



Ressurs for trenere:

Kom i gang med Meaningfulness in Youth Sport



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ansvarsfraskrivelse: «Europakommisjonens støtte til fremstillingen av denne publikasjonen innebærer ikke en anbefaling av innholdet i den. Innholdet står for forfatterens egen regning. Kommisjonen kan ikke holdes ansvarlig for eventuell bruk av innholdet i publikasjonen.»

Partnere



Mary Immaculate
College, Irland
(koordinerende
partner)



University of
Edinburgh,
Skottland



Goce Delčev
universitet,
Republikken
Nord-Makedonia



Norges
idrettshøgskole



Brock University,
Canada

Tilknyttede partnere

Partnertrenerne våre har arbeidet med barn i alderen 6–14 år i en rekke ulike lag- og individuelle idrettssammenhenger for å prøve ut strategiene som er beskrevet i denne ressursen. Noen av erfaringene deres er tatt med her. Dette er partnerklubbene våre:



Irland

Oola Ladies Gaelic fotballklubb

www.oolagaa.com



Republikken Nord-Makedonia

Stip UGD volleyballklubb – Stip

www.facebook.com/OkStipUGD?mibextid=ZbWKWL



Norge

Monolitten Idrettslag (Innebandy)

m.facebook.com/profile.php?id=195725277109903



Skottland

Access Parkour

www.accessparkour.com/



Innledning

«Hvis jeg hadde vært trener, hadde den viktigste resultatindikatoren for meg vært hvor mange barn som hadde ønsket meg som trener også neste år»

(Buck Anderson, utviklingsleder, NZRFU).

Hvis dette sitatet fra Buck Anderson gir mening for deg, kan du kanskje begynne med å stille deg selv følgende spørsmål:

Hvordan får du barna til å ønske seg deg som trener år etter år?

Hvilke prioriteringer gjør du som trener?

Hvordan gjør du treningen inkluderende, morsom, interessant og engasjerende for alle som deltar?

Denne ressursen vil hjelpe deg å svare på disse spørsmålene.

Mange av spørsmålene kan besvares ved at man tenker over hva som gjør at deltakerne synes det er meningsfylt å delta i barne- og ungdomsidrett. Hvorvidt du synes at noe er meningsfylt, bestemmes av hvor viktig det er for deg. Noen av de tingene, som ifølge barn gjør idrettsopplevelsen mer meningsfull, er at de får være sammen med venner, at de har det gøy, at de opplever mestring eller at de føler at utfordringen ligger på «akkurat riktig» nivå. Denne ressursen presenterer noen tanker om hvordan man kan legge til rette for denne typen opplevelser for barn og unge.

Ressursen kan brukes av alle trenere som jobber med barn og unge, uavhengig av ferdighetsnivå. Ressursen er særlig utviklet for trenere som ønsker å utvikle arbeidet sitt på en slik måte at de appellerer til alle barn og lar alle delta på måter som fungerer for dem – med andre ord ved å skape idrettsopplevelser som gir dem lyst til å komme tilbake på neste trening.

En kort innføring i meningsfylte idrettsopplevelser

Hva er en meningsfylt opplevelse?

En opplevelse blir meningsfull når deltakeren ser den som viktig for seg selv. Opplevelsene kan være negative eller positive. Barn og unge avgjør om deltagelse i en idrett er meningsfull eller ikke ved å se tilbake på og vurdere opplevelsen de hadde av den. Det kan for eksempel være at de tenker over hvordan det gikk på treningen i bilen på vei hjem. Noen av sidene ved idretten som er viktige for barn, er å være sammen med venner, ha det gøy, føle mestring ved å lære seg ferdigheter og bli bedre i idrettsaktiviteten, føle at utfordringene er «akkurat passe» eller lære noe de kan bruke senere i livet. Jo flere opplevelser barn har som passer med preferansene de har for å delta, desto mer sannsynlig er det at de vil fortsette å engasjere seg i idrettsaktiviteten.

Hvorfor fokusere på meningsfulle opplevelser?

