

Trenerrollen

Filosofi, verdier, pedagogikk og systematisk metodikk

© Kjell Ivar Kolstad, Norges Toppidrettsgymnas Kongsvinger



Presentasjon, hvem er Kjell Ivar?

- Jobbet som skytetrener siden 2003
- Erfaring fra Meråker VGS, Riksidrotts-gymnasiet Strömsund, Universitetet i Östersund, NTG Lillehammer, Juniorlandslag og NTG Kongsvinger
- Hovedsakelig idrettsutdannet
- Engasjert innen idretten hele livet
- Egen skytekarriere: Landslag 2003-2005 uten all verdens resultater

Trenerrolle, hva er en trener?

- En trener er en person som tilrettelegger aktivitet og veileder i denne
- Trenerrollen er kompleks, og man kan ha mange hatter!
- I løpet av ett semester på NTG er jeg Trener / Coach / Storebror / Reservepappa / hobbypsykolog / sjåfør / leksehjelper +++
- Vanlige klubbtrenerer er ofte ikke like tett på utøverne, og konsentrerer seg i større grad om sportslig aktivitet
- En svært viktig rolle som trener er å formidle kunnskap og viten!

Hva er en god trener?

- Er det en fordel å ha vært tidligere toppskytter selv?
- Kan man bli god trener uten å ha prestert på høyt nivå selv?
- Hvilke egenskaper trenger man for å lykkes i rollen og med faget?
- En god trener med gode relasjoner til utøverne er helt avgjørende for å oppnå *Flest mulig – Lengst mulig – Best mulig*

Kunnskap og kompetanse

- **Kunnskap** er sentralt for å bli en god trener!
- Hvor mye kunnskap, og hvilken kunnskap du trenger, avhenger i stor grad av hvilket nivå du skal jobbe på
- **Kompetanse** = Summen av ulike kunnskaper, ferdigheter og personlige holdninger / verdier / egenskaper
- ***Kompetanse er viktigere enn kunnskap!***
- Kunnskap kan man tilegne seg, kompetanse må man utvikle!

Treneren som leder

- Lederskap som trener for enkeltutøvere i en prestasjonsgruppe er komplisert!
- Som leder har jeg overordnet ansvar, og beslutningsansvar. Hvis jeg ikke våger å ta beslutninger er jeg bare en administrator.
- Utøveren setter sine mål, og trenerens oppgave er å hjelpe dem og nå målet
- Utøveren blir på denne måten en slags «trenerens sjef», siden vi må tilpasse opplegget til utøverens målsettinger
- En trener kan aldri ta ansvar for sportslige resultater dersom utøverne ikke følger opplegget

Kunnskapen og kompetanse

- Tilegning av kunnskap og utvikling av kompetanse kan skje uavhengig av egne sportslige meritter
- Tidligere verdensklaseskyttere kan ha enorm kunnskap men lavere kompetanse, og motsatt! Eller, de kan ha begge deler.
- Hvem var i stand til å videreutvikle Messi, Ronaldo, Warholm, Phelbs, Bolt, Johaug?
- Dette er eksempler fra toppidrett, men prinsippet er det samme ute i breddemiljøet i klubbene

Utvikling av kompetanse og relasjoner

- **Kompetanse** = Summen av ulike kunnskaper, ferdigheter og personlige holdninger / verdier / egenskaper (repetisjon 😊)
- Kunnskap er relativt greit å utvikle med kurs, litteratur, samtaler mm.
- For å kunne utvikle holdninger / verdier / egenskaper og andre ferdigheter, må man være bevisst sine egne.
- Dette er viktig fordi det vil skape den gode *relasjonen* til utøverne (Eller kollegaen, naboen, din sjef, dine ansatte osv)
- Hvilke verdier og egenskaper mener du er viktig?

Verdier blir satt på prøve

- De fleste av oss har gode holdninger og verdier, og som trenere kan de i blant settes på prøve.
- Likhet, respekt, ærlighet, rettferdighet og fairplay er ting som burde kjennetegne oss som trenere.
- Hvordan bruker vi disse når enkeltutøvere «ødelegger» økta, forstyrrer andre utøvere eller tar fokus bort fra opplegget?
- Hvordan bruker vi disse verdiene med enkeltutøvere som har et stort behov for å bli sett, helst hele tiden?
- Dette er viktig å tenke gjennom, og kanskje sette seg relasjonelle mål som trener

Mine relasjonelle mål som trener

- Være et forbilde på holdninger, relasjoner, respekt og ærlighet
- Være lyttende og ydmyk
- Være en trygg samtalepartner om absolutt alt
- Bidra til den menneskelige helheten
- Bidra til at utøverne tar kloke valg
- Gode relasjoner avhenger av dine verdier og holdninger!

