

NORGES
IDRETTSFORBUND



Barneidrettstreneren

Fellesemner Trener 1
Trenerløypa

Idretten vil og Idretten skal

«Vi leverer ikke på visjonen om idrettsglede for alle om ikke idretten er tuftet på kompetanse og kvalitet. En forutsetning for å lykkes med et godt aktivitetstilbud er kompetente trenere. Gode trenere er den viktigste faktoren for utøverens eller lagets utvikling.»

Utdrag fra Idretten vil

2.1 Idretten skal styrke trenerutviklingen gjennom god kvalitet og økt tilgjengelighet på kurs og kompetansetiltak.

2.3 Idretten skal sikre at de som har ansvar for idrettsaktiviteten tilrettelegger for trygghet, mestringsopplevelser og autonomi for utøveren, samt har kunnskap om ivaretagelse av utøverens helse, miljø og sikkerhet

Utdrag fra Idretten skal



Obligatorisk Trenerattest

Idrettstinget vedtok i 2021 obligatorisk trenerattest for alle trenere i norsk idrett.

Hva er Trenerattesten?

En digital gjennomgang av trenerens viktigste oppgaver – utgangspunkt i Idrettens barnerettigheter.

Felles grunnforståelse og forventningsavklaring på de viktigste oppgavene, samt ressursside for treneren.

Enkel teknisk løsning, mobil og desktop.

To versjoner. Trenere for barn 6-12 år, og ungdom 13-19 år. Oversatt til engelsk. Versjon for trenere i voksenidretten ferdigstilles høsten 2022



Barneidrettstreneren

Fellesemner Trener 1 – Trenerløypa

Modul	Mål
1: Trygge rammer, 2 timer	• Trygg aktivitet og trygt miljø • Idrettens verdier • Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett (e-kurs)
2: Relasjon, 2 timer	• Utvikle egen menneskeinteresse • Hva er det lurt å vite om utøverne sine? (5 f-er) • Søken etter det sympatiske menneske (like 5 ting)
3: Mestringsmiljø, 3 timer	• Trenerskap (leder). • Involvering, tilbakemeldinger og kommunikasjon. • Undervisningsprinsipper (kampvise) • Organisering av aktiviteten (lek, konkurranser, sirkel, stasjoner) • Valg av undervisningsmetoder (oppdagende læring, instruksjon – pro/contra/).
4: Aldersrelatert/tilpasset trening, 2 timer Treningsplanlegging, 1 time	• Vekst, modning og utvikling • Grunnleggende ferdigheter • Hvem, hva, hvorfor
5: Praktisk planlegging og gjennomføring av økt, 4 timer	• Planlegge, gjennomføre og evaluere hensiktsmessige aktiviteter i variert miljø som utvikler hele mennesket.

Modul 1

Trygge rammer



Hva kjennetegner god barneidrett?

Det er dette vi skal jobbe mot!



Trygghet er en grunnleggende forutsetning for å sikre idrettsglede.

Hva legger du i begrepet «trygge rammer»? Reflekter i 2 min.

Læringsmål

Kunnskap

- Treneren skal ha kunnskap om hva som menes med trygg aktivitet og trygt miljø
- Treneren skal ha kunnskap om hva som kjennetegner god barneidrett.
- Treneren skal ha kunnskap om idrettens verdier og egen klubbs verdier.
- Treneren skal ha kunnskap om idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett.

Ferdigheter

- Treneren skal ha ferdigheter til å kunne gjøre en enkel risikovurdering og gode forberedelser, samt gjennomføre idrettsaktiviteten slik at risikoen for fysiske skader reduseres.
- Treneren skal kunne etablere samspillsregler for gruppen i samarbeid med utøverne, samt å kunne gi den enkelte utøver bekreftelse på sin egenverdi og viktighet for gruppa, uavhengig av funksjonsnivå.
- Treneren skal kunne gjøre verdiforankrede valg i vanskelige situasjoner.

Trygg aktivitet og trygt miljø

Trygghet handler både om en trygg aktivitet og et trygt treningsmiljø.

Dette må alltid hensyntas når du planlegger og gjennomfører treninger og konkurranser.

Tenk på..



Hvordan forebygger du skader og uhell hos deg?



Hvordan skaper du et trygt og positivt treningsmiljø der alle føler seg ønsket, sett og inkludert?

Gruppeoppgave (2-3 per gruppe, 30 min)

Verdier



a) Trygg aktivitet:

Hvilke risikovurderinger og hvilke forberedelser må du gjøre for å skape et godt utgangspunkt for en trygg aktivitet?

“Stikkord”: Hva er de vanligste skadene som kan oppstå på dine treninger?
Hvilke forberedelser må du gjøre for å kunne håndtere disse på en god måte?

b) Trygt miljø:

Hvordan ønsker du å ha det i din treningsgruppe?

“Stikkord”: Samspillsregler

Hvordan skal du kunne gi den enkelte utøver bekreftelse på sin egenverdi og viktighet for gruppa uavhengig av funksjonsnivå?

Idrettens verdier, klubben verdier og egne verdier

**Leken, ambisiøs, ærlig
og inkluderende**

Idrettsglede for alle

**Hvilke verdier og mål styrer
din klubb etter?**

**Skrevet ned, snakket om,
bare forventet?**

Hva er dine verdier?

**Stemmer de med
klubbens?**



Gruppeoppgave (3 per gruppe, 20 min)

Verdier

Med utgangspunkt i idrettens verdier, klubbens verdier, og dine egne verdier;

a) Hvilke verdier kommer til uttrykk gjennom dine treninger og hvordan du leder dine utøvere i konkurranser?

b) Hvilke dilemmaer kan sette dine verdier i fare?

Oppsummering og læringsmål, 15 min.

Kort gjennomgang av innleveringene fra gruppearbeidene i plenum.

Kunnskap

- Treneren skal ha kunnskap om hva som menes med trygg aktivitet og trygt miljø
- Treneren skal ha kunnskap om hva som kjennetegner god barneidrett.
- Treneren skal ha kunnskap om idrettens verdier og egen klubbs verdigrunnlag.
- Treneren skal ha kunnskap om idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett.

Ferdigheter

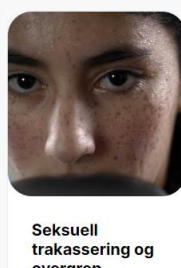
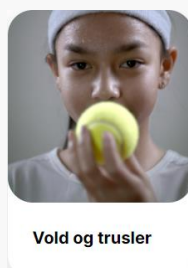
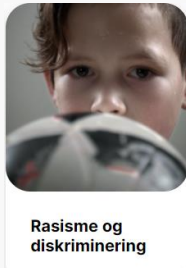
- Treneren skal ha ferdigheter til å kunne gjøre en enkel risikovurdering og gode forberedelser, samt gjennomføre idrettsaktiviteten slik at risikoen for fysiske skader reduseres.
- Treneren skal kunne etablere samspillsregler for gruppen i samarbeid med utøverne, samt å kunne gi den enkelte utøver bekreftelse på sin egenverdi og viktighet for gruppa, uavhengig av funksjonsnivå.
- Treneren skal kunne gjøre verdiforankrede valg i vanskelige situasjoner.

