

Lærings- og utviklingsprosessen

- Hvordan utvikle og ta vare på den indre motivasjonen og gløden hos utøverne?
- Eksempler på arbeidsmetoder i idretten langrenn

OMI

***Team Veidekke Trøndelag** skal være en utviklings- og læringsarena for de mest lovende langrennsløperne i regionen*

Mål med samlingene:

-solid treningsutbytte

-miljø/trivsel

-læring

Hva kan være med på å påvirke indre motivasjon og glød?

- Medfødt ??
- Eierskap til egen trening og utvikling
- Mestring
- Selvstendighet
- Entusiasme
- Riktige tilbakemeldinger
- Miljø: Trivsel, trygghet og treningskultur
- Opplevelse
- Er *drømmen* en forutsetning?
- Nysgjerrige og læringsvillige utøvere?

Dersom dette er riktig og viktig:

- Hvordan skape mestring, eierskap, selvstendighet, opplevelse osv..?
- Hvordan motvirke det?
- Når?

- Påstand: Forutsetningene må være på plass senest inngang senioralder
- Barne- og ungdomsårene
- Barne- og ungdomsidretten
- Junioralderen
- *Hvilken påvirkning har den tradisjonelle barne- og ungdomsidretten til det å skape mestring, selvstendige utøvere, eierskap til egen utvikling, treningskultur osv....?*

Eierskap til egen trening og utvikling

- Må være utøvernes eget prosjekt
- Målsetting, trening, treningsplaner, teknikkutvikling, evaluering
- *Den viktigste av alle personene i det store støtteapparatet til utøveren er utøveren selv*
- Må få utfordringer, må få ansvar, må oppleve mestring
- Sterk medvirkning på egen hverdag
- Utfordring: Trenere som har svaret på alt....

Mestring

- Utfordringer og grensesprengning
- Hvem lager utfordringene?
- Mestring av å lykkes og ikke lykkes

Selvstendighet

- Kunnskap
- Må utfordres på å ta egne avgjørelser
- Må gis ansvar (for egen læring/utvikling)
- Må få lov til å mislykkes/ta feil avgjørelser
- Må tidlig ha hovedansvar for evaluering og planlegging

Mål: Når utøveren går inn i senioralderen skal han/hun være selvgående. Det betyr at han/hun skal kunne utvikle seg videre uavhengig av hvem som er trener, og treningsgruppen.

Entusiasme

- Greit å "ha noen med seg"...
- Til de rette tingene
- Føle tillit og at noen har tro på en selv og egne drømmer
- Løsningsorientert
- Positiv og offensiv
- Må være ærlig og oppriktig
- Tilgjengelighet
- Tilstedeværelse ved motgang

Riktige tilbakemeldinger

- Ingen utøvere er like/individualisering
- Ærlighet
- Misforstått bruk av "*viktig med positiv feedback*"
- Egne erfaringer: Gode tilbakemeldinger fra utøverne når jeg har våget å utfordre på ting som ikke er bra....

Miljø: Trivsel, trygghet og treningskultur

- Godt forankrede samhandlingsregler
- Forventningsavklaring
- Utnytte ressursen i gruppen
- Delingskultur, det å (få lov til, utfordres til) dele gode erfaringer med hverandre, hjelpe og støtte hverandre
- Fokus og treningstrykk
- Respekt for hverandre, tillatt å være seg selv

Opplevelse

- Undervurdert?
- Hvordan orker godt voksne utøvere år etter år å satse alt for å bli enda litt bedre?
- De (få) virkelig gode opplevelsene overskygger totalt alle timene med "blod, svette og tårer"
- Eksempler: Den ene fantastiske dagen på Sognefjellet, dagene i Seisser Alm, natur, vennskap, seier, mestring etc.
- Den virkelig forferdelige dagen på Sognefjellet er også en opplevelse å ta med seg....
- Stimuleres i ung alder, verdien etter hvert....