Noen ganger kan enkelte velge å slutte med idrett fordi opplevelsene deres ikke passer med de sidene ved idretten som appellerer til dem. Hvis aktivitetene er veldig konkurransepreget, kan det være at barn som ikke er så opptatt av å konkurrere, mister interessen eller velger å slutte. Hvis man er oppmerksom på hvilken opplevelse den enkelte har av aktivitetene, blir det lettere for alle å delta.

Hvordan kan jeg legge opp treningen slik at det blir skapt meningsfulle opplevelser?

Ved å være spesielt oppmerksom på det enkelte barnets opplevelser, ved å vite hva som er viktig for den enkelte, og prioritere dette, og ved å la den enkelte være med og bestemme hva den enkelte skal være med på. Denne ressursen gir noen ideer til hvordan man kommer i gang. Vi skal se nærmere på fem prinsipper:

1. Autentiske relasjoner
2. En kultur for tilhørighet
3. Positiv trening
4. En balansert tilnærming til konkurranser
5. Vær en ettertenksom trener

Forholdet mellom disse prinsippene er representert i følgende diagram.



Av denne fremstillingen vil du se at prinsipp nummer 5 er tatt med både som et eget prinsipp, og som tilknyttet prinsipp 1 til 4. Det er fordi vi mener at ettertanke er et viktig virkemiddel treneren kan bruke for å oppnå en meningsfull deltagelse.

I de følgende delene av ressursen er det gjort detaljert rede for hvert enkelt prinsipp, og det gis noen praktiske eksempler. Selv om vi har valgt å nummerere prinsippene fra 1 til 5, kan du utforske og eksperimentere med de på en måte som passer treningsopplegget ditt. Det er ingen bestemt rekkefølge som er «riktig». I stedet foreslår vi at du starter med et prinsipp du synes virker ekstra interessant, kanskje fordi det ligner på noe vesentlig ved treningsopplegget ditt, eller fordi det handler om et bestemt behov du ser hos barna du er trener for.



Bygg AUTENTISKE (EKTE) RELASJONER med hvert enkelt barn

«En god trener kan endre spillet; en fantastisk trener kan endre livet»

(John Wooden)

Hvorfor?

Når man kjenner hvert enkelt barn, blir det lettere å skape positive og meningsfulle opplevelser. Det er viktig at man blir kjent med barnet både som enkeltperson og som deltaker. Se på relasjonen som løpende. Barn kan endre prioriteringene sine raskt, så det er viktig at du fortsetter «å gjøre deg kjent» med barna, behovene deres og interessene deres så lenge de velger å delta i idrettsaktiviteten.

Hvordan?

- Planlegg **øvelser som passer barnets utvikling og evner**; barna kan fort gå lei eller bli frustrerte hvis noe er for lett eller for vanskelig for dem.
- Skap en god dialog med **foreldre/foresatte** for å få en dypere forståelse av barnets opplevelser.
- **Bygg tillit** ved å være åpen, vennlig og konsekvent: «lev som du lærer». Tilpass fremgangsmåtene og prioriteringene dine til barnas behov og interesser.
 - **Lær deg** navnene til alle barna.
 - Snakk jevnlig og uformelt med ett og ett barn for å lære mer om hvert enkelt barn.
- Vis at du bryr deg ved å lytte og vise at du setter pris på tankene barna deler med deg.
- **Observer** barna under treningsøkten:
 - Hvilke aktiviteter setter de pris på? Hva setter de mindre pris på?
 - Hvordan samhandler de med hverandre?
- Knytt treningen til barnas liv utenfor idrettsaktiviteten for å gjøre den **mer relevant** for dem.



Eksempler

Trener Mari prøver å snakke med hvert enkelt barn på treningen. I forrige uke snakket hun med Mary, som sa at hun kjedet seg. Kate skjønnte at aktiviteten var for enkel for Mary og ga henne en ekstra utfordring.

Da treneren Mats snakket med moren til Tom, fortalte hun at Tom liker å spille videospill. Når Mats ser at Tom anstrenger seg for å støtte medspillerne sine, roser Mats ham for at han tar spillet opp på et nytt «nivå» – akkurat som når han spiller videospill.