Forslag til ressurser og refleksjonsoppgaver

Refleksjons oppgaver og spørsmål:

Hvilke forventninger har du selv som trener og hvilke forventninger kan andre ha til deg?

CASE-oppgaver fra side 159 i boka (pkt 5) – «telefon fra mor om at barn blir ertet på trening» Forebygging ved brannslukking? Kobles opp mot forventninger i forkant, planlegging(?), trivsel mm.



Ressurser og referanser:

- Grunnlag: Barneidrettstreneren, bokas innledning, kapittel 1 og 5. Noen konkrete tips:
 - Idrettens barnerettigheter og bestemmelser med utdyping side 26 – 29. Utdype rettighetene og reflektere rundt hva det betyr. Side 30 om idrettslaget sin rolle
 - Sikkerhet og skader side 153 – 157
 - Voksenrollen, grensesetting og tipsliste for regler side 144 – 147
 - Sosialisering og samarbeid side 117
- <https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/> Her finner du bade gode artikkler og filmer:
<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/filmer/>
- Vit om ressurser som skadefri.no og sunnidrett.no
- Film med bl.a. Marit Bjørgen: <https://vimeo.com/512426902>

Modul 2

Relasjon



Hva er de viktigste egenskapene en god trener for barn bør ha?



Hva kjennetegner en god relasjon?

Reflekter i 2 min.

Læringsmål

Kunnskap

- Treneren skal ha kunnskap om hva som menes med en god relasjon og viktigheten av et godt samarbeid
- Treneren skal ha kunnskap om hvem den andre er (de 5 F-er)
- Treneren skal ha kunnskap om hvordan fokusere på det positive hos barna (det sympatiske menneske)

Ferdigheter

- Treneren skal kunne anvende de 5 F-er til å bli bedre kjent med barna.
- Treneren skal kunne tilrettelegge for at barna blir kjent med hverandre, få (nye) venner og har god samhandling.
- Treneren skal kunne observere, gjenkjenne og benytte positive indre kvaliteter hos andre for å skape gode relasjoner med og mellom utøvere i treningsmiljøet.
- Treneren skal være nysgjerrig på hva som ligger bak barnas adferd, motivasjon, og holdninger.

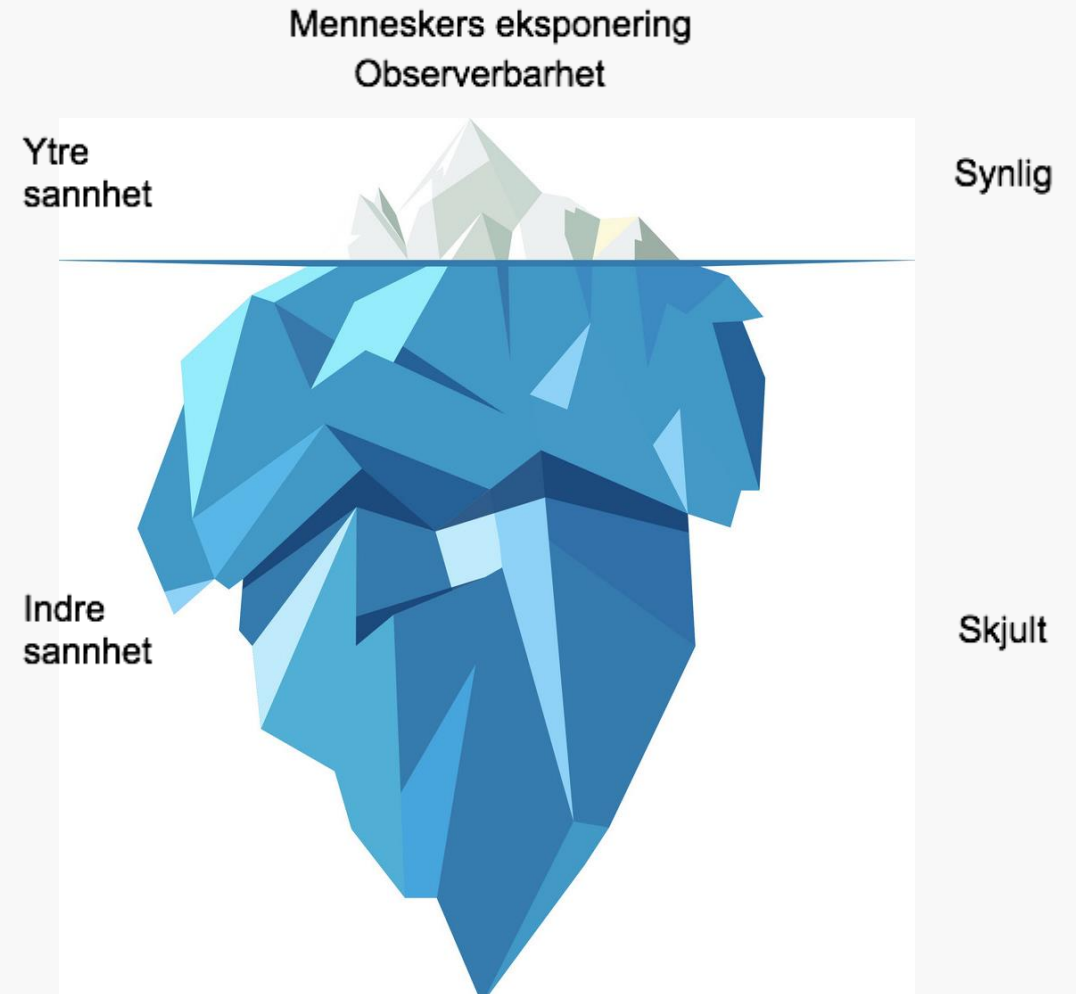
Hva kjennetegner god relasjon?