Trenere i treningsdress

- I møte med utøverne er det helt avgjørende hvordan vi fremstår
- Skal vi være troverdige, må det være samsvar mellom det vi sier, kroppsspråk og øvrig fremtoning ref. overskriften
- Forskning viser at hvis det ikke er samsvar mellom mimikk / kroppsspråk og ord, stoler mennesker automatisk på kroppsspråk!

I møte med utøverne

- Hvordan framstår en barnefotballtrener som ser ut som en dressmannreklame?
- Hvordan framstår den barnehageansatte som står midt på lekeplassen og fryser under en paraply?
- Ville du hatt tiltro til en lege i joggebukse og hullete utvasket t-skjorte?

Treningsfilosofi

- Når vi har et avklart forhold til oss selv som trenere, kan det være smart å tenke gjennom sin egen treningsfilosofi
- Treningsfilosofi handler om å ha en plan for hvordan vi ønsker å utvikle utøverne
- Din treningsfilosofi vil utvikles i takt med at kunnskap og kompetanse øker!
- Det finnes ingen fasit på trening, men forskning, erfaring og teoretisk kunnskap gir oss en del holdepunkter



Trening gir resultater!

Treningsfilosofi

- Det viktigste: Spesifisitetsprinsippet – På godt og vondt!
- Læring = Varig endring av adferd, derfor må riktig teknikk trenes mye og med høyest mulig kvalitet
- Utvikling = En prosess som fører til progresjon, og kommer som en følge av læring
- Læring → Utvikling → Prestasjon
- Skal vi beholde utøverne, må de være motiverte. Utvikling gir motivasjon

Treningsfilosofi

- En god treningsgruppe er summen av gode utøvere! Tenk på tidligere slide – hva gjør vi eventuelt med «den ene»?
- Våg å stille enkle krav til utøverne tidlig: *Du HAR ansvar for deg selv, men TAR ansvar for helheten*
- Hvis utøveren vil bli best, gjelder tre ting:
Trene mye – trene riktig – trene godt
- Hard work beats talent

Treningsfilosofi

- Bygg din egen treningsfilosofi ut fra kunnskap og erfaring, og bruk **de fem treningsprinsippene** som rettesnor:
- Belastning og tilpasning
- Variasjon
- Progresjon
- Spesifisitet
- Kontroll

Læringssituasjonen

- Nå kan vi begynne å se på selve læringssituasjonen og pedagogikken!
- Med gode økter kan vi oppnå raskere utvikling på færre økter (økt motivasjon!)
- Hvordan kan vi legge til rette for økt læring på en treningsøkt?
- Hvordan kan vi påvirke gruppa inn i riktig modus?
- Hvordan kan vi best utnytte de rammene vi har rundt oss?

Organisering av treningsøkta

- Introduksjon: Start hver økt med å samle utøverne og forklar Hva – Hvorfor – Hvordan (og evt. tidsbruk)
- Det er essensielt at utøverne forstår hva vi skal trene på, og hva vi ønsker å oppnå med øvelsene!
- Juster tidsbruk pr øvelse etter alder, modning og sportslig nivå
- Når treninga er ferdig, samle utøverne på nytt og gå gjennom Hva-Hvorfor-Hvordan, gi mulighet til å stille spørsmål og gi tilbakemeldinger

Oppbygging av treningsøkta

- Oppstart: En oppvarmingsøvelse eller «kom-i-gang» øvelse
- Hoveddel: Øvelser som treffer målet med økta, relevante for det vi ønsker å oppnå av læring
- Avslutning: småkonkurranser, individuelt, lagkonkurranser eller mot seg selv. Det skal være gøy og gi mestring!
- Trenerens entusiasme og prestasjon kan ofte ha større betydelse enn selve øvelsen, fordi den fanger utøvernes fokus i riktig retning!

Bruk virkemidlene

- Når en bevegelse eller teknikk skal læres, må sansene og sentralnervesystemet stimuleres
- For unge utøvere har det størst effekt om vi viser samtidig som vi forklarer
- Antall riktig utførte repetisjoner bestemmer kvaliteten læringen
- Anpass tidsbruken pr øvelse etter alder og modning slik at vi oppnår ønsket kvalitet

Systematisk metodikk

- Handler om å bruke systematikk for å oppnå ønskede resultater
- Mer og mer relevant jo høyere nivået er
- Godt planverk er et godt hjelpemiddel også for nybegynnere og deres trenere!
- Bruker man tid på planlegging før sesongstart, sparer man seg mye tid underveis.

Systematikk

- Sett mål for hva du vil oppnå med denne treningsgruppen (Hvis det er enkeltutøver må denne sette målet selv)
- Finn nåværende ståsted
- Identifiser utviklingsområder og bruk trening med relevante øvelser til å tette gapet mellom nå-situasjon og målet
- Tenk på de fem treningsprinsippene: Belastning / tilpasning, variasjon, progresjon, spesifisitet, kontroll