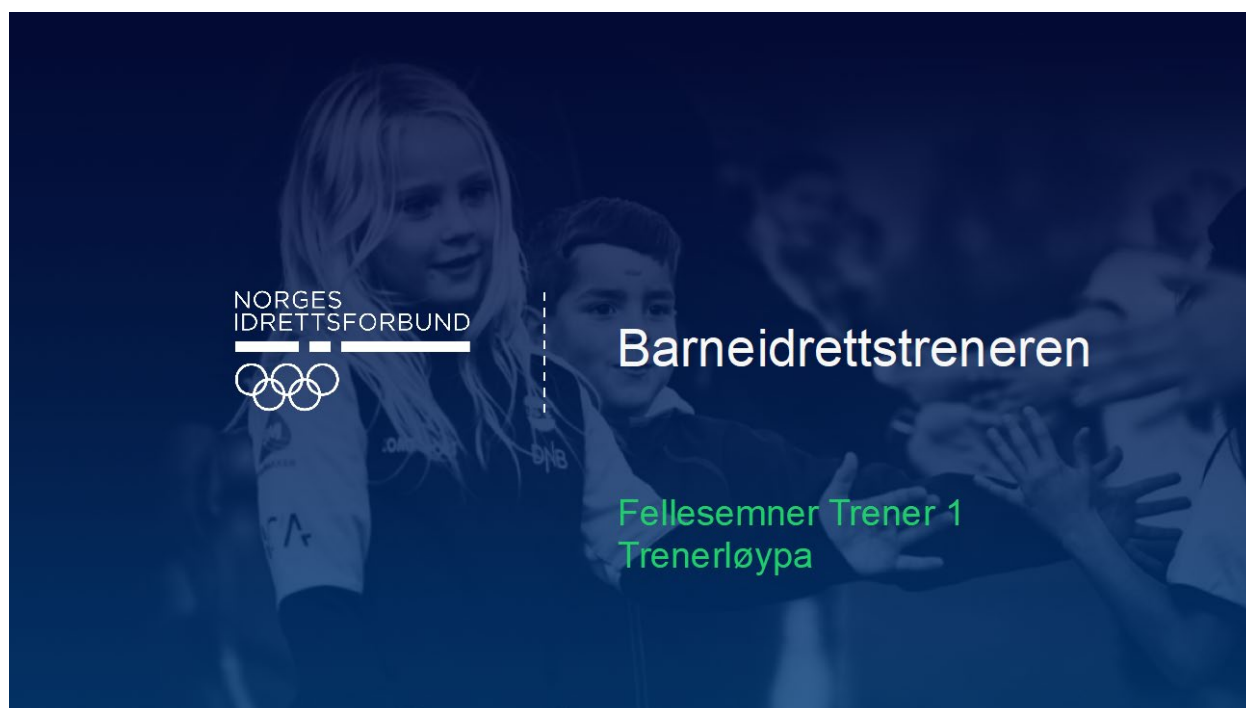


Veileder for Trenerutviklere for Barneidrettstrener1 Fellesemner



Norges Idrettsforbund

Om Veilederen

Denne veilederen tar for seg målsettinger og innhold for fellesemner på Barneidrettstrener1. Disse fellesemnene er relativt like om du driver all-idrett, eller om du driver med friidrett, klatring eller basketball. Fellesemnene er en videreføring av viktige temaer fra trenerattesten og fokuserer på trygghet, relasjon, mestring og nivå tilpasning. Treningen av fellesemnene tar rundt 10 timer i tillegg til en 4 timers praktisk økt planlegging og gjennomføring. Det er viktig gjennom hele treningen å tenke praktisk, og å utfordre trenerne til å linke innholdet i modulene til eksempler fra deres utøver gruppe.

Barneidrettstrener 1 er en del av den grunnleggende treningen for trenere. Vi har derfor jobbet mye med å begrense innholdet til den viktigste kunnskapen og ferdighetene på dette nivået. Før en starter på modul 1 er det anbefalt å sende ut informasjon om både målsetninger og leveranse. De 4 første sleidene i PowerPoint presentasjonen som følger veilederen bør være en del av denne informasjonen.

Trenerutviklers rolle

Som trenerutvikler for dette kurset er din rolle å sørge for at trenerne du jobber med lærer og reflekterer på måten de jobber med sine utøvere. For å få dette til er det viktig at du linker modulene i treningen til din måte å jobbe med disse trenerne på.

1. Skap trygghet i gruppen. For å få best mulig læring og utbytte må du skape et modig miljø, med utviklings fokus, der trenerne føler seg trygge til å kunne tørre å prøve og feile. Kunne stille «dumme» spørsmål. Det er her vi skal få trene på det vi skal gjøre når vi kommer ut til laget, og det er bedre å feile her.
2. Sørg for å bli kjent med deltagerne og skap gode relasjon mellom alle som deltar. Selv om du kanskje ikke nødvendigvis skal skape langvarige forhold til alle på kurset er det viktig at du gir av deg selv slik at andre føler at de kan åpne opp og gjøre det samme. Del gjerne egne historier (på godt og vondt) og reelle erfaringer. Det er ikke satt av mye tid på dette, så bruk ulike muligheter gjennom hele kurset.
3. fokus på læring, refleksjon og mestring som trener er kanskje selvsagt, men det er viktig å tenke på at ikke alle lærer på samme måte eller samme tid. Hvordan kan du finne ut av dette, og sørge for at læring og mestring skapes?
4. Tilpass nivået til din gruppe trenere. Hva vet disse trenerne om temaet for de kommer? Kanskje noen er eksperter som du kan dra nytte av, mens andre ikke har så mye erfaring?

Husker du *LEARNS* prinsippene? Hvis ikke kan det være smart å repetere disse for du begynner.

L	Learner and learning centered (holde treneren og trenerens læring i fokus)
E	Environment (skape et trygt og godt lærings klima)
A	Actively involved (sørge for aktiv deltagelse under hele treningen)
R	Reflection (oppfordre til refleksjon underveis i læringsløpet)
N	New learning (tilføre ny kunnskap)
S	Stretch (utfordre deltagerne til å strekke seg bort fra det trygge kjente og inn i det ukjente)

Husk at en TU's rolle er ikke å ha alle svarene, men å utfordre trenerne til å løse problemer gjennom gode oppgaver og gode spørsmål.

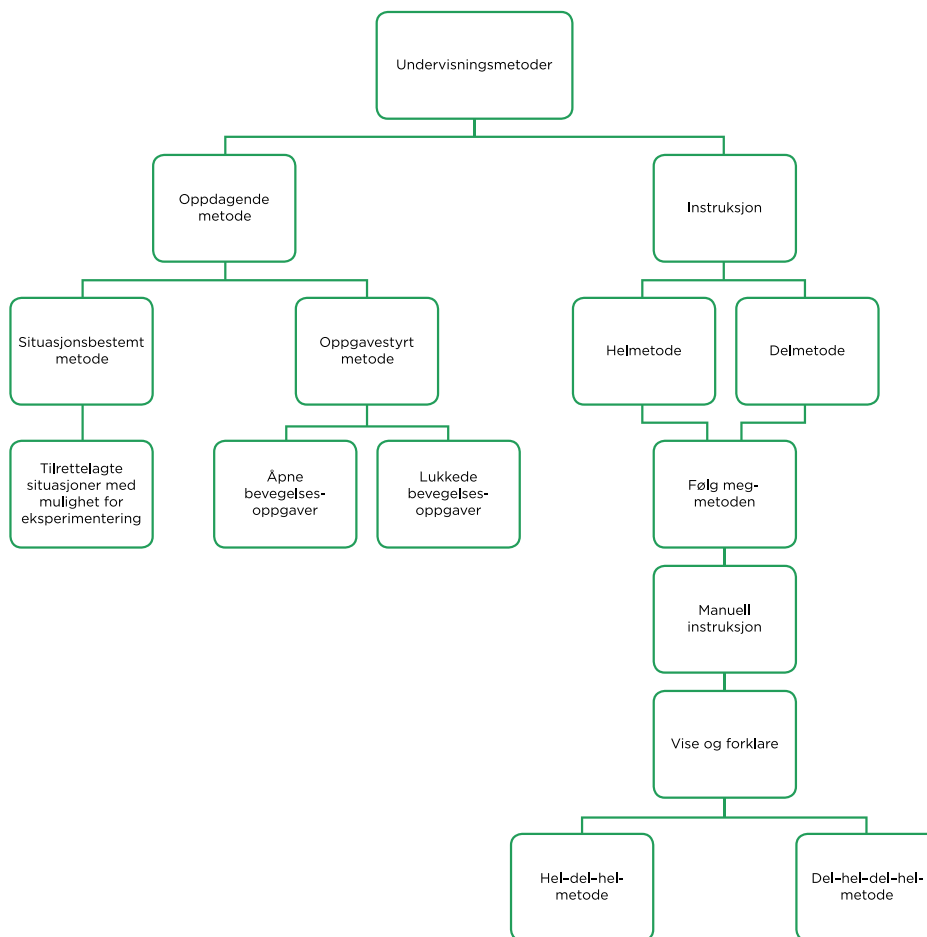
I *modul 3 – Mestring* kommer dere bort i en modell (se under) som viser ulike undervisningsmetoder for trenere. Denne er fin å tenke over også som trenerutvikler.