Viktigheten og forståelsen av relasjon

Video #3 Spurkeland



<https://kunnskapsvideo.no/video/fd6a723f-cdcf-4793-a53b-df2180030600>

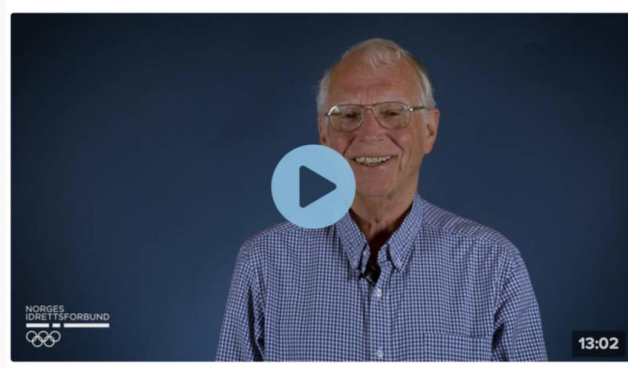


Deltakere	Informasjon etter økt 2		
Kristine	Er lite pratsom, men ser ut til å ha det gøy, men kan også "koble helt ut." Kommer ofte for sent på trening		
Lise	Klager ikke, men viser ofte litt misnøye. Er alltid trøtt og sliten. Kan virke litt negativ. Står mye alene.		
Mari	Er venn med Kristine. Er veldig allsidig og mestrer mange fysiske oppgaver. Blid, men litt stille. Kristine er født med Dysmeli i venstre arm. Armen er mye kortere en høyre arm, og hun har bare 4 fingrer på venstre hånd.		
Rebekka	Er i sentrum av all aktivitet. Prater mye, og svarer på alle spørsmål. Er smilende, blid og positiv		
Geena	Er veldig stille og forsiktig. Det er litt vanskelig å inkludere henne. Er ikke sikker på om hun forstår alt som sies		
Aase	Er aktiv og veldig hølytt. Hun er flink i de fleste aktiviteter, og liker å konkurrere. Hun krangler ofte med Rebekka. Hun viser tydelig hvem hun ønsker å delta sammen med og ikke.		

Gruppeoppgave (2-3 personer), 15 min.

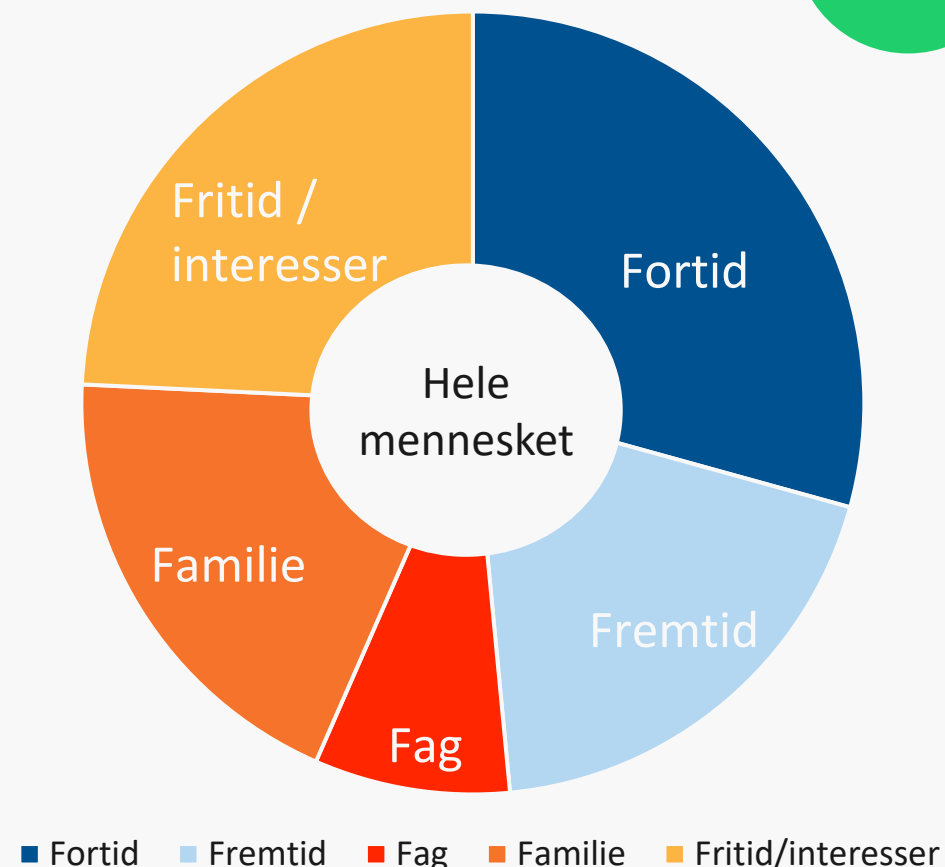
Se filmen om Kognitiv relasjonsinngang og de «5 F-er» **Video # 6**

<https://kunnskapsvideo.no/video/40d80905-f90d-4023-8410-fa19f97da4da>



Bruk 3-5 minutter hver på å presentere dere via de 5 F-er.

De 5 F-er



Deltakere	Informasjon etter økt 2	Informasjon etter økt 6	
Kristine	Er lite pratsom, men ser ut til å ha det gøy, men kan også "koble helt ut." Kommer ofte for sent på trening	Har lang vei til både skole og trening. Må ta buss til skole om morgenen.	
Lise	Klager ikke, men viser ofte litt misnøye. Er alltid trøtt og sliten. Kan virke litt negativ. Står mye alene.	Foreldrene til Lise er nyseparerte. Hun har en eldre bror, og to yngre søstre (tvillinger på 3 år)	
Mari	Er venn med Kristine. Er veldig allsidig og mestrer mange fysiske oppgaver. Blid, men litt stille. Kristine er født med Dysmeli i venstre arm. Armen er mye kortere en høyre arm, og hun har bare 4 fingrer på venstre hånd.	Er veldig flink på skolen. Hun spiller også håndball og går på dans.	
Rebekka	Er i sentrum av all aktivitet. Prater mye, og svarer på alle spørsmål. Er smilende, blid og positiv	Faren til Rebekka er gymlærer på barneskolen. Mamma er musiker. Hun er populær på skolen.	
Geena	Er veldig stille og forsiktig. Det er litt vanskelig å inkludere henne. Er ikke sikker på om hun forstår alt som sies	Flyttet hit for to år siden fra Polen. Har få venner utenfor laget. Faren til Geena kjører taxi. Geena virker mye tryggere i laget.	
Aase	Er aktiv og veldig høylytt. Hun er flink i de fleste aktiviteter, og liker å konkurrere. Hun krangler ofte med Rebekka. Hun viser tydelig hvem hun ønsker å delta sammen med og ikke.	Har få venner på laget, men hun og Lise går sammen hjem fra trening. Mamma til Aase er sykemeldt.	

Oppgave.

Hvor godt liker vi disse barna basert på det vi vet om dem?

Prøv å være så ærlig som mulig, og ranger hvem du liker best og minst med tanke på den informasjonen du har.



Deltakere	Informasjon etter økt 2	Informasjon etter økt 6	Informasjon etter økt 10
Kristine	Er lite pratsom, men ser ut til å ha det gøy, men kan også "koble helt ut." Kommer ofte for sent på trening	Har lang vei til både skole og trening. Må ta buss til skole om morgenen.	Bor hos mamma, og to eldre søsken . Storebroren til Kristine sitter i rullestol, men er aktiv i idrett .
Lise	Klager ikke, men viser ofte litt misnøye. Er alltid trøtt og sliten. Kan virke litt negativ. Står mye alene.	Foreldrene til Lise er nyseparerte. Hun har en eldre bror, og to yngre søstre (tvillinger på 3 år)	Lise har både astma og allergier. Hun er mer positiv en tidligere og ser veldig opp til Aase og Rebekka.
Mari	Er venn med Kristine. Er veldig allsidig og mestrer mange fysiske oppgaver. Blid, men litt stille. Kristine er født med Dismeli i venstre arm. Armen er mye kortere en høyre arm, og hun har bare 4 fingrer på venstre hånd.	Er veldig flink på skolen. Hun spiller også håndball og går på dans.	Mari vil bli veterinær når hun blir stor. Slik som mamma. Viser stor innsats. Flere har kommentert at de synes innsatsen hennes er bra for laget.
Rebekka	Er i sentrum av all aktivitet. Prater mye, og svarer på alle spørsmål. Er smilende, blid og positiv	Faren til Rebekka er gymlærer på barneskolen. Mamma er musiker. Hun er populær på skolen.	Mamma til Rebekka har fått kreft. Rebekka er åpen om mammas sykdom, og snakker mye om dette med meg og de andre på laget.
Geena	Er veldig stille og forsiktig. Det er litt vanskelig å inkludere henne. Er ikke sikker på om hun forstår alt som sies	Flyttet hit for to år siden fra Polen. Har få venner utenfor laget. Faren til Geena kjører taxi. Geena virker mye tryggere i laget.	Moren til Geena er tidligere handballspiller og trener. Geena har blitt veldig hjelpsom på trening, og er venn med Lise .
Aase	Er aktiv og veldig høylytt. Hun er flink i de fleste aktiviteter, og liker å konkurrere. Hun krangler ofte med Rebekka. Hun viser tydelig hvem hun ønsker å delta sammen med og ikke.	Har få venner på laget, men hun og Lise går sammen hjem fra trening. Mamma til Aase er sykemeldt.	Aase vil bli proff fotballspiller, eller skuespiller når hun blir eldre. Faren til Aase er rørlegger, og en god fotballspiller i 2.div. Hun og Rebekka er blitt venner.

Det sympatiske mennesket (11 min)

Emosjonell relasjonsinngang – «*Det sympatiske menneske*»

Se video #19 Spurkeland – Det sympatiske mennesket (1:44 min)



<https://kunnskapsvideo.no/video/d5920595-902f-44e1-b517-0e2260bda653>

Det sympatiske mennesket



Det sympatiske mennesket

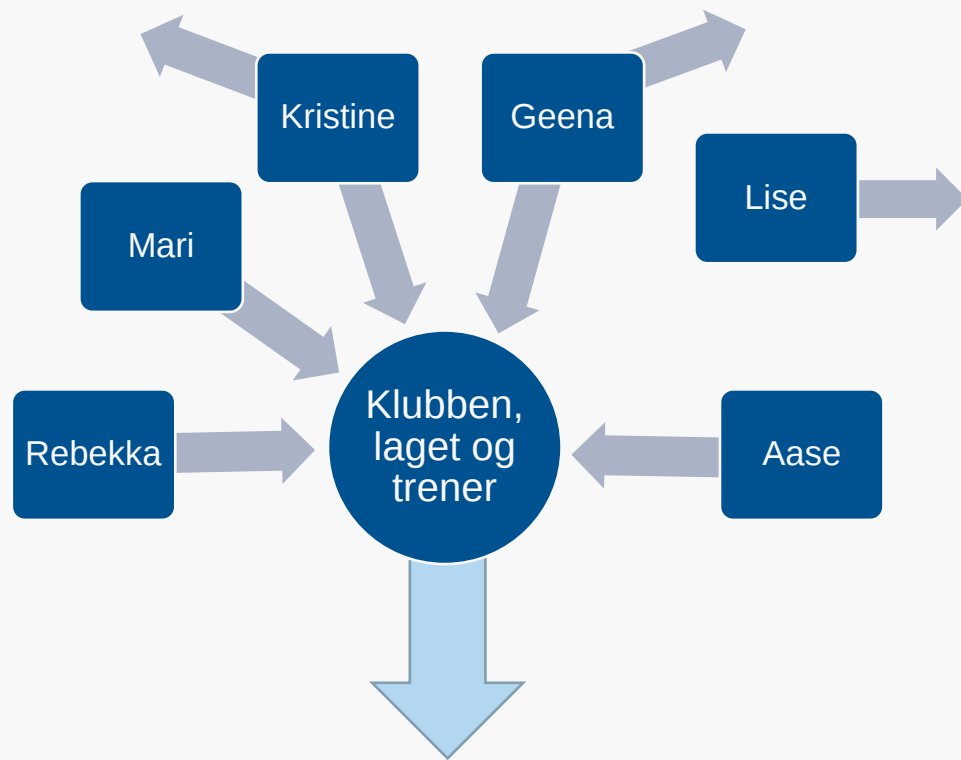
Det sympatiske:
Trekk
Atferd
Alle positive sider



Det er trenerens hovedansvar for å få relasjonen til å fungere.

Kunsten å bli glad i folk består i å observere «Det sympatiske mennesket», slik at de sympatiske trekkene overskygger de usympatiske

Totalsituasjon



Samhandlingen og motivasjonskraften i laget





Gruppeoppgave, 20 min.

Bruk et par minutter på å tenke over hvor godt kjenner du barna **du** er trener for, og hvor godt kjenner **de** hverandre?

2–3 stk. per gruppe

Diskuter i gruppen, 15 min.

- Hvordan kan **du** legge til rette for at de du har ansvar for blir bedre kjent på trening?

Oppsummering og læringsmål, 15 min.

Kunnskap

- Treneren skal ha kunnskap om hva som menes med en god relasjon og viktigheten av et godt samarbeid
- Treneren skal ha kunnskap om hvem den andre er (de 5 F-er)
- Treneren skal ha kunnskap om hvordan fokusere på det positive hos barna (det sympatiske menneske)

Ferdigheter

- Treneren skal kunne anvende de 5 F-er til å bli bedre kjent med barna.
- Treneren skal kunne tilrettelegge for at barna blir kjent med hverandre, få (nye) venner og har god samhandling.
- Treneren skal kunne observere, gjenkjenne og benytte positive indre kvaliteter hos andre for å skape gode relasjoner med og mellom utøvere i treningsmiljøet.
- Treneren skal være nysgjerrig på hva som ligger bak barnas adferd, motivasjon, og holdninger.

