksjon etc.

SOUL ”.Stopp-Observer-Aksept-La gå”

Samspill i grupper:

Utøverne: Hva kan vi ta med oss av læring fra innledningen til Marit?

(Hvordan bidrar en god relasjon til din trener/leder/støtteapparat til øket fokus og fart mot mesterskap? Hva har du jobbet med i perioden og hva skal videreutvikles?)

Trenerne: Trenerne ble utfordret til å fordele seg i utøvergruppene.

Og ta del i et ”eksperiment” og ta med seg innspill fra Marit i forhold til å bl.a. å være lyttende.

Hva skjer i gruppen når 2 trenere kommer inn, hvem tar ansvar? Hva skjer relasjonelt i gruppen når vi diskuterer tema? (hvordan blir vi sammen)

Kort oppsummering fra gruppene i etterkant.

1430 Fokus og fart!

Utøverne: *Hvilke slogan kan vi ha med oss i arbeidet fremover mot mesterskap i 2010/2011 og 2012(OL i London)? Vi jobber i grupper med slogan, bilde og tekst.*

Ut i fra en rekke gode forslag ble følgende 4 uthevet.

Kvinneløftet- hvor de beste gjør de beste bedre!

Kvinneløftet- we make it look easy!

Kvinneløftet- Futt og fart uten bart!

Kvinneløftet- Pain is temporary, pride is forever!



Kvinneløftet

Trening – Kultur – Kompetanse

Trenere: Prioriterer vi jentene høyt nok? Ser vi like lett potensialet hos jentene som hos guttene? Innspill ved OLT-coach Roger Gjelsvik. Diskusjon med OLT coach, trenere og Prosjektleder Dag Kaas.

1530 Avslutning v/Dag Kaas.

KL skal være mye!

- Eks å padle kajakk sammen.
- Snakke om suksessfaktorer
- Om energi-lekkasje (Marit)
- Mye likt selv, om det er ulike idretter
- Sette ord på det som ikke er så lett
- Se at dere alle har ansvar for å gi tilbakemelding (samspill) Ansvar for å gi tilbakemelding til trener dersom man vil ha endring.
- Se at det å utvikle seg som trener/utøver tar tid.
- Se betydningen av å utfordre hverandre – dette er trenbart

- Se betydningen av å utvikle selvtillit
- Bli tydelig på hva som motiverer og gir selvtillit.
(fremgang, nå resultater, nå delmål/tester, relasjoner(utøver-trener)
- Tydelig på mål/langsiktige mål

KL kan være med til å forsere en utvikling (nå mål litt raskere). Når du er i nærheten, er det utrolig hva du kan oppnå!

Min erfaring..... Vi har en fordel. Lettere å trene dere ”fra ord til handling/nåsituasjon” fordi dere vet hvor dere er☺.



Takk til utøvere, trenere, ledere, (video)fotograf, webansvarlig, intervjuer og kokk/ernærings ekspert...for STOR innsats!

KL/AGJ 10.mai 2010.