Selv om en TU typisk velger en mer oppdagende metode, er det viktig at du tar hensyn til trener gruppa du jobber med, og finner en god balanse som fører til gode refleksjoner og læring.

Tips for å stille gode spørsmål:

Start med:

- Fortell meg ...
- Forklar i detalj hvordan ...
- Fortell mer om ...
- Hva skjedde videre ...
- Hva var hensikten med ...

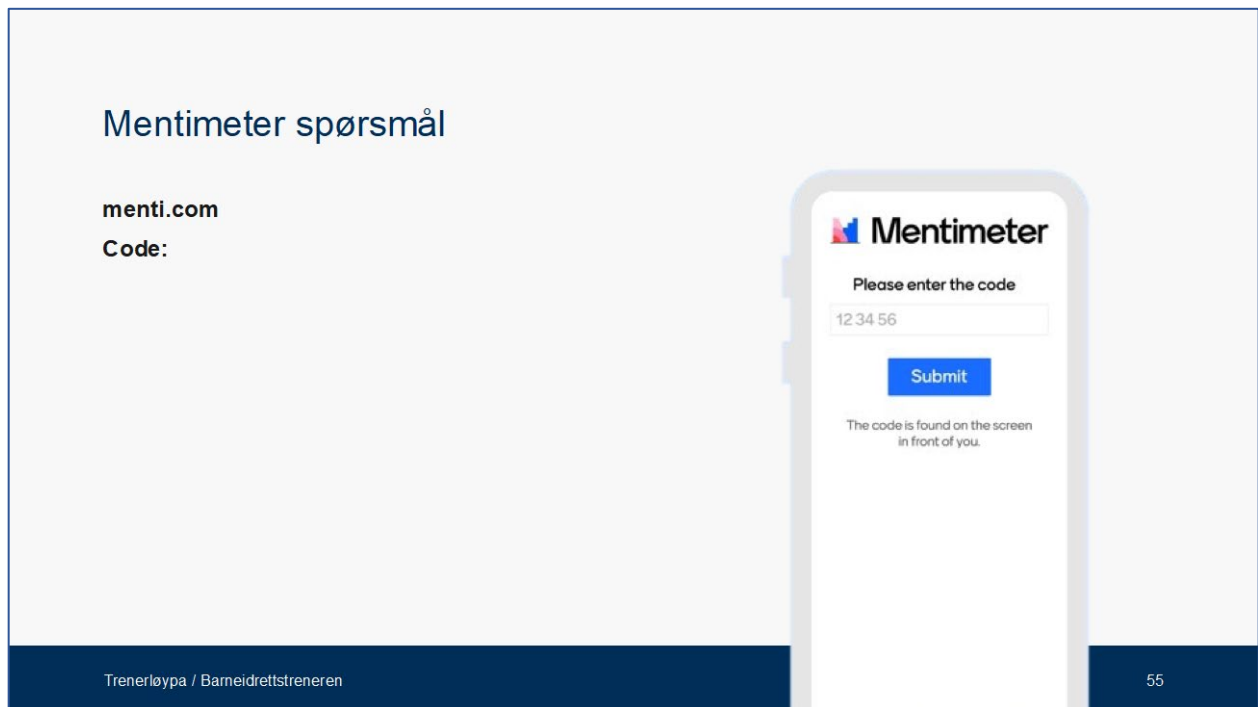


Bruk

Måten denne veilederen er oppbygd er at den er linket til PowerPoint presentasjonen «Barneidretts Trener 1 – Fellesemner». Veilederen tar for seg de ulike 'slidene' i presentasjonen, og gir deg litt mer innhold, tips om metoder, gode spørsmål og refleksjonsoppgaver for gjennomføring. Veilederen gir deg også en rekke referanser fra boka *Barneidrettstreneren*.

Verktøy

Vi har hatt stor suksess med å bruke Mentimeter til å stille spørsmål og samle visuelle svar på. Det er greit å kunne bruke dette digitale verktøyet. Viktig å øve, og å teste på forhånd. Det samme går for bruk av f.eks. google JamBoard og KumoSpace (<https://www.kumospace.com>)



Denne sliden ligger helt til slutt i PowerPoint presentasjonen, og kan klippes og limes inn der det må passe. Husk å plot in riktig menti kode.

Tid

En av vare største begrensninger er tid. Vi har gjort vart beste for a lage refleksjons oppgaver innenfor modulenes tidsrammer. Dette gjør selvsagt at innholdet samt muligheter til fordypning er begrenset. Det er derfor likevel viktig at du gar gjennom innholdet og metodene, og lager din egen tidsramme for hver modul.

Her er et eksempel fra en lignende trening:

Hva (metode)	innhold	tid
Kick-off	the mountain of motor developoment	5 min
Presentasjon	- teori pre-pubertet og pubertet 5 min - Teori utviklingsområdene (fysisk, motorisk, sosialt, emosjonelt og kognitivt) 6 min	10 min

	Animasjon utvikling av (utvalgte) grunnleggende bevegelser 2 min (Inspirasjon: Netflix HUMAN)	
Gruppeoppgave	grunnteknikk i idr, hvilke grunnleggende bev må være på plass	15 min
Pause		15 min
Presentasjon	Hva skal vi påvirke/trene på og hvorfor (teori)	10 min
Gruppeoppgave vekst og modning	Spørsmål/refleksjon: vis bilde av to barn som har samme kronologiske alder, men ikke samme biologiske alder.	20 min
Presentasjon	teori om utvikling av de sosiale, emosjonelle og kognitive evnene/ferdighetene	10 min
Gruppeoppgave	"ti-trekk" lage øvelsesbank	30 min
Pause		15 min
video	dårlig og god trening, samt intro til KAMPVISE	5 min
Presentasjon	KAMPVISE som verktøy	5 min
Gruppeoppgave	lag en øktplan	20 min
Total tid		160 min (2 timer og 40 min)

Det er viktig at du tar eierskap for denne treningsprosessen, og finner din måte å gjøre dette på. Dine egne historier, referanser, metoder og ideer vil gjøre denne treningen mer personlig og bedre. Slide settet vil alltid være et 70% produkt. Så selv om du kan bruke dette som det er, er det ønskelig at dere etterhvert bruker PowerPoint presentasjonen som er et verktøy. Bruk også denne veilederen som et arbeidshefte der du noterer gode ideer og nye linker og referanser for bruk senere.

Vi ønsker deg lykke til med treningen. Og viktigst av alt, husk å ha det gøy!