Forslag til ressurser og refleksjonsoppgaver

Refleksjonsoppgaver og spørsmål:

- Hvordan kan du skape god relasjoner til barn i treningsgruppen?
- Hvordan kan du nå frem til barn som sliter, være en viktig voksen?
- Hvordan kan du forebygge mobbing?
- Hvordan kan du styrke din egen selvfølelse?

Ressurser og referanser:

- Grunnlag: Barneidrettstrener Boka Kapittel 3, Relasjon til barn. Fokuser på betydning av relasjon i praksis, framfor begrepene
 - Alle har behov for å bli sett
 - Relasjonskompetanse - Det er viktig for barn å bli likt og akseptert – søke etter det positive, de sidene du liker (s. 80)
 - Regler – s. 81 (også side 145-147).
 - Mobbing, diskriminering/trakassering, s. 91-94 (kan evt tas under trygge rammer!)
- Spurkeland-ressurser (film). Det ligger en rekke filmklipp på <https://kunnskapsvideo.no> som kan brukes. Disse vil oppdateres etterhvert

Modul 3

Mestringsmiljø



Å være trener for barn og unge er en viktig oppgave i norsk idrett. Mestring er en viktig forutsetning for trivsel i idretten.



**Hva kjennetegner et
mestringsmiljø?**

Reflekter i 2 min.

Læringsutbytte og ferdighetsmål

Kunnskap

- Treneren skal vite hva som er det viktigste en trener må ta hensyn til når du trener barn og unge.
- Treneren skal kjenne til grunnprinsippene for undervisning (KAMPVISE)
- Treneren skal kjenne til hvordan barn lærer og vite hvilke undervisningsmetoder som passer best til ulike situasjoner.
- Treneren skal kjenne til ulike former for kommunikasjon.
- Treneren skal kjenne til ulike former for feedback.

Ferdigheter

- Treneren skal lede en gruppe med barn.
- Treneren skal komme raskt i gang med aktivitet som er organisert på en hensiktsmessig måte.
- Treneren skal tilpasse aktiviteten til ulike ferdighets- og funksjonsnivåer.
- Treneren skal involvere barna
- Treneren skal gi hensiktsmessige tilbakemeldinger.

Læring og Mestring

Mestringsklima Fokus på å bli bedre (læringsorientert)	Egoklima Fokus på å være best (resultatorientert)
Sammenligner seg med seg selv.	Sammenligner seg med andre.
Fokus på å gjøre sitt beste og bli bedre.	Ikke nok å gjøre framskritt hvis andre er bedre.
Mener at trening og innsats er viktigere enn medfødte evner, er tålmodig.	Mener at talent er noe man er født med.
Konkurranse er gøy når man får til det man ønsker, å vinne betyr ikke alt, ikke helt fornøyd om egne prestasjoner er under egne forventninger.	Å vinne (være best) er viktigst.
Det er viktig å mestre, forbedre seg, lære ny aktivitet, fullføre oppgaven, være konsentrert.	Gir opp om det ikke er mulig å vinne, bruker energi på å engste seg for ikke å få det til.
Søker utfordrende oppgaver (for seg selv), ønsker utvikling. Tør å prøve, ikke så redd for å gjøre feil.	Velger heller enkle oppgaver og lykkes, eller for vanskelige oppgaver for å ha grunn til å mislykkes.
Opptatt av samarbeid og samhold.	Mer egoorientert, kan jukse for å vinne.
Læringsoptimist	Læringspessimist

Læring og Mestring

Diskuter i grupper på 3 – 10 min



Hvordan skaper du et mestringsmiljø i din treningsgruppe?

Hvordan skape et mestringsmiljø?

Trenertips

- Ser alle og det enkelte barnet
- Skaper et inkluderende miljø
- Viser og skaper aktivitetsglede
- Skaper trygghet og tilhørighet
- Legger til rette for samarbeid
- Gir ros for innsats og utvikling
- Fokuserer på fremgang
- Skaper positive relasjoner
- Skaper motivasjon
- Er engasjert
- Har humor
- Viser omsorg
- Legger til rette for mestring og medbestemmelse
- Lytter aktivt
- Tilrettelegger for refleksjon
- Er snill



Hvordan skape et mestringsmiljø?

Tilpasse aktiviteten til ulike ferdighets- og funksjonsnivåer

Hva legger du i...

- Progresjon
- Variasjon
- Individualisering
- Sosialisering og samarbeid



KAMPVISE

Konkretisering - barna forstår lettest når de får se øvelsene de skal utføre.

Aktivisering - trening for barn og unge bør ha et høyt aktivitetsnivå og lite dødtid.

Motivering - et miljø hvor mestring står i fokus kan gjøre at barn blir motivert av egen fremgang.

Progresjon - all trening må ha en progresjon for at barna skal ha fremgang.

