KURSLÆRERHEFTE

TEMAKVELD FORELDREROLLEN

Dette heftet følger det med en Power-Point presentasjon som skal hjelpe deg som kursholder å gjennomføre Temakveld Foreldrerollen. I heftet ligger en plan for gjennomføring og et ressursark. Gjør deg kjent med heftet, Power-point presentasjonen, filmene og bruk litt tid på ressursbanken. Det vil hjelpe deg som kursholder.

Lykke til!

Oslo, November 2017

Innledning

Til deg som er kurslærer i Temakveld Foreldrerollen!

Temakveld Foreldrerollen er et av tiltakene NIF har for å øke kunnskap rundt hvordan vi tilrettelegger for god barneidrett. Hovedmålet er å spre informasjon og kunnskap om Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett og betydningen dette har for foreldrerollen.

**Mål med og innholdet i kurset**

1. Forstå hensikten med verdigrunnlaget i barneidretten.
2. Å tydeliggjøre rollen foreldre/foresatte har i idretten
3. Støtte og oppmuntre barnet for å få gode opplevelser i idretten

**Oppbygging av kvelden**

Foreldrerollen består av 3 moduler som skal formidles og diskuteres på en kveld som varer ca 2, timer inkludert pause.

Hver modul har et tydelig mål, en gjennomføringsplan, et ressursark og en presisering av hva deltagerne skal sitte igjen med etter modulen. Den viktigste læringen skjer gjennom refleksjon og gruppediskusjoner

**Læringssyn**

For å fremme læring på best mulig måte ønsker vi å ha fokus på den som skal lære. Her er det viktig å tilrettelegge for et godt læringsmiljø, involvere deltagerne, problemløsning, dialog og gruppediskusjoner med mer. I Temakvelden Foreldrerollen er det erfaringsutveksling et sentralt element.

Det følger en PowerPoint- presentasjon med kurset. Vi anbefaler at bruken av slides begrenser seg til disse. Årsaken er at kurset forfekter aktiv læring og dialog, ikke monolog fra kursholder. Med aktiv læring kan man miste litt kontroll over innhold og tidsbruk, men effekten av læringen er større når man deltar aktivt. Ved å lytte, stille spørsmål og sørge for gode oppsummeringer av modulene kan man sjekke om læringsmålene er nådd.

Vi håper innholdet i kurslærerheftet gir deg det du trenger for å holde Temakveld Foreldrerollen.

**Tilbakemeldinger**

Vi må hele tiden justere innholdet i heftet og sørge for at vi er aktuelle. Derfor er tilbakemeldinger fra deg som kursholder viktige. Tenk igjennom hvordan du opplever kurset, og hvor relevant du tenker innholdet er for målgruppa.

**Til slutt:**

## Lykke til med Temakveld Foreldrerollen!

## Velkommen

Sørg for at alle som deltar på «foreldrerollen» føler seg velkommen, gjennom at du hilser på hver enkelt.

Gå gjennom listen:

1. Ønsk velkommen, takk for at du fikk komme hvis klubben har ønske å gjennomføre kvelden
2. Presenter deg og bakgrunnen din, hvorfor du er opptatt av tema
3. Sett rammene for kvelden
4. Gi praktisk info om pauser og toalett tidspunkter
5. Si kort noe om barkgrunne for kvelden- bruk info nedenfor

Jeg ønsker at det skal være høy takhøyde under diskusjonene, det er tema med mange gråsoner, det hjelper alltid å være ydmyk både som kurslærer og deltaker og innrømme at man ikke har alle svarene.

For å kunne støtte sitt eget barn best mulig, støtter man også vennene til barnet, dette skal foreldre forstå.

**Selve presentasjonen temakveld foreldrekvelden introduksjon**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Målet med temakveld foreldrerollen | Slide 2 |  |  | *10 min total* |
| Målgruppe | Slide 3 | Forelderrollen er en temakveld for foresatte som har barn mellom 6-10 år som enten starter med idrett eller er i idretten. Kvelden skal gi foresatte innsikt i barneidrettens verdigrunnlag, og hvilke forventninger idretten har til foreldre og øke bevisstheten omkring hvordan man best støtter barnet sitt og andres i idretten. |  |  |
| Hva ønsker barna? | Slide 4 film | Hvorfor gjør vi dette? Få en idé om hvordan barn tenker om egen idrettsaktivitet og foreldrenes rolle | Om barn og foreldre i idretten- Stockholmsidretten  <https://www.youtube.com/watch?v=3EcOkbsujro> |  |
| Hva vil vi lære barna? | Slide 5 film |  | Toppidrettsbarnehagevideo-  <https://www.youtube.com/watch?v=y9F9yQZGoPg> |  |
| Oversikt over modulene | Slide 6 |  |  |  |

**Modul 1- Ditt barn i norsk idrett**

Denne modulen inneholder følgende:

1. rettigheter
2. bestemmelser
3. Betydningen av allsidighet og variasjon

Målet med modulen er: Tilegne seg kunnskap om idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett og forstå hvorfor vi har disse og hva det vil si for foresatte.

Hva deltagere skal sitte igjen med etter modulen:

Kjenne rettighetene og bestemmelsene og vite hvorfor de er til og hva det har å si for foresatte.

Modul 1 gjennomføring presentasjonen

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mål | Innhold | Hvordan | Trenger | Tid | Til kurslærer |
| Deltakerne skal få en forståelse for følgende:  Hva er idrettens barnerettigheter ?  Hvorfor har vi dette?  Hva vil det si for dere som foresatte? | Slide 7  Slide 8  Norsk barneidrett tall og fakta  Slide 9  Kort fortalt bestemmelser og rettigheter  Slide 10  Rettighetene 7 punkt  Basere seg på FNs barnekonvensjon  Trygghet  Vennskap og Trivsel  Mestring  Påvirkning  Barns premisser  Konkurranser for alle  Frihet til å velge  Vise animasjonsfilmen  Slide 13 | Vise statistikk  Forklare med eksempler spørre naboen hva det betyr for seg  Vise filmen til slutt | De største barneidrettene er fotball- 168 691(34%), håndball 59 557( 12%), ski 59 437( 12%), turn 49 720(10%), svømming 38 241( 8%), friidrett 21 408(4 %)- totalt deltagelse i de største idrettene  396 754 (80%)- og med de andre 48 SF utgjør aktivitetstallene 495 429 barn som deltar mellom 6-12 år.  54 særforbund og 199 grener.  Tenk bare friidrett er det hopp, løp kast  Ski har hopp, langrenn og slalom  Svømming har stup, synkron og rugby  Dans har hiphop, freestyle og selskapsdans  Poenget er hvor lett er det å velge eller å finne «sin» idrett?  93% av barn som vokser opp i Norge er med i idretten.  Ca 47000 bar går på idrettskole eller allidretten. Der er hensikten at man skal få en basis og et allsidig fysisk og motorisk grunnlag som gir barn mulighet til å prøve forskjellige idretter innenfor samme aktivitet.    Idrettsskolen  Har klubben er idrettsskole? Prøve ulike idretter – allsidig og ofte billigere!  ***Barneidretten har en egenverdi- gleden bør være den viktigste drivkraften.***  Eksempler på hver rettighet:  Trygghet: Kari er trygg på trening fordi hun blir møtt av en trener som sier navnet hennes og ønsker å bli kjent med henne. Trener stiller spørsmål og gir tilbakemelding til Kari på hver trening  Refleksjon:  Hvordan skape trygghet?  Vennskap og trivsel: Trener gir alle barna oppmerksomhet og det er ikke forskjellsbehandling - det vanligste er at den som er flinkest får mest tilbakemeldinger.  Mestring- Kari skal tørre å prøve å feile på trening og kunne få utfordringer på hennes nivå som gjør at hun lærer nye ting og ønsker å lære nye ting.  Påvirkning- Kari skal bli spurt om det er en morsom økt, om det er noe som kan gjøres annerledes.  Barns premisser- vi tilpasser øvelser og aktiviteter til det ferdighetsnivået barna er.  Konkurranser for alle, kvalifisering for deltagelse skal ikke skje, alle skal få delta der det er forsvarlig.  Frihet til å velge- det skal ikke være krav om oppmøte på treninger, barn skal få mulighet til å drive flere aktiviteter.  Refleksjoner:  Hvordan kan vi som foresatte bidra til at disse punktene oppfylles?  For eget barn?  For hele gruppa?  Hvordan kan du som foreldre bygge opp rundt vennskap? Hvordan kan foreldre ødelegge for vennskap i idretten?  Hva betyr mestring i idretten?    Film Rettigheter- <https://www.youtube.com/watch?v=I8F-iC4OL1I&list=PLO-a_jflmcMVKXkOkRlKQ6fZ-ynAFXLtL&index=2> | 10 min |  |
| Deltakerne skal få en forståelse for følgende:  Hva er bestemmelser om barneidrett?  Hvorfor har vi dette?  Hva vil du som foresatt gjøre hvis du oppdager et brudd? | Slide 13  Hva er barneidrettsbestemmelser- regulere konkurranse aktiviteten  Hvor man kan konkurrere og hvilken alder.  Hvorfor har vi disse?  Brudd  dilemma  Film slide 14  Slide 15  Hvorfor bestemmelser | Forklare de vanligste brudd og dilemma  Refleksjon  Vise filmen bestemmelsene | Argumentasjonene- se ressursark  Bestemmelsene regulerer barnas konkurranseaktivitet!  Hvorfor har vi disse?  Vi har bestemmelsene for å unngå resultatfokus, gi alle barn mulighet til å delta og for å regulere hvor langt barn reiser for å konkurrere. Tid, kostnad og progresjon.  Hva er et typisk brudd?  Deltagelse i konkurranser i utlandet utenom Norden for 11- åringer. Referer til Økonomi som barriere  Vanlige spørsmål? Kan barnet delta i England?  Hvem behandler dette? Særforbund og IK og NIF  Dilemmaer?  Eksempler på dilemma:  Dilemma fekting- min sønn er best i Norge og han er 12 år, han ønsker å delta i nordisk mesterskap som også inkluderer de baltiske landene. Kan ha få være med på nordisk mesterskap i Tallin? Han var med i fjor da mesterskapet ble arrangert i Danmark og vant. - Her svarte vi nei, han kan ikke delta.  Freestyledans- det er en gutt som er aktiv i Norge, og ha konkurrere med jentene, men han er nå blitt 10 år, og er svært god og ønsker å konkurrere med andre gutter i England, der det er freestylekonkurranser hele tiden og flere gutter som deltar. Gutten kan ikke få konkurrere i England.  Boksing- det finnes nesten ikke muligheter i Norge for å bokse i kamp hvis man er under en viss alder. I Irland har de utviklet et annet kampsystem som passer for barn, og vi ønsker å delta under dette kampsystemet og teste det ut, det finnes ikke i Norge, kan vi få dra med 11-12 åringer? Nei…..  Min datter ble lovet å spille kamp på slutten av sesongen, men det skulle vise seg at hun ikke fikk lov da trener mente det ikke kom til å være en god opplevelse for henne- hun var ikke flink nok…. Hvor går grensen?  Hvis de ikke klarer å svare, så spør klubben om hvorfor de gjør som de gjør.  Økonomi som barriere  Animasjonsfilmene-  bestemmelser<https://www.youtube.com/watch?v=N0EEtt3B0Jo&list=PLO-a_jflmcMVKXkOkRlKQ6fZ-ynAFXLtL> | 5 |  |
| Forstå viktigheten av allsidighet i barneidretten  Hva sitter du igjen med? | Slide 16  Physical literacy  Allsidighet  Variasjon  **Slide 17**  **Hva betyr dette for oss foreldre/foresatte?**  refleksjon  Hva sitter du igjen med?  Slide 18 | Vise filmen  Vise til forskning  Vise til idrettsskolene  Refleksjon  Refleksjon, diskusjon  Vise til eksempler | Film; physical literacy- den lille jenta fra wales <https://www.youtube.com/watch?v=R8PIXqp3JpA>  Allsidighet er å mestre ulike bevegelser og drive mange idretter.  Du er allsidig hvis du kan svømme, kan gå på ski, kan gå på skøyter, kan spille fotball kan spille basketball.  Variasjon betyr å trene variert innenfor en idrett.  Variasjon er forskjellige måter å løpe på, spille ball på, kaste ball på, klatre på, hoppe på- og hvilket underlag du bruker. Du kan for eksempel variere en løps økt på mange måter gjennom å løpe i motbakke, løpe i nedoverbakke, løpe baklengs, løpe sidelengs, løpe sakte og løpe fort og på forskjellig underlag, men du er ikke allsidig fordi du kun løper.  Det er en utviklingsplan i barneidrettsbestemmelsene og rettighetene og den fremmer allsidighet og variasjon. Det er fordi vi mener:  Gjennom variert aktivitet på ulike underlag, vil barna utvikle en god grunnmotorikk og gode basisferdigheter, som gir grunnlag for livslang aktivitet  Barn kan lettere finne «sin» idrett og aktivitet som gjør at de fortsetter lenger  Det er skadeforebyggende (Joel S. Brenner, Council on sports medicine and fitness i USA, 2016) (Solstad & Lemyre; Hemmligheter bak mestringsmiljøer i barne- og ungdomsidrett, NIH 2017)  For å kunne bli god (Breivik&Gilberg; Hvorfor ble de beste ble best, NIH 1998)( Cotè & Soberlak; The developmental activities of elite ice hockey player, Journal of Applied Sport Psychology, Volume 15, 2003)  En av de største grunnene for at vi fremmer allsidighet er fordi det utvikler barnet enda mer sosialt og mentalt, fordi barnet blir eksponert for forskjellige miljø, forskjellige trenere osv.  Eksempler: Som foreldre skal jeg ikke oppfordre til å reise til England på cup.  Si noe om hvem man sier ifra til hvis det oppstår brudd på bestemmelsene- altså en barneidrettsansvarlig kan det være | 5 |  |