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, mestingsopplevelser og autonomi for utøveren, samt har kunnskap om ivaretagelse av utøverens helse, miljø og sikkerhet

Utdrag fra Idretten skal



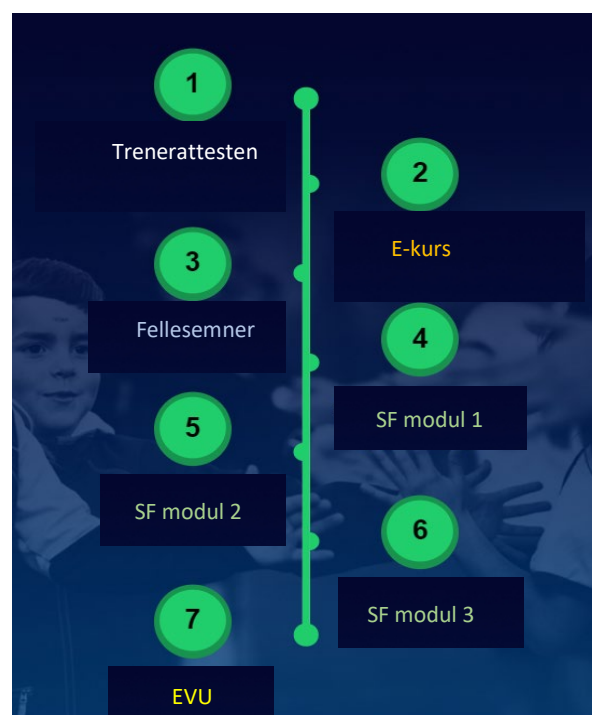
2

God idrett og barneidrett handler om gode opplevelser og samhandlinger. Det handler om å skape relasjoner som du kan dele opplevelser med. For mange er disse relasjonene noen som vil vare livet ut. For å skape disse forholdene og opplevelsene er viktig at vi tilbyr trygge omgivelser som er tilpasset målgruppen vi jobber med. Det er også viktig at vi har fokus på god kvalitet, både når det gjelder aktivitet og samhandling. Gode kompetente trenere er en forutsetning for at utøverne skal ha det gøy, føle at de blir sett og verdsatt, og for at de skal komme tilbake dag etter dag for mer.

Dette kurset er et av NIF's kompetansetiltak for trenere, nettopp for å sikre at idrettsaktiviteten tilrettelegger for trygghet, mestring og autonomi gjennom å ivareta utøvernes helse, miljø og sikkerhet.

Slide 2,3 og 4 (samt fig 1, 2 og 3) hjelper oss å se den røde tråden i Trenerloypa.

Fig 1- Oversikt delkapitler Trener



Se tilbake på trenerattesten og koble innholdet her til det som er i TA.

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



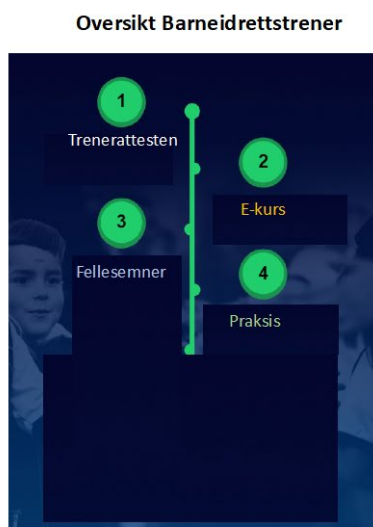
Barneidrettstreneren

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 (opdagende 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.

Dette kurset inneholder 5 moduler som følger en naturlig tråd fra Trenerattesten, og til andre kurs og etter og videreutdannings tilbud fra idrettsforbundets Trenerløype (se oversikten i fig 1)
<https://www.idrettsforbundet.no/trenerloypa/>

Denne sliden viser en oversikt over treningen, og hovedinnholdet i modulene.



Side 13

Fig 2- Oversikt Barneidrettstrener



Fig 2- Oversikt moduler Fellesemner

Modul 1 Trygge rammer



Modul 1 handler om å skape trygge rammer og omgivelser for gode idrettsopplevelser. Fysisk og psykososial trygghet er fundamentalt for at vi skal kunne drive barneidrett, og for at aktivitetene skal skape begeistring og gi mersmak.

Tidsrammen for denne modulen er 2 timer

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.

Slide forklaring:

Her utfordrer vi trenerne som deltar til å tenke helhetlig, og gir dem en mulighet til å beskrive hovedmålet av det vi jobber med. Disse spørsmålene som innleder hver modul er brukt for å skape deltagelse, og refleksjon om temaet.

Det er to spørsmål her. Det første spørsmålet «Hva kjennetegner god barneidrett?» åpner opp hele treningen, og blir gjentatt i litt andre ord i modul 4 om Aldersrelatert trening «hvordan gjenkjenner du en god trening?»

Det andre spørsmålet går på forståelsen av begrepet «trygge rammer».

Dra gjerne frem gode beskrivende ord ettersom ordskyen vokser. Sentrale begrep å gjenta er ord som: *opplevelser, trygghet, mestring, samhandling, vennskap, trivsel, gøy, tørre, prøve, latter, aktivitet, energi,*

Fasiliterings metode:

Dette avhenger selvsagt om du gjennomfører fysisk eller online:

- Du kan ganske enkelt stille spørsmålene og fa input i plenum. Dette er en fin mate å starte på med det første spørsmålet.
- Du kan bruke Post-it notes og be trenerne klistre opp svarene på veggen
- Du kan bruke mentimeter, og få svarene opp i en ord-sky
- Hva annet kan du gjøre?

Kommentarer:

Relatere dette til rettighetene og bestemmelsene. I boka er dette skildret på side 26-30, men absolutt også kapittel 3 om relasjoner og kapittel 5 har med praktiske tips til trener (spesielt relatere til idrettens barnerettighet nr. 1)

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.

Slide forklaring:

Vi går igjennom læringsmålene for modul 1. Disse er både kunnskapsmål og ferdighets-/handlings mål

Kommentarer og tips:

- Det kan være smart å holde fokuset på idrettens og trenerens personlige verdier her. Selv om det er viktig å linke verdiarbeidet mot klubben og IL, er det ikke alltid like lett. Ikke alle IL er gode på synliggjøre sitt verdiarbeid
- Det handler om økt bevissthet rundt idrettens verdier. Med tiden tilgjengelig er det viktig at du vurderer hvor dypt du skal inn på temaet i grunnutdanningen.
- Hvor mye får deltakerne ut av oppgavene rundt verdier? Hvordan forsterker vi dette i kursgjennomføringen?
- Tenk over hvordan du kobler dette inn i praksisøkta.
- Tenk over om du får frem at trener skal sørge for at barnet blir sett, hørt og inkludert tydelig nok her.

Fasiliterings metode:

Dette avhenger selvsagt om du gjennomfører fysisk eller online:

- Ferdig forberedt flippover
- Kopier med informasjon om malene

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?

Slide forklaring:

Fysisk sikkerhet er ofte enklere å takle enn å skape et godt og positivt psykososialt treningsmiljø. Dette betyr ikke at det er mer eller mindre viktig. Det å redusere mulighetene for ulykker i alpin bakken, på handballbanen eller på stupebrettet er ekstremt viktig. Gjør dette relevant til din aktivitet.

Kommentarer:

Tenk over og planlegg for å tilrettelegge for trygghet i aktiviteten og miljøet

- hvem
- Hva
- Hvordan
- Hvorfor
- Hvor

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?

Slide forklaring:

Det første spørsmålet a) og b) dreier seg om sikkerhet og skade forebygging. Spørsmål c) om trygge arenaer for lek og trivsel

Fasiliterings metode:

Dette er engasjerende spørsmål. Det er lett å miste tiden. Tenk over:

- vil du beholde samme gruppene for gruppearbeid 1 og 2?
- hvordan oppsummerer du?
- Hvordan samler dere informasjonen, og hvordan deler du den etterpå f.eks. google Docs, Jamboard?

Har du kontroll på inndeling i grupperom på zoom dersom du kjører digital trening?

Kommentarer:

Det er mange utfordringer og dilemmaer rundt dette:

- hvordan håndterer man utøvere som kommer først på trening for å unngå situasjoner alene med utøvere?
- Hvordan får vi best frem utvikling av robuste barn? Hva betyr dette for deg og ditt IL / din treningsgruppe?
- Hvordan balanser grensesetting med trygghet og trivsel?

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?**

Slide forklaring:

Denne sliden er en introduksjon til neste gruppe oppgave.

Idrettens verdier er idrettsglede for alle gjennom leken, ambisiøs, ærlig og inkluderende idrett.

Kjenner du til hvilke verdier som ligger til grobunn i din klubb? Hvilke personlige verdier er viktige for deg?

Hvordan samsvarer disse med klubben og særvidretten din?

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?

Slide forklaring:

Det første spørsmålet a) dreier seg om hvordan du lever og praktiserer dine verdier. Spørsmål b) om hvordan du håndterer situasjoner der verdiene dine kan komme i konflikt med hverandre eller klubbens

Fasiliterings metode:

Dette er engasjerende spørsmål. Det er lett å miste tiden. Tenk over:

- vil du beholde samme gruppene for gruppearbeid 1 og 2?
- hvordan oppsummerer du?
- Hvordan samler dere informasjonen, og hvordan deler du den etterpå f.eks. google Docs, Jamboard?

Har du kontroll på inndeling i grupperom på zoom dersom du kjører digital trening?

Kommentarer:

Det er mange utfordringer og dilemmaer rundt dette:

- Gjør du hva du sier og forventer av andre?
- Lik deltagelse for alle, utvikling av spiller og prestasjon (resultat) kan være et dilemma?

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.

Slide forklaring:

Bruk noen minutter på å oppsummere det trenerne tar med seg fra gruppeoppgavene.

Det er viktig å se om vi/trenerne har oppnådd læringsmålene. Dette gir oss samtidig en mulighet til å oppsummere hovedelementene i modulen. Tenk over om det finnes andre måter å gjøre dette på.

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.



Mobbing



Rasisme og diskriminering



#STOPP



Vald og trusler



Seksuell trakassering og overgrep

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 både gode artikler 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>

Andre ressurser:

[illegible]

Modul 2 Relasjon



Slide forklaring:

I modul 2 er relasjon hoved emne. Hva vet vi om, og hvordan forholder vi til hverandre. Gode relasjoner og god samhandling er vesentlig for gode idrettsopplevelser. Mange relasjoner som er skapt rundt god idrettsaktivitet varer livet ut. Bare tenk over hva de har betydd for deg.

Jan Spurkeland er spesialist i relasjonsledelse, relasjonskompetanse, lagbygging og relasjonspedagogikk, med lang erfaring fra både skole sektor og det private næringsliv. Vi har valgt a ta nytte oss av hans unike kompetanse I denne modulen.

Tidsrammen er igjen 2 timer for modul 2

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



Hva kjennetegner en god relasjon?

Reflekter i 2 min.

Slide forklaring:

Modulen starter igjen med to spørsmål. Et overordnet “hva er de viktigste egenskapene en god trener for barn bør ha?”

Det andre spørsmålet linket spesifikt til modulens emne “Hva kjennetegner en god relasjon?”

Fasiliterings metode:

Dette avhenger igjen om du gjennomfører fysisk eller online. Viktig også å ta hensyn til deltagerne i kurset:

- Du kan ganske enkelt stille spørsmålene og få input i plenum. Dette er en fin måte å starte på med det første spørsmålet.
- Du kan bruke Post-it notes og be trenerne klistre opp svarene på veggen
- Du kan bruke mentimeter, og få svarene opp i en ord-sky
- Hva annet kan du gjøre?

Kommentarer:

Bruk et par minutter individuelt å reflekter over hva som kjennetegner en god relasjon.

Ikke bruk for mye tid her. Det kommer andre refleksjons og gruppe oppgaver som vil hjelpe trenere å bade forstå viktigheten samt bygge god relasjon senere.

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.

Slide forklaring:

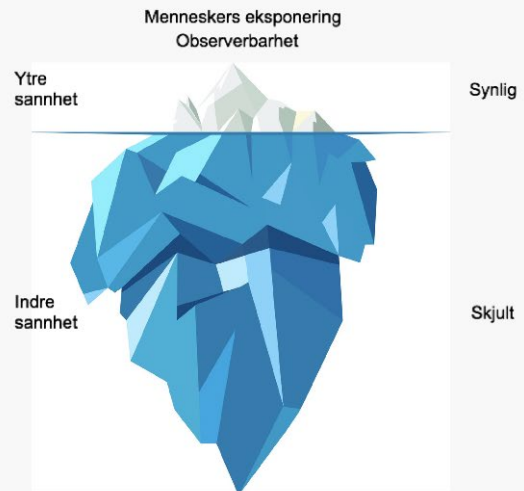
Det er viktig å gå igjennom målene på forhand. Dette gjør at vi kan holde fokus gjennom modulen, og sjekke læring og utbytte i etterkant.

Informasjon bør være sendt ut i forkant, så ikke bruk for mye tid på gjennomgangen. 5 min bør være nok

Hva kjennetegner god relasjon?

Viktigheten og forståelsen av relasjon

Video #3 Spurkeland (2:27 min)



Slide forklaring:

Bruk noen minutter på å utrede viktigheten av god relasjon. Hva det betyr for deltagerne, for samhandlingen mellom deltagerne og til trener, og det generelle trenings miljøet i gruppa.

Det er tilgang til en kort video fra Jan Spurkeland som kan vises som snakker om viktigheten av å lære mer om de vi trener.

Kommentarer:

Du kan her velge om du vil starte med å stille spørsmål til trenerne rundt viktigheten av relasjon, eller om du vil starte med videoen.

Dersom du velger å bruke deltagerne (noe som er veldig bra) må du huske å passe på tiden.

Du kan i tillegg til informasjonen på sliden velge om du vil nevne at vi kommer til å ha fokus på to ulike hovedveier inn i relasjon. En kognitiv (kunnskap om barna vi trener) og en emosjonell (leten etter sympatiske trekk hos de vi trener).

Oppgave – 3 per gruppe, hver deltager leser høyt om 2 barn – vil ta minst 10 minutter

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 hand.		
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 høyløyt. 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.		

Slide forklaring:

Denne sliden er den første av tre som gir oss informasjon av noen barn som vi er trener for. Her er det vi har plukket opp etter 2 økter sammen. Les gjennom dette individuelt og gjør deg noen tanker om disse jentene.

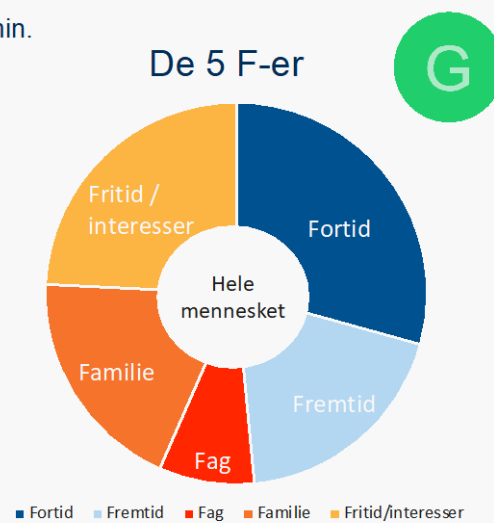
Gi trenerne 5-6 minutter på dette.

Gruppeoppgave (2-3 personer), 15 min.

Se filmen om Kognitiv relasjonsinngang og de «5 F-er» **Video # 6** (5:47 min)



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



Slide forklaring:

Start med å se videoen som snakker om kognitiv relasjons inngang. I grupper på 2-3, bruk noen minutter (3-5) på å presentere deg selv, og å lære om de andre trenerne i gruppa med bruk av de 5 F-er.