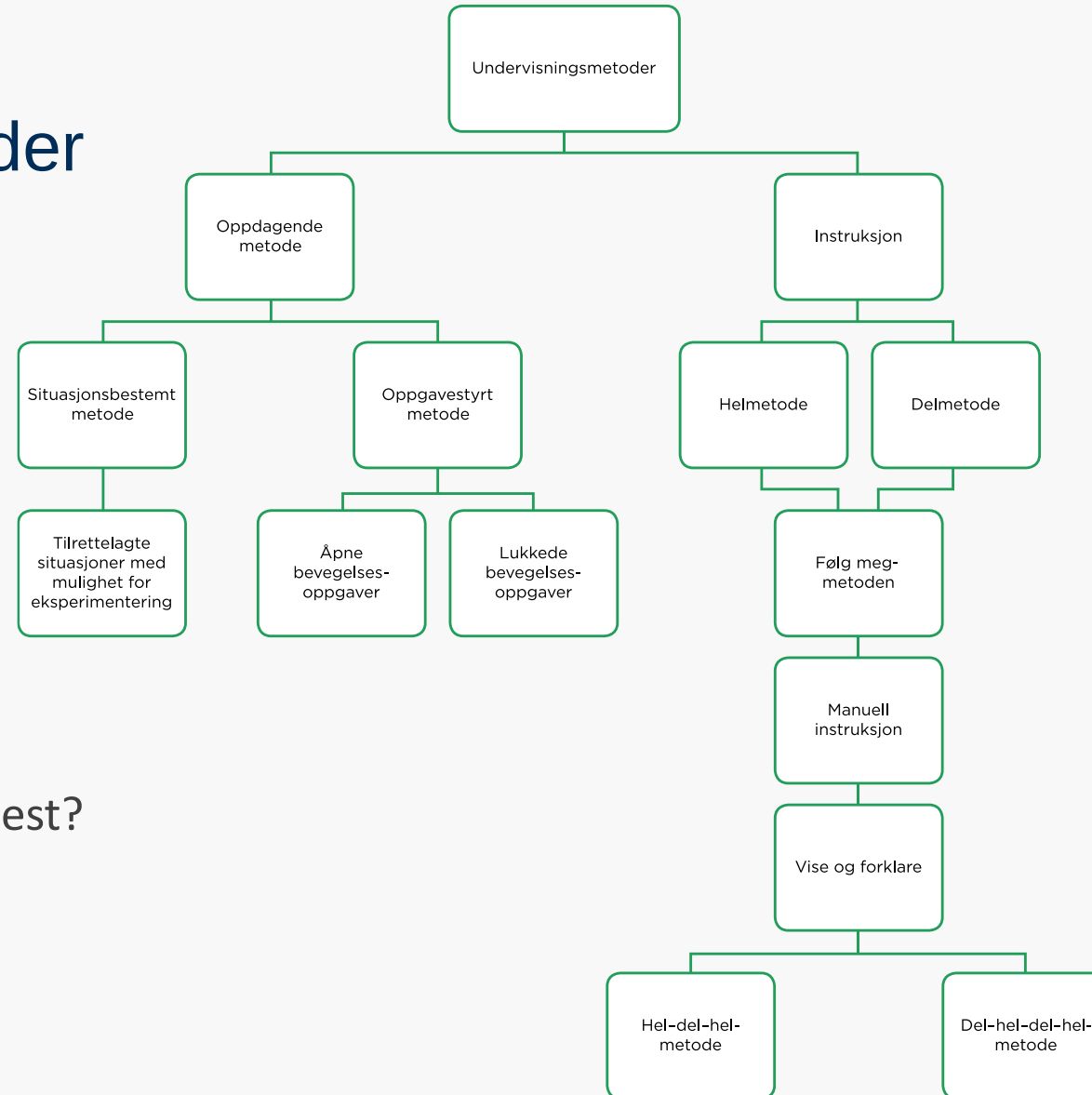
Variasjon - barneidrett skal være allsidig og variert, og vil føre til god motorisk og koordinativ utvikling.

Individualisering - barn er forskjellige, og ved å tilpasse øvelsene til ulike ferdighetsnivå vil alle få prøve seg på passende vanskelighetsnivå.

Samarbeid - samarbeid med de andre barna kan føre til verdifull sosial kapital, og kan gi bedre motivasjon og læring.

Evaluering - barn bør tas med i evaluering av egen fremgang. "Hva har jeg lært i dag?"

Undervisningsmetoder



Hvilke metoder bruker du mest?

Hva er de største utfordringene en trener for barn møter?



Diskuter i grupper på 3 – 10 min

hva som er en god måte å møte disse utfordringene på?

- Gruppeledelse
- Organisering av aktiviteten
- Instruksjon vs oppdagende læring
- Tilpasse til ulike ferdighets- og funksjonsnivåer

Paraidrett og barn med ulike tilretteleggingsbehov

Paraidrett er fellesbetegnelse for idrett for mennesker med funksjonsnedsettelse. Paraidrett har fire målgrupper: Bevegelseshemmede, hørselshemmede, synshemmede og utviklingshemmede.

Noen barn og unge har utfordringer som kan være vanskelig å oppdage med første øyekast. Det kan for eksempel være psykiske lidelser, sosiale utfordringer eller somatiske plager som i liten grad er synlig på kroppen. Usynlige utfordringer er altså utfordringer som havner utenfor «paraidrett»-paraplyen.

Alle individ er unike og forskjellige

Alle barn må møtes på sitt utgangspunkt

Barn med funksjonsnedsettelse

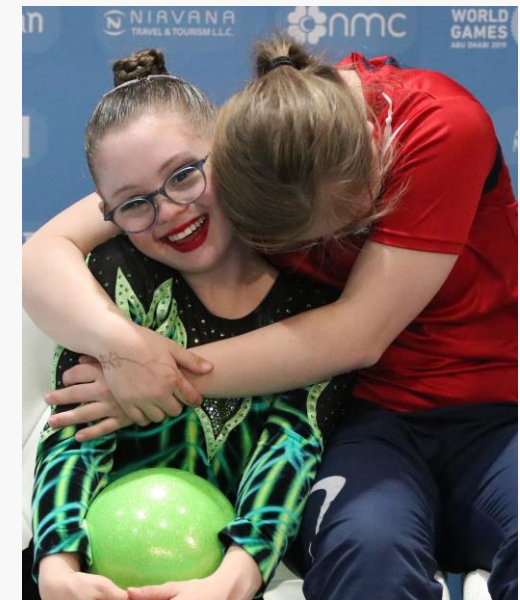
Fokus på hva de KAN gjøre, ikke på hva de ikke kan

Barn med ulike tilretteleggingsbehov

Spør barnet selv, foresatte eller andre som kjenner barnet om hva det har behov for av tilrettelegging.

Kommunikasjon

Dialog mellom trener og foresatte





Involvering av og kommunikasjon med barn

Diskuter i grupper på 3 – 2 x 15 min

Hvordan involverer vi barn i treningshverdagen?

Hvordan gi best mulige tilbakemeldinger til barna på trening?

Oppsummering – læringsmål

Kort gjennomgang av innleveringene fra gruppearbeidene i plenum.

Kunnskap

- Treneren skal vite hva som er det viktigste en trener må ta hensyn til når du trener barn og unge.
- Treneren skal kjenne til grunnprinsippene for undervisning (KAMPVISE)
- Treneren skal kjenne til hvordan barn lærer og vite hvilke undervisningsmetoder som passer best til ulike situasjoner.
- Treneren skal kjenne til ulike former for kommunikasjon.
- Treneren skal kjenne til ulike former for feedback.

Ferdigheter

- Treneren skal lede en gruppe med barn.
- Treneren skal komme raskt i gang med aktivitet som er organisert på en hensiktsmessig måte.
- Treneren skal tilpasse aktiviteten til ulike ferdighets- og funksjonsnivåer.
- Treneren skal involvere barna
- Treneren skal gi hensiktsmessige tilbakemeldinger.

Forslag til ressurser og refleksjonsoppgaver

Refleksjonsoppgaver og spørsmål

- Hvordan skape mestring i en lekende og morsomt miljø?
- Hvilke erfaringer, kunnskaper og verdier tar du med deg inn i trenergjerningen som barneidrettstreneren og hvordan påvirker dette din rolle?
- Hvorfor er det viktig å ivareta leken i idrettsopplæringen for barn?
- Hva står KAMPVISE for og hvordan kan du bruke disse prinsippene som barneidrettstrener?
- Hvor viktig er mestring for barns trivsel i den organiserte idretten?

Grunnlag: Barneidretts Treneren Bokas Kapittel 4
Lekende læring i trygge miljø

- Læringsorientert/resultatorientert, s. 101
- [Stockholmsidrotten Barnens Idrott - YouTube](#)
- Lek og læring s. 106
- Undervisningsprinsipp, KAMPVISE s 111-117
- Ulike måter å organisere på, s. 120-123
- Undervisningsmetoder, s. 125
- Tips – mye av dette kan vises/forklares praktisk
- Video – oppdagende læring
<https://www.youtube.com/watch?v=HzR8x5MgvDw>
- Hvordan involvere barna s. 103

Ressurser og referanser

Modul 4

Aldersrelatert og nivåtilpasset trening



Læringsutbytte og ferdighetsmål

Kunnskap

- Treneren skal kunne kjenne til bakgrunnen for variasjoner i vekst, modning og utvikling.
- Treneren skal vite hva som menes med grunnleggende ferdigheter.
- Treneren skal vite hva du må ta hensyn til når du planlegger en trening.

Ferdigheter

- Treneren skal kunne tilrettelegge for å utvikle grunnleggende ferdigheter i ulike aktiviteter (leker, hinderløyper, stasjonstrening, konkurranser)
- Treneren skal kunne bevisst koble grunnleggende ferdigheter til ulike idretter.
- Treneren skal kunne tilpasse aktiviteten til ulike ferdighets- og funksjonsnivåer.
- Treneren skal kunne planlegge en trening med utgangspunkt i alle 4 modulene.

Aldersrelatert og nivåtilpasset trening



Med tanke på det du har lært i modulene 1-3, og temaet «aldersrelatert og nivåtilpasset trening», hvordan gjenkjenner du en god trening?

Reflekter i 2 min.

Aldersrelatert og nivåtilpasset trening

Introduksjon eller introfilm 5 min



<https://www.youtube.com/watch?v=R8PIXqp3JpA>

Vekst, modning og utvikling

- Forskjell mellom vekst, modning og utvikling
 - Vekst:** størrelse
 - Definere vekst: organene vokser og blir større
 - Modning:** nervesystemet
 - Definere modning: organene fungerer mer og mer effektivt
- Vekst og modning trenger ikke å skje i samme tempo
- Mye vekst trenger ikke å bety at organene modnes i samme grad



Gruppearbeid, 20 min.

Diskuter i grupper på 3



Bevegelseserfaring og treningserfaring

1. **Allsidighet og variasjon**
 - a. Hva legger du i begrepene allsidighet og variasjon?
 - b. Hvorfor er disse elementene viktige?
2. **Funksjonsnivå og manipulering av begrensninger**
 - a. Hvilke ulike funksjonsnivå og begrensninger har vi i vår deltager gruppe?
 - b. Hva må vi tenke på for at dette ikke begrenser deltagelse?





Grunnleggende ferdigheter tar oss til basecamp



Grunnleggende ferdigheter

Fysisk: Styrke, utholdenhet, bevegelse, spenst, hurtighet + kroppsstørrelse og proporsjoner

Motorisk: Grunnleggende bevegelser, grov- og finmotorikk, koordinasjon og kroppsbevissthet

Emosjonelt: Følelser, glede, sinne, mot, frykt, selvoppfatning, selvtillit, selvkontroll og motivasjon

Kognitivt: Oppfattelsesevne, tenke, forstå, huske, konsentrasjon, refleksjon, konstruksjonsevne, tenke taktikk

Sosialt: Evne til å kommunisere, skape relasjoner til andre, samarbeide, vise empati/omsorg, ta hensyn, være en venn, være trygg og få anerkjennelse

Motorisk utvikling - grunnleggende bevegelser

Gå	Løpe	Hoppe	Hinke	Kaste
Krabbe	Rulle	Bære	Henge	Svinge
Åle	Fange	Klatre	Snurre	Skyve
Dra	Sparke	Fange/ta imot	Slå	

Jagtøien & Hansen i: Vingdal 2020

Emosjonell Utvikling

Hvordan møter vi barn som utagerer på trening, og hvordan tilrettelegger vi for emosjonell mestring?

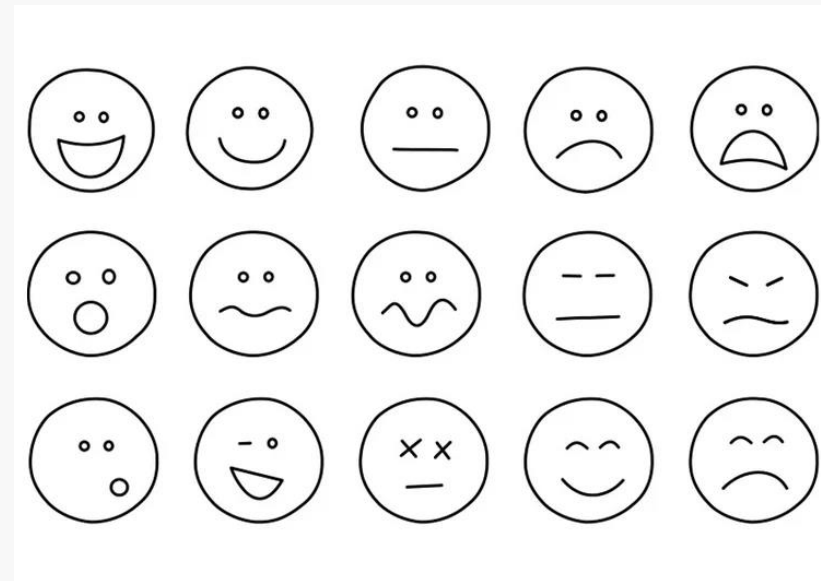
Valider – Forstå og anerkjenne følelser

Barn har behov for å kjenne på følelser; behagelige og ubehagelige. Alle følelser er naturlige, og det er ikke noe feil med et barn fordi det har en vond følelse.

Timing – Ta opp ting til riktig tid

- Ikke fortelle barna hva de ikke bør gjøre midt i en stor emosjonell utagering.
- Adferds opplæring passer bedre når de er mottakelige for tilbakemeldinger og råd.

La barna oppleve at du forstår og anerkjenner følelsene de har.



Gruppearbeid, 40 min.

