

Lagfølelse i individuell idrett

Tilhørighet, lagfølelse, og fellesskap i individuell idrett

©Kjell Ivar Kolstad, Norges Toppidrettsgymnas Kongsvinger



Introduksjon og rammer

- En gruppe består alltid av ulike personligheter, som kommer fra ulike bakgrunner og står i ulike livssituasjoner
- Sportslig nivå kan være svært varierende
- Noen i gruppa er gjerne forbilder for de andre, og dette kan være på godt og vondt!
- Alle disse skal inn i «VI» og «OSS», og dette er oppgave for trener / leder

Den viktige tilhørigheten

- Tilhørighet er, i dagens samfunn, viktigere enn noen gang!
- Mennesker har et grunnleggende psykologisk behov for å føle aksept og tilhørighet
- Mange søker inn i idretten for å bli en del av et sosialt nettverk, samtidig som de kan mestre og lære en aktivitet
- *Vi beholder utøverne i idretten hvis de føler trivsel, mestring og synes det er moro!
Flest mulig – lengst mulig – best mulig*

Trener og konkurrerer MED, ikke MOT

- For å skape tilhørighet må man føle seg som «En av gjengen» → **Lagfølelse**
- Noe av det viktigste er å endre måten vi tenker og snakker på: MED, ikke MOT
- Dette gjelder både innad i egen gruppe, men også mot andre klubber: Miljøet er lite!
- Når vi får snudd MOT til MED endres forutsetningen, da kan man både vinne og tape *sammen*

Gode miljøer er selvforsterkende

- Dersom du får på plass det gode miljøet, vil det være selvforsterkende dersom man beholder kontinuiteten
- Spre det og fortell om det for å sikre kontinuitet:
- Bruk lokalavisa! Lag gjerne ferdigskrevne artikler med bilder som dere sender inn
- Ha gjerne et årlig foreldremøte dersom utøverne er unge, det skaper engasjement og forståelse

Praktiske tips

- Se på den lokale skiklubben, sykkelklubben, orienteringsklubben eller andre:
- Felles bekledning (genser, t-skjorte, treningsjakke etc)
- Kontinuitet på trenersiden med faste treningsgrupper
- Lag gjerne et mantra / slagord! NTC= **God alene – best sammen**
- Involver foresatte, besteforeldre kan være enorme ressurser!

Workshop!

- Hvordan implementerer vi MED istedenfor MOT i treningskonkurranser?
- Hvordan utnytte utøvernes styrker i treningsøvelser?
- Hvordan kan vi ta vare på trenere og leder godt nok, slik at vi sikrer kontinuitet? Hva gjør vi når ildsjelene av ulike grunner forsvinner?
- Har dere praktiske eksempler på hvordan dere jobber med lagfølelse i egen klubb?

Ulike øvelser

- 2 eller 3 sammen: Samarbeid om tier-rekke
- 2 eller 3 sammen: Skyt flest antall tiere på X minutter
- 2 og 2 sammen: Den ene skyter, den andre skryter
- 2 og 2 sammen: Samarbeid til 60 (Skyt annenhver gang til 60 skudd er skutt, konkurrer med andre lag)
- 2 og 2: Den ene lader, skrur og hjepler den andre slik at man står i stilling i X antall skudd uten å ta ned geværet
- Kun kreativiteten setter grenser, men fokuser på å få gjort noe sammen