Kommentarer:

Hold øye med tiden. Det være nødvendig å velge 2 eller 3 av F'ene i første omgang slik at vi ikke bruker for lang tid.

Oppgave			
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 Dismeli i venstre arm. Armen er mye kortere en høyre arm, og hun har bare 4 fingrer på venstre hand.	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.	

Slide forklaring:

I de samme gruppene les igjennom den nye informasjonen dere har sanket etter 6 økter sammen.

Kommentar:

Dere kan vurdere om dere leser dette sammen høyt for å forsikre dere om at alle er med, eller om dette gjøres individuelt.

5-6 minutter skulle holde

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.



Slide forklaring:

Denne oppgaven følger slide 21.

Vi danner oss ofte et første inntrykk av mennesker rundt oss som er basert på veldig begrenset informasjon. Kanskje har vi også noen forhånds inntatte holdninger som også gjør at vi ser mennesket på en viss måte. I denne oppgaven utfordrer vi deg til å tenke over disse ved at du så ærlig som mulig prøver å rangere hvem du liker best på bakgrunn av informasjonen som du har samlet.

Kommentar:

Dette er en litt vanskelig oppgave siden vi selvsagt skal like alle, men det er ikke alle som er like lett å like, og som vi må jobbe mer med for å komme nærmere inn på.

Dersom du har tid og innsats kan du godt endre innhold i disse slideene slik at det passer bedre til trenernes kontekst

Oppgave

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 hand.	Er veldig flink på skolen. Hun spiller også håndball og går på dans.	Mari vil bli veterinær når hun blir stor. Slik s om mamma. Viser stor innsats. Flere har kommentert at de synest 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 s nakker 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 høyløyt. 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 skuespill er når hun blir eldre. Faren til Aase er rørlig ger, og en god fotballspiller i 2.div. Hun og R ebekka er blitt venner.

Slide forklaring:

Her er den siste sliden om informasjon om jentene. I de samme gruppene les igjennom den nye informasjonen dere har sanket etter 10 økter sammen.

Kommentar:

Igjen vurdere om dere leser dette sammen høyt, eller om dette gjøres individuelt. 5-6 minutter skulle holde for gjennomgang.

Her er det fint a bruk noen minutter (10) på a fa hore hvilke umiddelbare tanker trenerne har gjort seg, men husk a passe tiden for dette er spennende.

Det sympatiske mennesket (11 min)

Emosjonell relasjonsinngang – «*Det sympatiske menneske*»

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



Slide forklaring:

Her er en kort inngangs film til den emosjonelle relasjonsinngangen.

Kommentar:

Denne sliden henger sammen med de to neste visuelle sleidene. Bruk litt tid på forhand til å tenke over hvordan du vil levere dette.

Vi har alle opplevd å ha utøvere som kan gjøre det vanskelig for oss å gjennomføre treningen slik vi planla. Tenk over hvilke sympatiske og de usympatiske trekk og adferd utøverne dine har.

Det sympatiske mennesket



Det sympatiske mennesket



Slide forklaring:

Disse to sleidene illustrerer det Spurkeland snakker om i videoen på slide 24.

Kommentar:

Denne sliden henger sammen med de to neste visuelle sleidene. Bruk litt tid på forhand til å tenke over hvordan du vil

Vi alle har både sympatiske og usympatiske sider. Kunsten er, som slide 26 viser, å bli glad i mennesker gjennom å finne de positive og sympatiske trekkene hos dem. Dette ansvaret ligger hos trenerne, ikke barna vi trener.



Slide forklaring:

I slide 27 ser vi på totalsituasjonen i gruppen vår. Hvor god samhandling vi har, og vår samlede evne til å dra i samme retning.

Kommentar:

Tenk over hva kan vi som trenere gjøre for å påvirke dette? Ikke bruk mye tid på denne sleiden.

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?

Slide forklaring:

Denne oppgave starter med en kort individuell refleksjon på hvor godt du føler at du kjenner barna som du er trener for.

Deretter i små grupper en diskusjon om hvordan du kan legge til rette for at de du trener blir bedre kjent med hverandre.

Kommentar:

Tenk over hvordan og hvor dere samler svarene fra oppgaven. Noen ideer her kan være google docs, Jamboard, eller på flipchart.

Vurder tid og metode på hvordan dere vil dele informasjonen.

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.

Slide forklaring:

Oppsummering av modulen, og avsjekk for læring.

Hva tok du med deg fra modul 2?

Du kan selvsagt gå igjennom sliden med læringsmålene, men det er fint å utfordre deg selv å prøve å finnes andre mater å gjøre det på? Hva med trenerne? Hvordan kan du inkludere dem?

Refleksjonsoppgaver og spørsmål:

- ### Ressurser og referanser:

[illegible]

[illegible]

Modul 3 Mestringsmiljø



Slide forklaring:

Mestring er en viktig forutsetning for trivsel blant barn i idretten. Å skape en arena for mestring for alle, uansett ferdighet og funksjonsnivå, gir barn gode opplevelser og glede i sin idrettsaktivitet. Hvordan vi samhandler med utøverne våre for å få til gode mestringsopplevelser blir hovedtema i denne modulen; med kommunikasjon, feedback og undervisningsmetoder i sentrum. En kombinasjon av disse vil gi barna på treninger best mulige mestringsmiljø.

Vi har satt av 3 timer til denne modulen

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.

Slide forklaring:

I denne delen av modulen vil fokuset kretse rundt hva deltakerne mener er et godt mestringsmiljø. Vi ønsker å gi deltakerne en mulighet til å reflektere over hva de leter etter når de skape arenaer for mestring og hva som skal til – med bakgrunn i påstanden over.

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.

Slide forklaring:

Det er viktig å gjøre deltakerne kjent med målene for modulen. Hva ønsker vi å ta med oss videre fra modulen og hvilke ferdigheter skal vi sitte igjen med etterpå? Dette oppsummeres på slutten av modulen.

Ikke bruk mer en 5 min på dette, da det skal være informert om målsetninger på forhand.

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

Slide forklaring:

Slide forklaring: På denne siden går vi dypere inn på hvile miljøer som best egner seg for læring og mestring.

Modellen viser hva som skjer i et miljø rundt utøverne som gir både mestringsopplevelser og danner relasjoner til utøverne.

Det tenkes å bruke rundt 10 min på denne modellen. Så det kan tenkes at dette leveres frontalt. Den kan eventuelt printes ut for trenerne å bruke i oppgaven på neste slide.

Læring og Mestring

Diskuter i grupper på 3 – 10 min



Hvordan skaper du et mestringsmiljø i din treningsgruppe?

Slide forklaring:

Denne sliden utfordrer trenerne på å tenke over hva de gjør for å skape mestring og et miljø for mestring i sin gruppe.

Kommentar:

Her kan du bruke informasjonen fra modellen på slide 33 som hjelp.
Pass på tiden!

Hvordan skape et mestringsmiljø?

Trener tips

- 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



Slide forklaring:

Trenerne har selvsagt en hovedrolle for å skape læring og mestring. Her er noen gode tips.

Kommentar:

Bruk 10 minutter på å dele noen tips for hvordan treneren kan skape. Du kan også utfordre trenerne til å komme med andre tips.

Side 99 i Barneidrettstreneren boka.

Hvordan skape et mestringsmiljø?

Tilpasse aktiviteten til ulike ferdighets- og funksjonsnivåer

Hva legger du i...

- Progresjon
- Variasjon
- Individualisering
- Sosialisering og samarbeid



Slide forklaring:

For å kunne skape mestring må vi tilrettelegge for at alle skal føle mestring på eget ferdighets- og funksjonsnivå må man progresjon, varighet, hvordan individualisere og sørge for samarbeid i aktivitetene.

Bruk 15 minutter på å finne ut hva trenerne legger i dette.

Kommentar:

Husk å behandle alle ulikt, men rettferdig

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 se 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?"