Diskuter i grupper på 3



Tilpasset trening

1. Ta utgangspunkt i en oppvarmingslek

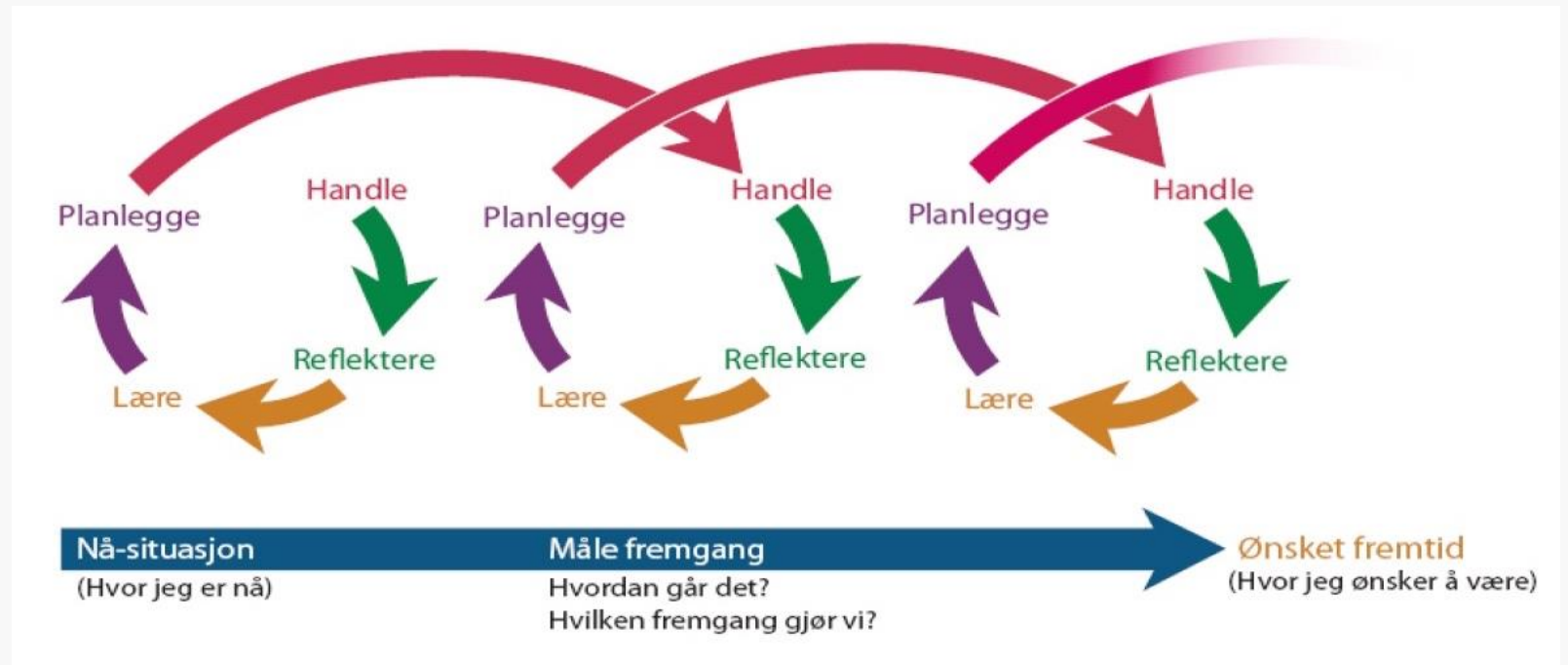
- Hvilke grunnleggende ferdigheter øves det på i denne leken?
- Kan dere endre/justere reglene for å øve på flere ferdigheter?

2. Planlegg en hinderløype eller en stasjonstrening med utgangspunkt i de samme grunnleggende ferdighetene.

- Hvilke tilpasninger/justeringer må treneren kunne gjøre for å tilrettelegge for ulike funksjonsnivåer og ivareta progresjon?
- I hvilke idretter er disse ferdighetene spesielt viktige?

Treningsplanlegging

- Hvorfor er det viktig å planlegge treningen?
- Hva må du som trener ta hensyn til?
- Hva fungerte, hva bør jeg justere til neste gang?





Gruppearbeid, 30 min

Treningsplanlegging

- Planlegg en trening med utøverne dine på 75 minutter.
- Bruk skjemaet *Øktplan* – «Hva, hvordan og hvorfor samt tidsbruk».
- Planen skal inneholde en oppvarmingsdel, hoveddel og en avslutningsdel.
- Ta utgangspunkt i innholdet fra alle modulene i planleggingen.

Øktplan eksempel

Hva	Hvor	Hvem/alder
Når	Utstyr	Antall

1. Mål for treningen:

Ekstra oppmerksomhet på?

2. Hvordan legge til rette for at det blir gøy?

3. Hvordan ivareta sikkerheten?

Tid	Øvelse/Hva	Organisering/Hvordan	Hvorfor/husk	Notater
Innledning				
Hoveddel				
Avslutning				

Oppsummering – læringsmål

Kunnskap

- Treneren skal kjenne til bakgrunnen for variasjoner i vekst, modning og utvikling.
- Treneren skal vite hva som menes med grunnleggende ferdigheter.
- Treneren skal vite hva du må ta hensyn til når du planlegger en trening.

Ferdigheter

- Treneren skal kunne tilrettelegge for å utvikle grunnleggende ferdigheter i ulike aktiviteter (leker, hinderløyper, stasjonstrening, konkurranser)
- Treneren skal kunne bevisst koble grunnleggende ferdigheter til ulike idretter.
- Treneren skal kunne tilpasse aktiviteten til ulike ferdighets- og funksjonsnivåer.
- Treneren skal kunne planlegge en trening med utgangspunkt i alle 4 modulene.

Forslag til ressurser og refleksjonsoppgaver

Refleksjons oppgaver og spørsmål

- Hva er forskjellene på biologisk og kronologisk alder og hvorfor er det viktig å ta hensyn til disse aldrene?
- Hvorfor er det viktig å bygge opp en solid motorisk grunnmur?
- Hva er farer med tidlig spesialisering?
- Hvordan kan man best mulig ivareta alle barns behov i én og samme trening? (para, ulike tilretteleggingsbehov osv.)

Ressurser og referanser

- Grunnlag: Kapittel 2 Barns utvikling og læring, og kap. 4/5 fra planlegging s. 128-130, og kap 5
- Hvorfor allsidighet (hva er farene med tidlig spesialisering, ensidig belastning eller inaktivitet (s. 34 – 41)
- Kronologisk og biologisk alder, s. 42
- Grunnleggende ferdigheter – oppsummert i tabell s. 72 og utvikling 5-12 år oppsummert i tabell s. 76 (fine å vise). Fagstoffet her er viktig for å forstå at barn er barn og trenger «barneaktivitet» og ikke er små voksne som skal trene som voksne
- Video – Physical literacy fra [Sport Wales - Physical Literacy - YouTube](#)
- 10 gylne regler s. 136
- Øktplan s. 140
- Praktiske råd s. 143
- Tilrettelegging s. 149

Modul 5

Praktisk gjennomføring