**Ressursark:**

**Eksempler på hva rettighetene betyr og hva det innebærer.**

Argumentasjoner for og imot rettigheter

Rettigheter: utfordringer- frihet til å velge og konkurranser for alle

Hvorfor: de kan ikke få lov til å velge, det går utover de andre barna i gruppa. De skal møte på trening, de kan ikke gå i barnebursdag. Mitt barn har rett til å konkurrere, men det kan ikke barnet fordi det ikke har best stått graderingen, altså sikkerhet på hensyn tas,

Utvelgelse i et parti fordi de er bedre, ikke gi andre mulighet til å delta bare de beste, den følelsene av at de som er flinkere skal få et bedre tilbud, hvilke signaler gir dette, hva med innsats og fremgang, det er det viktigste vet vi for at barnet fortsetter.

Topping av laget, seleksjon for at vi skal vinne

**Bestemmelser: Bestemmelsene regulerer barnas konkurranseaktivitet!**

Hvorfor har vi disse?

Hva er et brudd?

Vanlige spørsmål?

Hvem behandler dette?

Dilemmaer?

Dilemma fekting- min sønn er best i Norge og han er 12 år, han ønsker å delta i nordisk mesterskap som også inkluderer de baltiske landene. Kan ha få være med på nordisk mesterskap i Tallin? Han var med i fjor da mesterskapet ble arrangert i Danmark og vant.- Her svarte vi nei, han kan ikke delta.

Freestyledans- det er en gutt som er aktiv i Norge, og ha konkurrere med jentene, men han er nå blitt 10 år, og er svært god og ønsker å konkurrere med andre gutter i England, der det er freestylekonkurranser hele tiden og flere gutter som deltar. Gutten kan ikke få konkurrere i England.

Boksing- det finnes nesten ikke muligheter i Norge for å bokse i kamp hvis man er under en viss alder. I Irland har de utviklet et annet kampsystem som passer for barn, og vi ønsker å delta under dette kampsystemet og teste det ut, det finnes ikke i Norge, kan vi få dra med 11-12 åringer? Nei…..

Min datter på 8 år har en ponni hun snart har vokst i fra, og hun vil delta i Norgesmesterskap for ponni i sin klasse, hvorfor kan hun ikke få delta?

Vi sier nei fordi det er et mesterskap og vinner blir kåret, og vi ønsker ikke fokus på resultat i barneidretten. Dessuten har ponnien mye å si for at man presterer bra i ridning, og økonomi spiller en stor rolle og det er derfor veldig urettferdig, akkurat som veldig bra og dyrt utstyr i andre idretter som langrenn osv og skismøring og mange par ski- bare et eksempel.

Min datter ble lovet å spille kamp på slutten av sesongen, men det skulle vise seg at hun ikke fikk lov da trener mente det ikke kom til å være en god opplevelse for henne- hun var ikke flink nok …. Hvor går grensen?

Turn og hockey- foreldre vil at barnet skal delta i konkurranse som krever visse ferdigheter og erfaring, men disse barna har ikke det. Rettigheter sier at alle barn har rett til å delta i konkurranse ….

Hva gjør du….

Sikkerhet og trygghet foran alt.

For å vinne koste hva det koste vil, men kortsiktig ikke langsiktig, derfor ikke vektlegges av resultat

**Forskning allsidighet:**

Allsidighet: sparke ball, og klatre, og hoppe, snurre, gå på ski, *Fra en utøvers perspektiv fører allsidig bevegelseserfaringer til større variasjonsmuligheter av en teknikk*»

(Esser- Noethlichs,2016 )

Variasjon: er måten man kaster på, bakover fremover, stor liten, lett tung, oppover, sidelengs osv. su kan variere underlag,

* «*Begrepene ligner hverandre, men variasjonsprinsippet kjennetegnes ved å ha en relasjon til en kjernebevegelse som ikke nødvendigvis gjelder for allsidigheten*»
  + - * + (Esser- Noethlichs, Marc) 2016, Kvalitiativ bevegelseslæring i friiidrett, Motorikk i et didaktisk perspektiv, s 231

Hvorfor ønsker vi dette? For å gi barnet best mulig utvikling og læringsmuligheter- sosialt, psykisk og fysisk og motorisk, kanskje aller mest sosialt. Skadeforbebyggende, Joel Brenner, COUNCIL ON SPORTS MEDICINE AND FITNESS I USA. *Overuse Injuries, Overtraining, and Burnout in Child and Adolescent Athlete”*

Jean Cotè- tidlig spesialisering er som røyking, noen mennesker kan røyke hele livet uten å få lungekreft, sånn er det med tidlig spesialisering også, det kan gå bra med skal du være på den sikre siden gjør du det ikke. Pga psykiske, sosiale og fysiske utvikling og læring.

Yngvar Ommundsen sin slide, denne er veldig bra og kan forklare mye, hvis dere står fast.



**Modul 2- Forelderrollen i idretten hva innebærer det?**

Denne modulen er delt inn i 2 deler:

1. bevisstgjøring av rollen overfor egne barn og andres barn i gruppen/laget
2. Økonomi som barriere

Målet med modulen er: Bevisstgjøre foreldre/foresatte hvilken rolle de har ovenfor egne barn og andres barn.

Hva deltagere skal sitte igjen med etter modulen

Forstå hvordan dine handlinger påvirker barna, hvor lett det er å gjøre endringer og hvilken betydning det har hvis man bryr seg.

Modul 2 gjennomføring

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mål | Innhold  Slides i PP | Hvordan | Trenger | Tid | Til kurslærer |
| Bevisstgjøre rollen ovenfor egne barn og andres barn i gruppen/ laget | Slide 19  Mål  Slide 20  Reflektere over egen idrettsaktivitet  Slide 20  Slide 21  Før og nå  Slide 22  Foresattes rolle  Hva er grunnen til at ditt barn er med i idretten?  Hva håper du at barnet ditt får ut av å være med i idretten?  Slide 23  Mange Spørsmål  Slide 24  Robuste barn  Slide 25  Foreldrevett  Slide 26  Kids like…  Slide 27  hvem sitt mål?  Slide 28  Snu rollen slide 29  Vi repeterer innspill og tips fra deg | egenrefleksjon  Spørsmål  Forskning trender  reflektere  Diskutere to og to  Refleksjon og diskusjon- bruk tid  håndball  vise slide  Vise filmen hvem sin ambisjon diskutere to og to  Vise film | Bruke seg selv:  Hvem valgte?  Hva var det som gjorde at du fortsatte?  Hva er den største forskjellen før og nå?  Hvilken rolle spilte dine foreldre for deg og din idrettsaktivitet?  Husker du treneren din?  Forskning- Åse Strandbu  Derfor engasjerer foreldre seg i barneidretten **Om prosjektet (2016, HiOA)**  Obs! Vise til rettighetene, det er ingen fasit. Se ressursark for konkrete råd om hvordan foreldre kan best støtte sitt barn i idrettsaktivitet.  Trygghet- vennskap- mestring og påvirkning  Hjertesukk, barn må lære og ikke lykkes hele tiden  Foreldrevett eksempel håndball: <https://www.handball.no/regioner/region-vest/kampaktivitet1/barn-6-12-ar/minihandball/foreldrevett/>  Hvem er konkurranser og resultater viktigst for?  Barn elsker å konkurrere, og gjør det hele tiden.  De vinner og taper, og gjør ikke noe nummer ut av det.  Hvordan påvirker vi voksne dette?  Animasjon- hvem sin ambisjon?  <https://www.youtube.com/watch?v=TYF4DFToLMQ>  Hockey canada. Relax it is just a game! Snu roller<https://www.youtube.com/watch?v=ReKw6J5tK2c&list=PLBC3fYq3T51V_vorD7Vh_jH5EZSq9Rr4c>  Løfte hele gruppa, heia alle frem | 15 |  |
|  | Slide 30  Hva tar du med deg fra modul 2? | Kort refleksjon |  | 5 |  |

**Ressurser:**

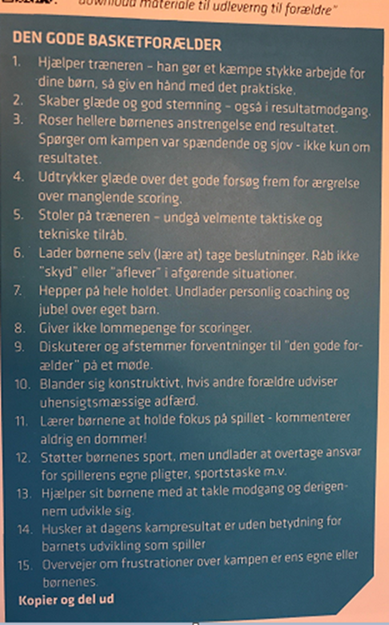
Curingforeldre-<https://www.nrk.no/ytring/vaksiner-barna-med-vansker-1.13417073>

“I love watching you play”.- Jeg elsker å se deg spille-

<http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/how-children-under-pressure-can-lose-confidence-a7716966.html>

SMARTBasketball- treningslære i basketball fra Danmark(2017) foreldrevett

Artikkelen i er publisert tidsskriftet *Sport, Education and Society* : « [Understanding the increase in parents’ involvement in organized youth sports](http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13573322.2016.1150834)»



Vise til foreldreguiden OLT; <http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/talentutvikling/fagstoff/page7817.html>

coach tale: <https://www.facebook.com/coachlisle/videos/1655466474515056/>

Hedda Bertsen: <http://forskning.no/trening-barn-og-ungdom-sport/2017/03/slik-dreper-du-idrettsgleden-til-barnet-ditt>

Fra den engelske siden: <https://thecpsu.org.uk/help-advice/related-information/information-for-parents-and-carers#videos-for-parents>

**Modul 3- Foreldretreneren**

Denne modulen er delt inn i 2 deler:

1. Forstå rollen til foreldretreneren
2. Forstå hvordan idrettslaget fungerer
3. Utfordre og støtte foreldretreneren med bakgrunn i verdigrunnlaget

Målet med modulen er: forstå rollen til foreldretreneren og klubbens rolle i dette og kunne utfordre/støtte hensiktsmessig

Hva deltagere skal sitte igjen med etter modulen

Danne seg et bedre bilde av klubbens rolle og det å være foreldretrener. Kunne støtte foreldretreneren og engasjere seg.

Modul 3 gjennomføring

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mål | Innhold | Hvordan | Trenger | Tid | Til kurslærer |
| Forstå rollen som foreldretrener og hvordan idrettslaget fungerer.  Kunne utfordre og støtte foreldretreneren med bakgrunn i verdiggrunnlaget. | Mål Slide 31  Slide 32  Visjon og verdier i norsk idrett  Slide 33  Klubben og din rolle som foresatt  Slide 34  Verdien av frivilligheten  Forstå hvordan idrettslaget fungerer  Slide 35  Hva forventer vi av en foreldretrener?  Slide 36  Kronologisk og biologisk alder, hva er det?  Slide 37  Læringsoptimist  Slide 38  Kunne støtte og utfordre foreldretreneren  Slide 39  Hva har du fått ut av modul 3  Slide 40  Fra barneøyne | Forklare at foreldretreneren er en del av norsk idrett  barneidrettsansvarlig  Vi er helt avhengig av frivilligheten og foreldre i ulike roller er en av de viktigste frivillige ressursene i norsk idrett  Slide35 foreldretrenerens  mange oppgaver vise omfanget  Vise slide, peke på forskjellene  Mentale, sosiale og fysiske  Reflektere over dette en og en, spørre i plenum  Se slide refleksjon  Refleksjon  Du er en rollemodell | Alle aktiviteter skal etterleve disse verdiene  En stor og kompleks organisasjon.  Denne organisasjonen er et resultat av verdivalg;  Barneidrett, mosjonsidrett og toppidrett i samme organisasjon  Olympisk komité, paralympisk komité, Special Olympics og Døveidrett i samme organisasjon som idrettsforbundet  Bruke tid på denne – dette er trenerens oppgaver!  Hvordan støtter du ditt barns trener?  Hvordan oppfatter du trenerens rolle?  Hva kan du som foresatt gjøre som kan hjelpe treneren?  Situasjon: unge trenere – hvordan kan vi forsterke?  Hva med konflikter mellom forventninger og trenerens disposisjoner?  Hva om treneren og klubben ikke kommuniserer samme mål og verdier? Hva gjør du som foresatt til et barn i gruppa?  Store forskjeller, barn er ikke små voksne  Hvordan er dette i deres barns gruppe?  Hvordan kan det se ut om ett eller fire år?  Hvordan behandle alle barn nå, for at de ikke skal slutte pga for eksempel sen utvikling.  Hva er treners ansvar, og hva er foresattes?  Om forventninger og utfordringer |  |  |
| Forstå utfordringen med økonomi som barriere | Slide 41 |  | Turfilmen- bevisstgjøring, utrolig-  <https://youtu.be/p_3bK1L0AbA> |  |  |
|  | Slide 42  Hva nå? | Spørsmål og refleksjon  Apell! | Hva har du lært? Noe konkret du tar med deg tilbake til ditt barns aktivitet. |  |  |

Modul 3- ressursark

***Hva innebærer det å være trener?***

1. ***Foreldre og trenere må erkjenne at barn og unge går gjennom en biologisk, psykologisk og sosial utviklingsprosess fra barndommen til tidlig voksen alder.***

Man har tatt på seg et frivillig verv

* Barns premisser
* Rettigheter
* Foreldre for ikke love til å bli med inn under turntreningen
* Kari og per har påtatt seg oppgaven – mamma fungere optimalt- om å sette seg inn i foreldretrenerrollen? Bare heie på Trym
* Oppmuntre- kjempelyst til dette, kjenner ikke alle, aldri initiativ, ensom, takknemlighet, usikkerhet, tommel opp, dette er bra, positiv
* Hvis du er uenig si ifra til trener og klubben, idrettskrets
* Lufte frustrasjon
* Hjelp til selvhjelp

Helhetlig utvikling- betydningen det har for hele livet

* Film; physical literacy- den lille jenta fra wales <https://www.youtube.com/watch?v=R8PIXqp3JpA>
* physical literacy- fra barn til voksen mer helhetlig film: <https://www.youtube.com/watch?v=R8PIXqp3JpA>

Mestingsmiljø og helhetlig utvikling

<https://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nih-bloggen/solstad-bard-erlend/hemmeligheten-bak-mestringsmiljoer-i-barne--og-ungdomsidrett/>

Fra ungdomsløftet, intervju med håndballtrener. Den gode trener som velger å fokusere på langsiktighet fremfor kortsiktighet

<https://www.ungdomsløftet.no/Idrettsgrener/laer-hver-enkelt-ungdom-a-kjenne/>

Barneidrettsbestemmelsene og rettighetene animasjonsfilm- toppe laget(rettigheter);

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/-> filmene

Ekstra:

Referanser og gode artikler samlet til slutt:

*Ya-Hsin Lai is a PhD researcher in education at the University of Bath. This article was originally published on The Conversation*

<http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/how-children-under-pressure-can-lose-confidence-a7716966.html>

John o`Sullivan- på hjemturen etter kampen

<http://changingthegameproject.com/the-ride-home-after-the-game/>

Så idrettsforbundet

<https://www.idrettsforbundet.no/Nyhet/er-det-dine-eller-ditt-barns-drommer-du-egentlig-skal-realisere/>

Johan Fallby som har skrevet boken idrottsforeldrer, han har laget en egen facebookside som heter idrottsforelder:

facebooksiden: <https://www.facebook.com/search/top/?q=idrottsf%C3%B6r%C3%A4ldrar>

**Bård Erlend Solstad Publisert 08. mai 2017**

**Hemmeligheten bak mestringsmiljøer – en liten huskeliste:**

1. Barne- og ungdomsidrett har en egenverdi – gleden bør være den viktigste drivkraften.
2. Foreldre og trenere bør fokusere på barn og unges motivasjon for deltakelse i organisert idrett – selvbestemte former for motivasjon og #gledeisjela.
3. Det er nødvendig å skille mellom trenings- og konkurranseaktiviteter som skjer på voksnes premisser, og den konkurranseaktiviteten som naturlig forekommer mellom barn og unge på fritiden.
4. Foreldre og trenere må erkjenne at barn og unge går gjennom en biologisk, psykologisk og sosial utviklingsprosess fra barndommen til tidlig voksen alder.
5. Barn og ungdom bør erfare medbestemmelse, mestringsopplevelser og voksne personer som er oppriktig interessert i dem i idrettskonteksten.
6. God motivasjonskvalitet er avgjørende for å opprettholde innsats, kvalitet og engasjement i treningsarbeidet.
7. Vinn/tap-aspektet gir lite informasjon om kvaliteten på en konkurranseaktivitet.

**Hele kurset oppbygning**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Navn på modul | Mål | Innholdsbeskrivelse | Tid |
| Ditt barn i norsk idrett | Tilegne seg kunnskap om barneidrettsbestemmelsene og rettighetene og vite hvorfor disse er vedtatt | Intro, presentere rettighetene og bestemmelsene vise at barneidretten har en egenverdi- gleden bør være den viktigste drivkraften og trekke frem allsidighet og variasjon hvilken betydning det har for barneidretten. | 30 min |
| Foreldrerollen i idretten- hva innebærer det? | Bevisstgjøre foreldrene/foresatte hvilken rolle de har ovenfor egne barn og andres barn. | På barns premisser, hva betyr det i idretten og som foreldre? Støtte sitt egent barn og andres barn, hvorfor er dette viktig? Økonomi som barriere. | 20 min |
| Foreldretreneren | forstå rollen idrettslaget har, rollen foreldretreneren har. Kunne utfordre/støtte hensiktsmessig med bakgrunn i verdigrunnlaget. | Hva vil det si å være i klubb? Hva vil det si å være foreldretrener? Hvordan kan du som foreldre støtte opp under foreldretreneren på best mulig måte. Mestringsmiljø og gode relasjoner. | 20 min |