Slide forklaring:

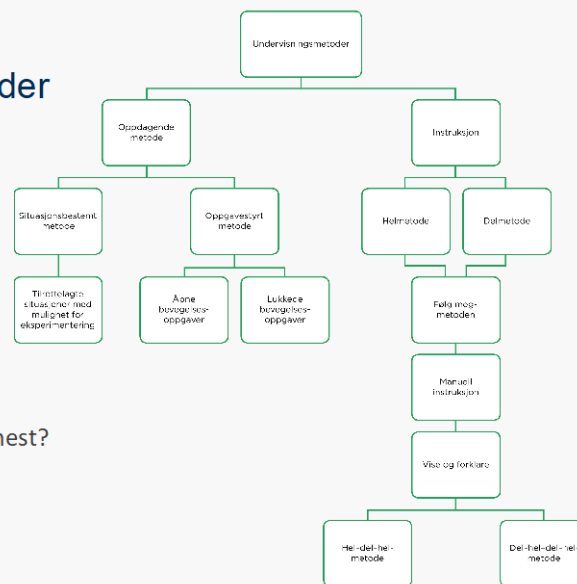
En trener må være bevisst hvordan en planlegger og utfører trening. Det er mange ting å tenke på, men som kan hjelpe oss å skape mestring. Et nyttig verktøy for dette er å følge undervisningsprinsippene KAMPVISE

Disse undervisningsprinsippene (KAMPVISE) vil kunne brukes senere i planleggingen av treninger i praksismodulen (Mod 5).

Kommentar:

Vurder om dere vil printe denne og gi ut som handout

Undervisningsmetoder



Hvilke metoder bruker du mest?

Slide forklaring:

Hensikten med denne sleiden er at deltagerne skal bli oppmerksomme på at barna de trener lærer på ulike måter – i tillegg til at trenere har ulike metoder å skape læring på.

Kommentar:

Undervisningsmetodene varierer ut ifra setting, og det er viktig at trenere er oppmerksomme på de ulike metodene og når disse kan brukes.

Utfordr trenerne til å komme med eksempler fra egne erfaringer for å gi konkrete eksempler på de ulike undervisningsmetodene.

Be trenerne om å reflektere over hvilke metoder de oftest tyr til. Bruker dere mer oppdagende eller instruerende metoder? I hvilke sammenhenger er de ulike metodene nyttige?

Det tenkes ca 20 minutter til denne sleiden. Husk tiden!

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

Slide forklaring:

Å være trener for barn kommer ikke uten utfordringer! Å være oppmerksomme på utfordringer du kan oppleve som trener skaper en refleksjon rundt hvordan man best kan møte disse.

Diskuter i små grupper hva som er gode måter å møte disse utfordringene på!

Kommentar:

De fire punktene i denne sliden kan bidra til å skape forståelse, men også bidra til å hindre at utfordringer oppstår eller at man håndterer utfordringene på en bedre måte på bakgrunn av at du har for eksempel en god organisering på trening.

Her vil vi jobbe gjennom de ulike utfordringene som kommer fra trenerne på kurs for å se hvordan vi best organiserer, leder, instruerer for å møte disse utfordringene.

Hovedbudskapet på denne sliden er forberedelser til øktene du skal ha som trener. Kommer det uforutsette ting opp underveis, så er man i stand til å møte disse ved å ha reflektert over hvordan du har planlagt for dem.

10 min

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



Slide forklaring:

Vi skal tilby aktivitet, læring og mestring for alle som kommer på trening. Det kan derfor være mange ulike behov for tilrettelegging som vi må tenke på. Barn med funksjonsnedsettelse kan ha spesielle behov som må planlegges.

I denne seiden lærer vi litt om de ulike målgruppene innenfor Paraidrett, og hva vi må tenke over.

Kommentar:

Vi må kunne litt om de ulike begrepene rundt de ulike gruppene og bør ha dialog med parakonsulentene rundt hvordan trenere kan bidra til gode treninger for parautøvere.

Lær mer her:

www.paraidrett.no

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?

Slide forklaring:

Åpen og god kommunikasjon med barna er viktig. Både for å involvere dem og kunne være delaktige i deres utvikling og mestring. Hvordan vi kommuniserer med dem påvirker hvordan de tolker oss. Refleksjon over egne handlinger er nøkkelen til å få mest mulig ut av denne delen.

Jobb i små grupper for å reflektere sammen om hvordan:

Vi involverer barn i treningshverdagen? (15 min)

Stikkord: spørre barna, lytte, la barna bestemme noe, ha handlingsvalg, åpne oppgaver,

Vi gir best mulige tilbakemeldinger til barna på trening? (15 min)

Stikkord: positive/ konstruktive

Ulike former for kommunikasjon; kroppsspråk, verbalt,

Individuelt eller i plenum?

Kommentar:

Tenk over hvordan dere samler og oppsummerer denne diskusjonen.

Pass på klokka, for dette er spennende!

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.

Slide forklaring:

Hvordan tenker du å oppsummere modulen, og hvordan vil du sjekke læring? Du kan selvsagt gå igjennom sliden, men det er fint å utfordre deg selv å prøve å finne andre måter å gjøre det på? Hva med trenerne? Hvordan kan du inkludere dem?

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

Andre ressurser:

[illegible]

Modul 4 Aldersrelatert og nivåtilpasset trening



Slide forklaring:

Modul 4 omhandler temaet tilpasning. Både aldersrelatert og i forhold til nivå. Modulen tar for seg emner som vekst, modning, utviklingsnivå og erfaring. Vi har 2 timer for første del av denne modulen. Det er viktig å la trenerne forstå at vi ikke har mulighet til å fordype oss i dette viktige temaet på grunn av tidsrammen for kurset, men peke på muligheter og oppfordre til et dypere dykk utenfor kurset. Blant annet går vi ikke inn på de ulike utviklingsstadiene til barna i idrett. Noe som kan være greit å kjenne til.

Modulen har også satt av en time til planlegging av treningsøkta som hjelper oss til den praktiske gjennomføringen av treningen.

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.

Slide forklaring:

Gjør deltakerne kjent med målene for modulen. Hva ønsker vi å ta med oss videre fra modulen og hvilke ferdigheter skal vi sitte igjen med etterpå? Dette oppsummeres på slutten av modulen.

Ikke bruk mer en 5 min på dette, da det skal være informert om målsetninger på forhand.

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.

Slide forklaring:

Her (som i modul 1 – trygge rammer) utfordrer vi igjen trenerne som deltar til å tenke helhetlig, og gir dem en mulighet til å beskrive hvordan en gjenkjenner en god trening. Vi ber dem tenke tilbake på hva som kjennetegner god barneidrett, og de ulike temaene som vi har gått inn på i modul 1-3.

Fasiliterings metode:

Som metode har vi foreslått en ord-sky fra Mentimeter, men utfordrer deg nok engang til å tenke på hvilke andre måter du kan gjøre dette på.

Bruk av menti tar tid, så vurder om dette er best bruk av den

Aldersrelatert og nivåtilpasset trening

Introduksjon eller introfilm 5 min



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

Slide forklaring:

Her tenker vi at du viser filmen “physical literacy” fra Sport Wales.

<https://www.youtube.com/watch?v=R8PIXqp3JpA&t=4s>

Filmen tar ca. 1 ½ minutt og har som hensikt å vise sammenhengen mellom mestring av grunnleggende ferdigheter, gir selvtillit, økt motivasjon og mange muligheter for fremtiden.

Kommentar:

Dersom det finnes andre gode (kanskje Norske?) filmer om kroppslig dannelse er dette en mulighet.

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



Slide forklaring:

Hensikten her er at deltagerne skal bli oppmerksomme på at barna de trener ofte er ved ulike stadier i vekst, modning og utvikling. Stor kropp, betyr ikke store lunger, eller større evne til å forstå og håndtere kompliserte oppgaver enn liten kropp.

Utfordre trenerne til å komme med eksempler fra deres utøvere, og på utfordringer dette kan være med på å skape, samt eksempler på hvordan løse disse utfordringene. Dette blir gjerne både interessant og engasjerende, så pass på tiden.

15 min

Fasiliterings metode:

Her må du vurdere hvor mye du velger å levere som presentasjon, eller hvordan du velger å bruke kompetansen i rommet ved å stille utfordrende spørsmål. Husk at tid er en faktor.

Kommentarer:

Det er flere interessante vurderinger relatert til denne modulens innhold. Dersom tid, bør vi bruke mer tid til å snakke om «LTAD» eller «Aktiv for livet»? Eller kan dette passe i senere utdanninger, evt EVU?

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?



Slide forklaring:

I denne oppgaven ber vi trenerne diskutere noen veldig spennende emner.

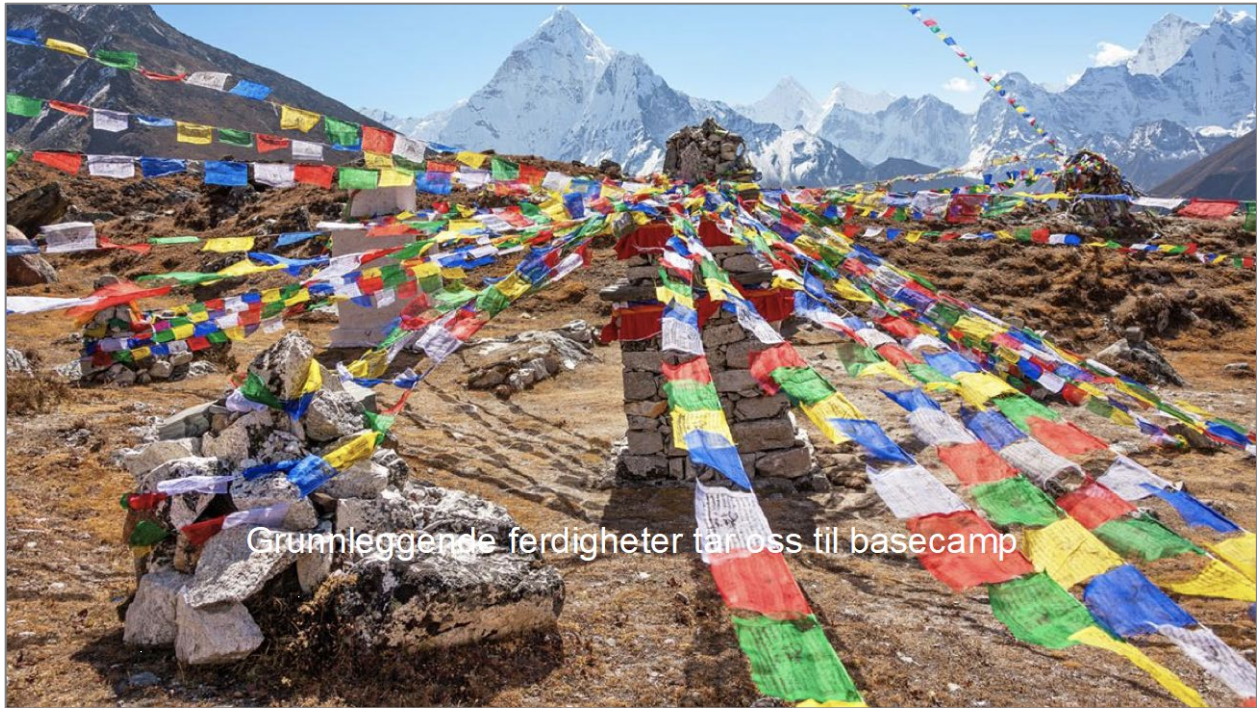
Kommentarer:

Noen av utfordringene dine her blir å tenke tid, gruppestørrelse og sammensetning, samt hvordan du oppsummerer fra gruppene.

Fasiliterings metode:

En måte å oppsummere på er at første gruppe deler alt, og de neste gruppene tar bare det som ikke alt er nevnt. Dette fører til at noen ikke blir hørt, men du sparer tid.

Du kan selvsagt også spørre *hva vi ikke har tenkt på her?* siden det kan være mange andre dilemmaer. spørsmål rundt «uro i gruppa», «barn som ikke hører etter» og kanskje store nivåforskjeller kan dukke opp under utfordringer. Det kan tenkes at du som TU bør forberede deg til å dele erfaringer om hvordan samle barna, «lage regler» for økta/grensesetting, unngå kaos. Kanskje du har noe du kan dele ut?



Slide forklaring:

Denne sliden trenger litt forklaring siden det er lite tekst å forholde seg til. «Grunnleggende ferdigheter tar oss til basecamp». Hva tror du menes her?

Kanskje de viktigste budskapene her er ikke at målet er å komme til basecamp for å nå en av toppene over (for eksempel Mt Everest), men at det gir deg muligheten til å nyte fjellturen. Det er fjellturen som er hovedmålet. Her kan du dra frem linken til filmen fra Sport Wales, og sammenhengen mellom mestring av grunnleggende ferdigheter, gir selvtillit, økt motivasjon og mange muligheter for fremtiden.

5 min

Fasiliterings metode:

Lag gjerne dette til en historie, eller hør fra trenerne om hvorfor vi liker å gå i fjellet.

Grunnleggende ferdigheter

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

Slide forklaring:

Her har en delt grunnleggende ferdighet inn i 5 ulike kategorier

Fysisk

Motorisk

Emosjonell

Kognitiv

Sosial

Kommentar:

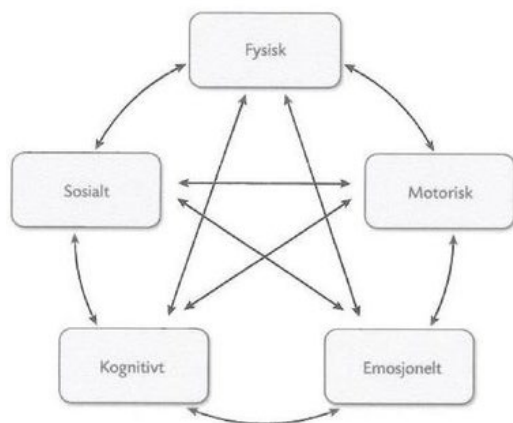
Noen vil også blande inn manipulative ferdigheter som bruk av fysiske elementer f.eks. hockey-stikker og spyd.

10 min

Det finnes en annen fin modell som gir et helhetlig syn på side 38 i Boka, samt godt bakgrunns materiell i kapittel 4 (side 33-77)

Fasiliterings metode:

Gå igjennom disse uten å bruke for mye tid for diskusjon. Neon kan bli opphengt i detaljer rundt dette.



Modell for helhetlig læring (Vingdal, 2014)

Her er en tabell også fra Vingdal (2012) som dere kan vurdere å bruke, eller dele ut???

Grunnleggende bevegelser	Koordinative egenskaper og bevegelsesfaktorer	Fysiske egenskaper	Psykiske egenskaper: emosjonelle og kognitive	Sosiale egenskaper
Gå Løpe Hoppe Kaste Hinke Åle Krabbe Rulle Snurre Slå Sparke Henge Fange / Ta imot Bære Skyve Klatre Dra	Koordinative egenskaper: Balanse Bevegelsesrytme Bevegelsesflyt Tilpasset muskelkraft Reaksjonsevne Timing Romorientering Øye-hånd-koordinasjon Øye-fot-koordinasjon Bevegelsesfaktorer: Tid Rom Kraft Flyt	Utholdenhet Styrke Spenst Hurtighet Bevegelighet	Emosjonelle: Gleder Sinne Frykt Mot (tørre) Selvkontroll Selvpåfatning Selvtillit Vilje Engasjement Motivasjon Læringsstrategi Kognitive: Være oppmerksom Være konsentrert Oppfatte og tolke • lese situasjonen • lese spillet • «lese» ballen Tenke, vurdere Ta valg (handlingsvalg) Løse utfordringer Være kreativ Tenke, oppfatte taktikk	Vise omsorg Være empatisk Være en venn Samarbeide Følge regler Være fair Kommunisere Ha en relasjon til andre Ha respekt for ulikheter Motivere andre

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

Slide forklaring:

Denne sliden viser grunnleggende bevegelser som del av motorisk utvikling.

Kommentar:

Dersom tiden kniper kan dere vurdere å droppe denne.

Emosjonell Utvikling

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

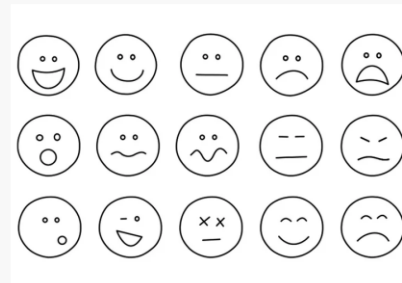
Valider – Forstå og anerkjenne følelser

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.



Slide forklaring:

Her gar vi litt mer inn på emosjonell utvikling. Dette kan hjelpe oss å tenke over hvordan vi moter barn som utagerer på trening, og hvordan vi kan tilrettelegge for emosjonell mestring.

Kommentarer:

Her bor trenerne få en mulighet til å dele erfaringer, men vurder tidsbruken. Det kan være mange med mye på hjertet, og det kommer en gruppe oppgave etterpå.

10 minutter

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?

Slide forklaring:

Etter at trenerne har jobbet med og oppsummert disse oppgavene kan det være smart å åpne opp for refleksjoner og andre tanker og spørsmål rundt temaet.

Fasiliterings metode:

Tenk over gruppestørrelse og sammensetning for å få best mulig deltagelse. Tenk også på hvordan dere samler og deler læringen. Pass på tiden

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?



Slide forklaring:

Her starter del to av Modul 4 – Treningsplanlegging

Bruk noen minutter på å snakke sammen om viktigheten og trener hensyn under planleggings prosessen. Det er også greit å forstå hvordan vi konstant justerer og utvikler prosesser via erfaringer, refleksjon og læring.

Balanser bruk av spørsmål og frontal undervisning for å ikke bruke for lang tid (10 min)

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.

Slide forklaring:

Bruk 30 minutter på å planlegge en trening ved bruk av *Øktplanen* på neste slide.

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.

Slide forklaring:

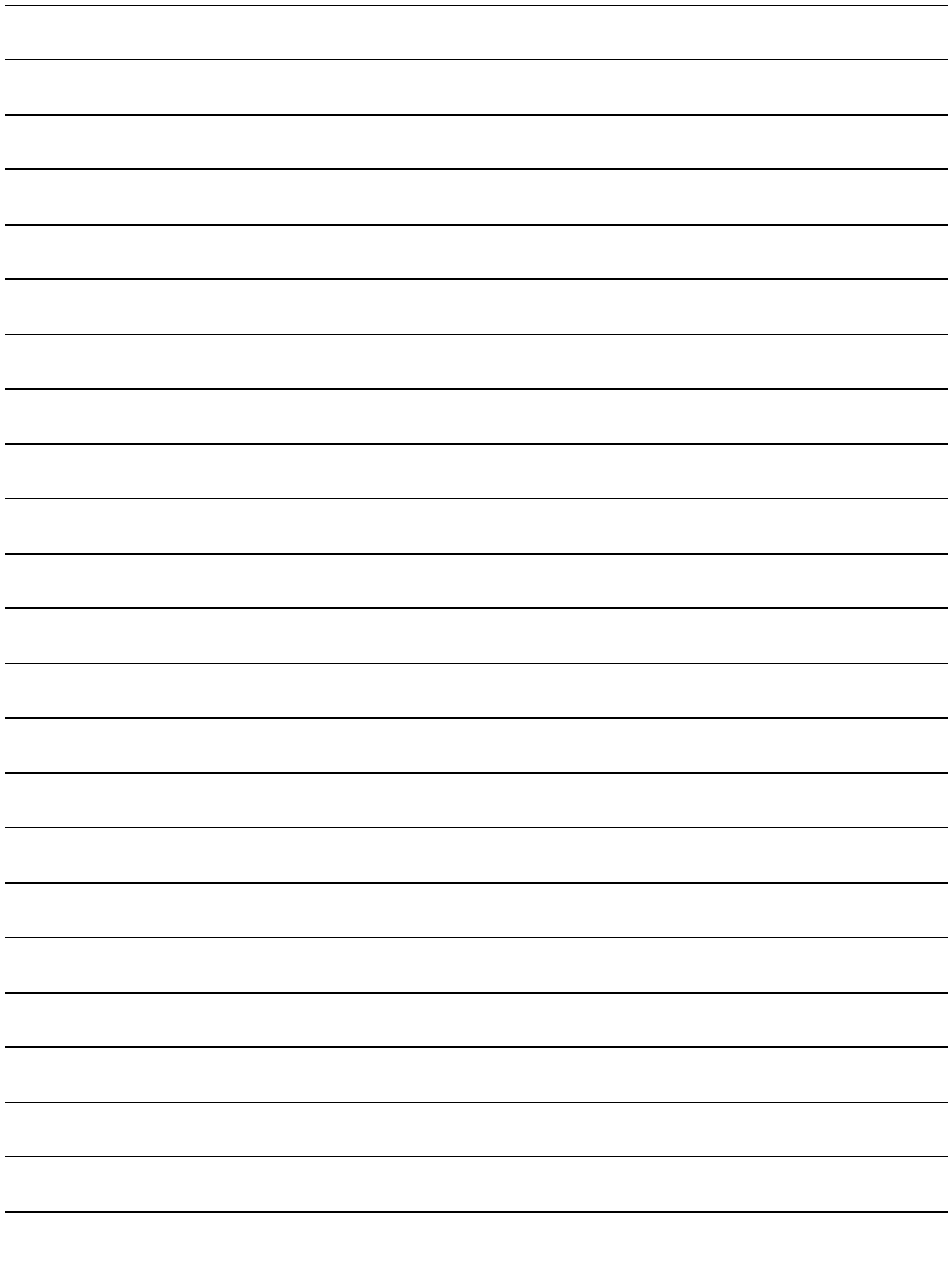
Oppsummer innholdet, og sjekk for forståelse og læring. Har vi oppnådd det vi ønsket?
15 minutter

Fasiliterings metode:

Kan du tenke på en annen måte å oppsummere denne modulen på og hvordan vil du sjekke læring? Du kan selvsagt gå igjennom sliden, men det er fint å utfordre deg selv å prøve å finne andre måter å gjøre det på? Hva med trenerne? Hvordan kan du inkludere dem?

Andre ressursar:

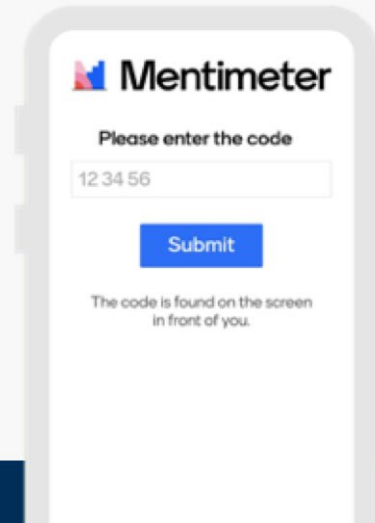
[illegible]



Mentimeter spørsmål

menti.com

Code:



Trenerløypa / Barneidrettstreneren

Dette er en resurs sleid som kan endres, klippes og limes inn der det skulle passe dersom dere ønsker og trenger å bruke mentimeter

Modul 5

Praktisk gjennomføring



Vi blir bare bedre dersom vi trener. Den praktiske gjennomføringen er det dere som står for. Håper at dere klarer å legge til læring fra de ulike modulene i den praktiske økta.

Håper dere har hatt nytte av veilederen.

Vi har stort forbedringspotensial og tar gjerne imot ideer etter at dere har gjort nye erfaringer.

Tusen takk og lykke til

[illegible]