Barna trives på treningene til Theodor og gleder seg til å komme tilbake hver uke, fordi de setter pris på den gode relasjonen de har til ham. Theodor får dem til å føle seg spesielle når han stiller dem spørsmål, eller når han husker noe de har fortalt ham tidligere. De lytter nøye og gjør sitt beste fordi de virkelig ønsker å imponere treneren sin.



Refleksjonsspørsmål

Etter hver økt ber du barna snakke om opplevelsene sine basert på følgende punkter

- Hva jeg likte mest med dagens trening.
- Hva jeg ikke likte ...
- Hva gjorde meg glad, og hva gjorde meg lei meg ...
- Jeg er stolt over at ... / føler meg ikke så bra fordi ...

Utvikle en KULTUR FOR TILHØRIGHET

« De vil ikke alltid huske det du har lært dem, men de vil huske hvordan du fikk dem til å føle seg.»

(Maya Angelou)

Hvorfor?

Like viktig som det er at treneren etablerer en relasjon til hver enkelt spiller, er det å få spillerne til å etablere gode relasjoner til hverandre. Når man bygger opp en sterk fellesskapsfølelse, vil det hjelpe barna å føle tilhørighet til aktiviteten. Når aktiviteten blir en del av barnas identitet (når de ser seg selv som en «danser» i stedet for «en som danser»), kan det hjelpe dem å finne mening i idrettsopplevelsen. Aktiviteten blir da en del av den de er og utgjør en verdifull del av livet deres. Dette vil bidra til utviklingen av en varig forpliktelse og tilknytning, både for den enkelte og på samfunnsnivå (f.eks. i idretten).



¹Scott Kretchmar har skrevet mye om meningsfullhet og identitet relatert til idrett og bevegelse. Du finner noen anbefalinger om hvor du kan gjøre deg kjent med tankene hans, i delen «Tilleggsstoff».

Hvordan?

- Bruk et inkluderende språk som gjør at alle føler seg velkomne.
- Prioriter å utvikle gode relasjoner blant spillerne.
 - Hjelp barna til å lære seg navnene til hverandre.
 - Oppfordre barna til å snakke med hverandre i drikkepausene og når det er dødtid.
 - Kom med forslag til ting som kan løse opp stemningen (f.eks. en oppgave: «I pausen kan dere finne ut noe dere ikke vet fra før, om to av de andre deltakerne»).
 - Organiser morsomme aktiviteter som ikke er direkte forbundet med idrettsaktiviteten, f.eks. en spørrelek eller en bowlingkveld, en bursdagsfeiring eller en månedlig samling med foreldre og andre støttespillere.
- Skap en følelse av tilhørighet til laget/klubben/aktiviteten:
 - Få alle til å bruke samme klubbkjorte / samme farge / samme type lue på treningen.
 - Start hver treningsøkt med å hilse vennlig på alle. Det kan være alt fra å smile til å si hallo på tegnspråk.
 - Kom med forslag om at dere skal se på et eldre lag i klubben konkurrere.
 - Bruk en fadderordning der yngre deltakere kan snakke med eldre medlemmer i klubben.
- Stjel noen gode ideer fra voksenidretten som kan styrke tilhørighetsfølelsen. Du kan for eksempel gi barna en rolle, for eksempel som drikkeansvarlig, oppvarmingstrener, dommer, osv.



Refleksjonsspørsmål:

Under trening

- **La barna fortelle deg hvorfor laget/klubben er viktig for dem, og hva de liker ved laget/klubben.**
- **Observer barna når de samhandler med hverandre. Hva ser og hører du? Hvilke ting forteller deg at de føler tilhørighet til hverandre og til laget eller klubben?**

Eksempler:

Oola Ladies Gaelic fotballklubb, Irland. Vi bestemte oss for å ta opp med barna hvordan de kan støtte vennene/lagkameratene sine når de har mest behov for det, hvordan de kan vise hensyn både når de vinner og når de taper, og til sist: at man gjør sitt beste uansett. Vi samarbeidet med barna om å lage et nytt motto for sesongen: «Turn up, Train and Try!» (møt opp, øv deg og prøv). For å støtte samarbeidsdynamikken har vi også jobbet med å skrive en egen sang til laget. Den skal laget lage sammen og bruke for å skape en følelse av samhørighet. Vi synes også det er veldig koselig å se at spillerne har på seg lagdrakten på trening og under kampene. Det skaper en følelse av kameratskap som er avgjørende for å utvikle tilhørighet. Du kan lese mer om erfaringene til Oola fotballklubb her:

<https://meaningfulpe.wordpress.com/2022/10/31/miys-at-oola-ladies-gaelic-football-club-ireland/>

I løpet av sesongen organiserer trenerne og foreldrene en samarbeidskveld med morsomme aktiviteter der dere trener. Også søsknene til lagmedlemmene blir invitert. Foreldrene kommer og hjelper til med å organisere arrangementet. Kvelden avsluttes med forfriskninger til alle og en anledning til å slå av en prat.

Hver uke, etter ukas kamp, sender treneren for U7-laget en morsom kamprapport til alle deltakerne og deres foreldre. Den handler for en stor del om ting som skjedde under kampen, for eksempel noen av målene og sentringene, men det legges også stor vekt på episoder der det er blitt utvist god lagånd, der noen har fått støtte av laget, og på oppmuntringer, ansvar og handlinger som gjenspeiler kulturen i klubben. Alle deltakerne blir nevnt minst én gang i rapporten, også de som ikke kunne være med den uka. Rapporten refererer ikke til poengtabellen og forteller ikke om tap eller seire. I stedet legger den så stor vekt på lek og moro at mange av deltakerne, søsknene og foreldrene leser den på senga. Treneren bruker rundt en halvtime på rapporten hver uke, men det er noe alle på laget setter pris på og snakker mye om, også på slutten av sesongen.

POSITIV trening

«Du får ikke andre til å gjøre sitt beste ved å tenne bål under føttene på dem, men ved å skape en ild inni dem»

(Bob Nelson)

Hvorfor?

Det er viktig å utvikle en positiv kultur for å oppnå motivasjon, engasjement og deltakelse. Hvis du skaper opplevelser barna hele tiden trekkes mot, vil du bidra til at idretten blir en meningsfull del av hverdagen deres. En positiv idrettskultur blir ikke til av seg selv – den må bygges opp helt bevisst. Når barna ser at treneren gjør positive anstrengelser, vil de sannsynligvis legge mer i det og sette større pris på deltakelsen. Kvaliteten på barnas opplevelser betyr noe.

Hvordan?

Sørg for at barna føler at de betyr noe, og at de er viktige, ved å **involvere dem i beslutninger** som betyr noe for opplevelsene deres.

- Spre positivitet med de valgene du gjør og ordene du velger, og gjennom kroppsspråket ditt.
- Lytt til barna.
 - Vær mottakelig.
 - Ikke overhør stønn og misnøye. Snakk sammen om tingene og finn ut hvordan dere kan forbedre aktivitetene og gi dem en bedre opplevelse.
- Gi barna enkle ansvarsoppgaver og roller.



- Gi barna **valg**.
 - La barna velge noen aktiviteter (f.eks. oppvarmings- og nedtrappingsaktiviteter eller en valgfri aktivitet). Tilby mange forskjellige aktiviteter som barna kan velge mellom, selv om de velger den samme hver uke.
 - La barna velge når de skal bytte aktivitet.
 - La barna bestemme enkelte deler av oppgaven, for eksempel hvor langt de skal bevege seg, hvor stort målet skal være, eller antall motspillere.
 - Gi barna valgmuligheter når de jobber med oppgaver. Sørg for å gjøre valgmulighetene varierte.
- Oppfordre barna til å **hjelpe hverandre og samarbeide med hverandre**.
 - Plasser barna i faste grupper over tid.
 - Få barna til å jobbe i grupper på tre, der et av dem observerer og gir tilbakemeldinger til de to andre.
 - Beskriv et problem og la barna finne løsningen.
- Hjelp barna til å **sette pris på indre** i stedet for ytre verdier.
 - Kombiner litt belønning med mye oppmuntring – gulrot i stedet for pisk.
 - Oppmuntre barna til å jobbe med idrettsaktiviteten for å utvikle mestringsfølelse og utholdenhet, og for å utvikle positive relasjoner.
- Legg **alltid** vekt på fair play. Holdningen bør rett og slett være «sånn gjør vi det her» (Sport Scotland).



Refleksjonsspørsmål

- Hvordan skaper du rom for at barna skal tenke over meningen med det de lærer/praktiserer?
 - Inviter barna til å tenke over hva de har lært, ved slutten av hver treningsøkt, og på hvordan de utvikler seg mot målene sine.
 - Be barna stille spørsmål ved hva de gjør og lærer seg.
- Identifiser minst én livsferdighet (f.eks. medfølelse, empati, utholdenhet, respekt for andres rettigheter, konfliktløsning) som barna har lært seg ved å delta på treningen din. Utforsk denne ideen videre med spørsmål og diskusjoner på barnas premisser.

Eksempler

Hver uke kommer Henry på treningen med en aktivitetsplan. På slutten av den siste treningsøkten i uken gir Henry barna et valg. Han presenterer to aktiviteter og lar barna stemme frem en av dem med håndsopprekking. Det er denne delen av ukens økt barna setter mest pris på. Barna er veldig begeistret for å få være med og bestemme hva de skal gjøre.

Camilla har en liste over ting hun forventer av deltakerne: evne til å lytte, innsats, oppmuntring, hjelpe hverandre og personlig utvikling. Hun deler denne listen med barna ved begynnelsen av hver treningsøkt.

Et barn på Hassans U8-lag (barn under åtte år) løper ivrig mot en motspiller som hadde klart å bryte gjennom et stykke ute på banen. Det førte til en tøff, men fair fysisk takling som var helt innenfor spillereglene, men dessverre var motspilleren uheldig da hun falt, og hun slo seg. Spillet ble stoppet. Mens treneren på det andre laget hjalp det skadde barnet, samlet Hassan barna fra begge lagene og snakket med dem om hvordan de kunne håndtere denne situasjonen på en «sportslig måte». Det førte til at alle klappet for den skadde spilleren da hun gikk av banen. Hassan foreslo også for spilleren sin at hun skulle gå og spørre motstanderen om det gikk bra, og ta henne i hånda eller ta en high-five. Det var hun ikke helt komfortabel med, så Hassan sa at de kunne gjøre det sammen, slik at han kunne veilede henne gjennom situasjonen. Samtidig sa han til henne hvor stolt han var over det hun gjorde, og at det betydde mer for ham enn at hun skåret mål.

En balansert tilnærming til KONKURRANSER

Sett konkurransene i perspektiv:

« Det handler ikke om å vinne eller tape, men om hvordan du spiller »

Hvorfor?

Konkurranser er et viktig trekk ved alle idretter, men det skaper altså vinnere og tapere. Noen ganger kan **barna tape mer på aktiviteten hvis man legger for stor vekt på konkurransen**. For stor vektlegging av konkurranser er oppgitt som en hovedårsak til at mange barn velger å slutte med idrett. Konkurranseselementet er til stede både under kamper/arrangementer og på trening, og må håndteres nøye i begge sammenhenger for å oppleves som meningsfylt. Det anbefales å ha en balansert tilnærming til konkurranser fordi de negative følgene for enkelte barn kan veie tyngre enn fordelene andre barn har av konkurransen. Det er derfor viktig å huske på at mange barn ikke setter like stor pris på å konkurrere som mange voksne ser ut til å gjøre. Samtidig er det noen barn som blir svært motivert av konkurranser, så det er også viktig å ta hensyn til deres perspektiver.



Hvordan?

- I stedet for å gjøre konkurransen til et resultat (dvs. tap eller vinn), kan du prøve å fremstille den som en prosess der man prøver å lære noe av øyeblikkene under konkurransen. Spør barna hvordan det var å spille under press, å prøve å bevare fatningen (roen), å håndtere vanskelige situasjoner eller å behandle motspillerne med respekt.
- Bruk strategier for å gjøre det lettere å ha en balansert tilnærming til konkurranser, for eksempel ved å:
 - hjelpe barna å finne de «akkurat riktige» utfordringene som vil gjøre dem bedre
 - legge opp til mange øvelser som krever samarbeid på treningene
 - Lag et system som belønner andre ting enn å skåre eller ta poeng (f.eks. poeng for 'bra innsats', slik som i ultimate frisbee), for eksempel en positiv holdning, eller for at man har optrådt på en sportslig måte.
 - Prøv alltid å gjøre lagene som skal spille mot hverandre, så jevngode som mulig, og legg større vekt på laginnsatsen enn på resultatet. Yngre barn setter mindre pris på å bli slått av motstanderne, og de setter heller ikke nødvendigvis pris på å slå andre.
 - Sett opp to aktiviteter – en med konkurranse, og en uten: La barna selv velge en av aktivitetene.
- Formidle til foreldrene at deltakelse og innsats prioriteres høyere enn å vinne konkurranser. Mange oppgir at bilturen hjem kan være stressende for mange barn og unge. I denne artikkelen og videoen kan du se hvordan noen foreldre legger vekt på de positive sidene ved barnets spill eller trening:
https://www.omha.net/news_article/show/1052407



Refleksjonsspørsmål

- **Hvor viktig er konkurranse for deg? Still det samme spørsmålet til utøverne dine. Så spør du foreldrene deres. Hvilke forskjellige synspunkter kommer fram?**
- **For å legge mer vekt på deltakelse og innsats enn på resultatene, kan du tenke over hvordan du hjelper barna å sette seg individuelle forbedringsmål.**
- **Hvordan kan du sette deg egne mål, slik at du kan sette søkelys på deltakelse og innsats fremfor resultatene?**

Eksempler

Kristian (Nord-Makedonia): Når vi jobber med barn og unge, legger vi i klubben størst vekt på verdiene 'moro', 'vennskap' og 'hygge'. Når det skal være konkurranse, foretrekker vi derfor å bruke en balansert tilnærming der vi ikke legger mest vekt på konkurransen og kampresultatet i seg selv, men mer på at spillerne skal lære seg en adferd som bygger opp lagånden, tilhørigheten innad i laget, respekt for motstanderen og det å lære seg å tape og vinne. Du kan lese mer om Kristians tilnærming her: <https://meaningfulpe.wordpress.com/2022/10/24/miys-at-stip-ugd-volleyball-club-north-macedonia/>

Siri trener et U10-lag. Hun har lagt merke til at enkelte barn mister motivasjonen under trening hvis de taper i lagspillkonkurranser. Siri har derfor innført noe hun kaller «Power Play» for å skape større engasjement. Hvis et lag leder med tre poeng, f.eks. 3-0, 4-1, osv., kan laget som ligger under, velge å ta inn en spiller til. Hvis stillingsforskjellen så blir mindre enn tre poeng, sender laget ut en spiller. Det trenger ikke å være den samme som nettopp kom inn. Hvis et lag på nytt blir liggende tre poeng bak, kan laget få en spiller til for å få en tallmessig fordel. Eksempel fra: <https://www.thecoachinglab.org/post/youthhockeyformats>

Under en parkour-økt lærer barna å hoppe og lande trygt. Mens de lærer denne ferdigheten, legges det vekt på at barna skal støtte hverandre, og på at barna selv kan velge en utfordring. Det betyr at barna jobber to og to for å observere hverandre og gi hverandre råd. Når de får velge en utfordring selv, får barna en lang rekke alternativer til hvor de kan starte å hoppe, med ulike høyder og avstander fra startpunktet til sluttpunktet. Denne tilnærmingen hjelper barna å finne «akkurat riktig» utfordring og å heve eller senke nivået avhengig av hvor trygge de er. Treningsøkta legger også til rette for at man kan konkurrere mot seg selv, der målet er å bli så god som man kan, og nødvendigvis ikke å bli den beste i klubben.

Ettertenksom trener: ETTERTANKE endrer alt

«Ti år med trening uten ettertanke er egentlig bare ett års trening som gjentas ti ganger»

(Gilbert & Trudel, 2006)

Hvorfor?

