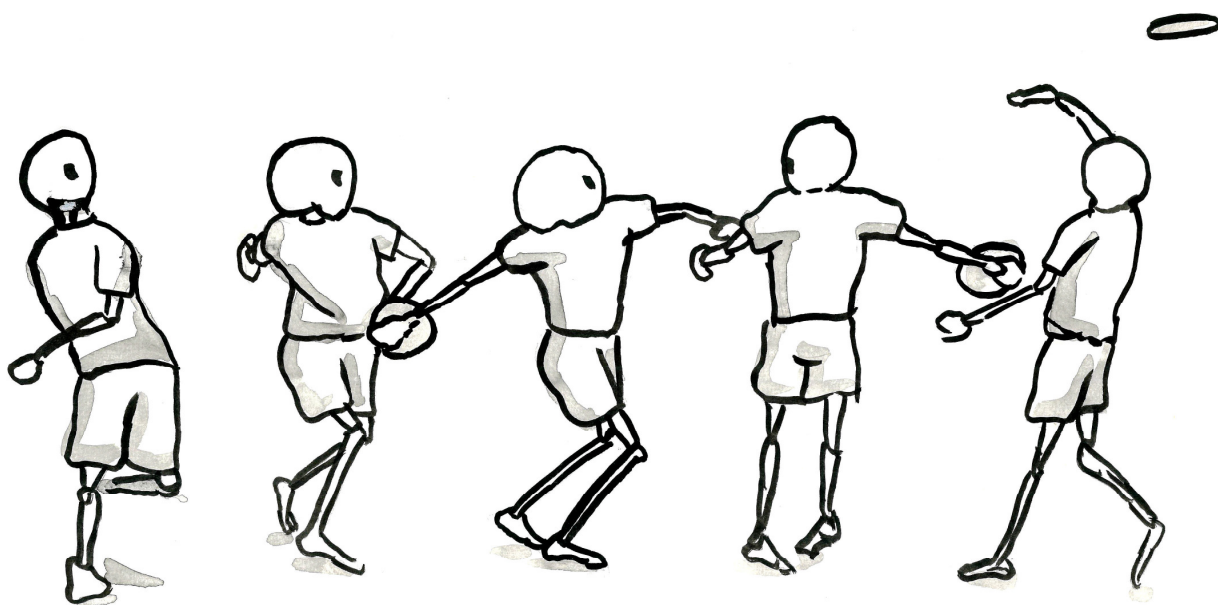
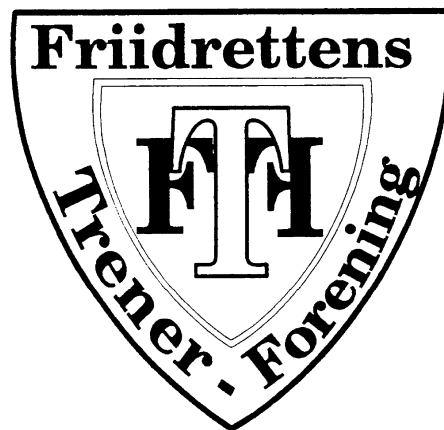

Fagnytt nr. 3 2008



MEDLEMSBLAD FOR FRIDRETTENS TRENERFORENING

Friidrettens Trenerforening sitt styre 2008

Formann:	Lars Ola Sundt	idsundt@online.no
Øvelsesansvarlige:		
Kast:	Trond Ulleberg	tron-ul@online.no
Hopp:	Terje Totland	tertot@online.no
Sprint/hekk:	Odd-Ivar Nyheim	odd.ivar.nyheim@nannestad.vgs.no
Mellom/langdist:	Eystein Enoksen	eystein.enoksen@nih.no
Mangekamp:	Bjørn Bogsti	bjorn.bogsti@skole.bfk.no
Barn/ungdom:	Henning Hofstad	<u>henning.hofstad@online.no</u>
Redaktør Fagnytt:	Henning Hofstad	<u>henning.hofstad@online.no</u>



Dette nummeret av Fagnytt inneholder:

Henning Hofstad:	Redaktørens corner	side 3
Eystein Enoksen:	Trenerrollen for barn og unge	side 4
Edvard Harnes:	Slik blir mange barn begeistret for friidrett	side 14
Edvard Harnes:	Best når det gjelder – Championshiprunner Benedicte Hauge	side 26
	Program trenerseminaret	side 32
Illustrasjon forside:	Henning Johansen	

REDAKTØRENS CORNER

Først av alt vil vi overbringe den årlige gratulasjonen til Andreas Thorkildsen for sin årlige medalje. Den femte i rekkefølge. I år har han kanskje gjort sine største prestasjoner noensinne. Olympisk gull og å bli kåret til årets friidrettsutøver i Europa er en fantastisk dobbel. Vi gleder oss til trenerseminaret hvor vi kan få høre trener Åsmund Martinsen forelese over tittelen: "Fra ryggproblemer til olympisk gull!" Kappgjengerne er nå også for alvor innlemmet i den norske friidrettsfamilien. