



Hvordan skape
gode
treningsmiljøer?

Plan for workshopen

1. Hva kjennetegner et godt treningsmiljø?
2. Diskutere caser
3. Hvordan kan vi legge til rette for et godt treningsmiljø i klubbene?
 - ▶ Eksempel fra Bergen Klatreklubb
 - ▶ Utveksle erfaringer

Hva kjennetegner et godt treningsmiljø?

- ▶ Det idrettsfaglige og treningskulturen
- ▶ Den sosiale gruppedynamikken
- ▶ Det prestasjonsfremmende miljøet
- ▶ Utøverne med sine egenskaper og bakgrunn

Hva skjer rundt den rent fysiske treningen?

Hva kjennetegner et godt treningsmiljø?

Et treningsmiljø som støtter opp under NKF og NIF sine verdier

- ▶ NKF:

- ▶ Klatreglede
- ▶ Tar ansvar for egen og andres sikkerhet
- ▶ Inkluderende

- ▶ NIF:

- ▶ Idrettsglede
- ▶ Fellesskap
- ▶ Fremmer god helse
- ▶ Ærlighet

- ▶ Bidra til å utvikle utøveren fysisk, sosialt og kognitivt

Hva kjennetegner et godt treningsmiljø?

- ▶ Langsiktighet
- ▶ Mestringsorienterte miljøer
- ▶ Hensiktsmessig variasjon
- ▶ Ansvar for egen utvikling
- ▶ Helhetsorienterte miljøer
- ▶ Trenere og foreldre/foresatte

Kilde: Olympiatoppen- Utvikling av unge utøvere

https://www.olympiatoppen.no/fagstoff/talentutvikling/artikler/utvikling_av_unge_utoevare/media44266.media

Hva kjennetegner et godt treningsmiljø?

Den gode treneren har:

- ▶ Engasjement
- ▶ Langsiktige mål for treningsarbeidet
- ▶ God kommunikasjonsevne
- ▶ Tydelig ledelse
- ▶ God evne til planlegging og tilrettelegging
- ▶ Evne til å skape et mestringsorientert trenings- og konkurransemiljø

Kilde: <https://www.friidrett.no/kompetanse/friidrettstrening/trenerkurs/trener1/modul-1-treneren/>

Hva kjennetegner et godt treningsmiljø?

Kjennetegn på idrettsmiljø som klarer å beholde mange ungdommer:

- ▶ Inspirerende innhold i treningen
- ▶ Trening tilpasset ulike nivåer
- ▶ Et inkluderende treningsmiljø
- ▶ Anledning til å ta ansvar
- ▶ Trenersamarbeid og trenerteam
- ▶ Foreldresamarbeid

Kilde:

<https://www.friidrett.no/kompetanse/friidrettstrening/trenerkurs/trener1/modul-1-treneren/>

Hva kjennetegner et godt treningsmiljø?

Mestringsorientert miljø:

- ▶ Vektlegger fremgang og innsats
- ▶ Kan føre til bedre motivasjon og utøvere som er bedre rustet til å takle motgang

Resultatfokusert miljø:

- ▶ Idrettslige resultater er i fokus
- ▶ Ikke nødvendigvis negativt, men må være en balanse

Kilde:

<https://www.friidrett.no/kompetanse/friidrettstrening/trenerkurs/trener1/modul-1-treneren>

Hva kjennetegner et godt treningsmiljø?

Hvordan fremme et mestringsorientert miljø?

- ▶ Tålmodighet, innsats og anstrengelser nytter
- ▶ Suksess: idretts glede, klare å gjøre sitt beste, beherske nye aktiviteter
- ▶ Mislykkes: naturlig anledning til læring
- ▶ Konkurransen som læringssituasjon
- ▶ Medbestemmelse
- ▶ Voksne i miljøet opptatt av utvikling og læring

Kilde:

<https://www.friidrett.no/kompetanse/friidrettstrening/trenerkurs/trener1/modul-1-treneren>

Hvordan kan vi legge til rette for et godt treningsmiljø i klubbene våre?

Bergen Klatreklubb – juniorlaget

- ▶ Formelle rammer – retningslinjer
 - ▶ Trening og konkurranser
 - ▶ Alle har ansvar for å bidra med engasjement og det sosiale miljøet
 - ▶ Gjennomføring med høy kvalitet
 - ▶ Kommunikasjonskanaler
 - ▶ Chat: alle må informere om egentreninger i god tid
 - ▶ Sikkerhet
 - ▶ Skader/sykdom/helse
- ▶ Rutiner og vaner
 - ▶ Ansvar for å inkludere nye på en god måte
 - ▶ Bevisst sin egen innvirkning på andre: Vi trener som et lag og skal gjøre hverandre gode!
 - ▶ Mestringsorientering
 - ▶ Organisering: klatrepar, buldregrupper, romfordeling på reise osv
 - ▶ Eldre utøvere som rollemodeller og veiledere
 - ▶ Tar tak i små og store saker umiddelbart
- ▶ Involvere foreldrene

Hvordan kan vi legge til rette for et godt treningsmiljø i klubbene våre?

Erfaringsutveksling

- ▶ Innspill til gode løsninger og rutiner?
 - ▶ Hvilke rammer bør det være rundt treningene?
 - ▶ Har dere noe som har fungert godt?
 - ▶ Problemer og tilfeller dere vil diskutere?



Takk for oss!

Og god middag 😊