Når trenerne regelmessig tenker gjennom erfaringene sine, kan de bli mer bevisste på hvilken påvirkning de har på barna og ungdommene de jobber med i hverdagen. Når du tenker gjennom treningen din, bør du også tenke over hvilken rolle du spiller i barnas fysiske, sosiale og emosjonelle utvikling. Det at du tenker over treningen, kan hjelpe deg til å bli trygg og gi deg en dypere forståelse av treningen, læringen og barna du jobber med.

Ettertanke er en viktig aktivitet for alle trenere: **«Vi lærer ikke av erfaring, men av å tenke over erfaringene våre»** (John Dewey)





Denne fremstillingen viser hvordan ettertanke både kan være en egen aktivitet for treneren, samt en del av de fire andre prinsippene. For eksempel: Hvordan bygger du relasjoner? Hvordan legger du til rette for en følelse av tilhørighet innad i gruppen? Har du et positivt ordvalg og positive handlinger? Får alle barna mulighet til å oppnå noe og føle at de lykkes? Til hvert av prinsippene vil refleksjonsspørsmålene hjelpe deg å tenke over tilnærmingen du bruker som trener. Her gir vi noen forslag til hvordan du kan bruke ettertanke og refleksjon som en del av treningsopplegget ditt.

Hvordan?

Ettertanke under økten

- Observer barna – hva sier kroppsspråket deres?
- Lytt til barna – hva føler de?
- Spør barna – fungerer dette for hver enkelt?

Ettertanke etter treningen

- Vurder deg selv – skriv en treningsdagbok eller lag en utklippbok.
- Be om tilbakemeldinger fra foreldrene – både formelle og uformelle.
- Snakk med en trenerkollega – hva lykkes vi med?

Uformell ettertanke kan være like nyttig som «formell» ettertanke. Husk å sette søkelys på det positive i det du selv gjør, og i det barna gjør.

Få barnas perspektiver

Hvis man inviterer barna til å tenke over opplevelsene og erfaringene sine, kan det gjøre det lettere for dem å sette det som skjer i en sammenheng og hjelpe dem å identifisere sider ved deltakelsen som er viktig for dem. Forskere (Wall og Higgin, 2006) har utviklet denne malen som barna kan fylle ut, og den skiller mellom hva barna sier (snakkeboble), og hva barna faktisk tenker (tenkeboble).



Refleksjonsspørsmål

- Ved slutten av hver sesong kan du spørre deg selv: Får barna jeg trener meningsfulle opplevelser i idretten? Legg planer for neste sesong basert på svarene du får.
- På hvilken måte har refleksjonsspørsmålene til prinsipp 1–4 hjulpet deg å forstå om barna opplever treningene dine som meningsfulle?
- Kan jeg på andre måter få tilbakemeldinger på hvordan jeg skaper meningsfulle opplevelser og erfaringer under treningen?
- Hvem kan du snakke med for å skape mer mening i treningen din? Hvilken hjelp kan du få i klubben/organisasjonen din som kan gjøre treningen din mer meningsfull for barna?

Eksempler

John (Skottland): Vi skapte et rom der trenerne kan reflektere over arbeidet sitt. Det var rett og slett en WhatsApp-gruppe der trenerne kan snakke inn talemeldinger eller skrive et innlegg etter treningsøktene, for å oppsummere erfaringene sine, samtidig som de prøver å gi svar på to spørsmål:

- Hva gikk bra?
- Hva kunne ha vært bedre?

Denne strategien ble raskt populær hos trenerne, siden de fikk tenke i sitt eget tempo og på sin egen måte, med litt friere rammer. De syntes også det var verdifullt å lytte til de andres opplevelser og utfordringer. For travle profesjonelle trenere har dette vært mye lettere å integrere i den daglige treningspraksisen. Du kan lese mer på Johns blogg her: <https://meaningfulpe.wordpress.com/2022/10/17/miys-at-access-parkour-edinburgh/>

Petter (Norge): Da jeg gjorde meg kjent med prinsippene, tolket jeg hvert enkelt av dem adskilt fra de andre ... Men i dag ser jeg prinsippene mer i sammenheng med hverandre, og at prinsipp nummer 5, 'å være en ettertenksom trener', skaper et godt grunnlag for de andre prinsippene. For å bli en mer ettertenksom trener har jeg for eksempel bedt spillerne om å gi meg tilbakemeldinger på treningen, og jeg har tatt notater etter å ha snakket med hver enkelt av spillerne og etter å ha gjort observasjoner av dem. Du kan lese mer fra Petters blogg her:

<https://meaningfulpe.wordpress.com/2022/11/08/miys-at-monolitten-innebanady-club-in-norway/>

Mary og Peter er trener for et U8-lag (spillere under åtte år), og når de samler inn utstyret etter treningen, tar de en rask prat om hva de husker. Da bruker de disse hjelpespørsmålene: «Hva gikk bra i dag?» og «Hva skal vi gjøre annerledes neste gang?» Når de reiser hjem, spiller de inn et talenotat på telefonen om samtalen de har hatt. Disse notatene bruker de så til å planlegge neste treningsøkt.

Andrew trener parkour, og etter en økt der han har trent barna i å forsere hindringer, går han litt til side for å observere barna på avstand. Han lar blikket gli over banen for å se hvordan hvert enkelt barn håndterer hindringene, og hvordan de håndterer hverandre. Deretter ser han på hvordan de forserer hindringene – hvor de fører og plasserer hendene, armene, beina og føttene sine. Til slutt ser han på kroppsspråket for å finne ut hvem som virker engasjert og ikke. Etter å ha gjort disse observasjonene, kan Andrew gå i dialog med bestemte barn for å tilby hjelp eller oppmuntring.

Les mer:

Fri tilgang

- www.MeaningfulPE.wordpress.com
- www.icoachkids.eu
- Beni, S., Fletcher, T. and Ní Chróinín, D. (2017) Meaningful Experiences in Physical Education and Youth Sport: A Review of the Literature, *Quest*, 69(3), 291–312, tilgjengelig: <http://dx.doi.org/10.1080/00336297.2016.1224192>.
- Fletcher, T., & Ní Chróinín, D. (2022). Pedagogical principles that support the prioritisation of meaningful experiences in physical education: conceptual and practical considerations. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(5), 455–466. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1884672>
- Wall, K., & Higgins, S. (2006). Facilitating and supporting talk with pupils about metacognition: A research and learning tool. *International Journal of Research and Methods in Education*, 29(1), 39–53.

Additional Reading

Fletcher, T., Ní Chróinín, D., Gleddie, D. and Beni, S. (2021). *Meaningful Physical Education*, London: Routledge.

Gilbert, W. (2016). *Coaching better every season: A year-round system for athlete development and program success*. New York: Human Kinetics.

Kretchmar, R. S. (2000). Movement subcultures: Sites for meaning. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 71(5), 19–25.

Kretchmar, R. S. (2000). Moving and being moved: Implications for practice. *Quest*, 52(3), 260–272.





Denne ressursen er utviklet av MiYS-gruppen, som finansieres av Erasmus+-programmet:

Følgende trenere har bidratt til prosjektet:

- Access Parkour, Edinburgh: John Hall
- Oola Ladies Gaelic fotballklubb: Niamh Kitching, Vicky Ryan, Lynda Breen, Orla Treacy
- Monolitten Innebandy: Petter Storaas
- Stip UGD volleyballklubb: Kristian Risteski

Følgende representanter for MiYS-partnerne har bidratt til prosjektet:

- Richard Bowles, Mary Immaculate College, Irland
- Déirdre Ní Chróinín, Mary Immaculate College, Irland
- Nicola Carse, Edinburgh University, Skottland
- Paul McMillan, Edinburgh University, Skottland
- Biljana Popeska, Goce Delčev universitet, Republikken Nord-Makedonia
- Mats Hordvik, Norges idrettshøgskole, Norge
- Tim Fletcher, Brock University, Canada

Tilknyttede partnere



Mary Immaculate College, Irland
(koordinerende partner)



University of Edinburgh, Skottland



Goce Delčev universitet, Republikken Nord-Makedonia



Norges idrettshøgskole



Brock University, Canada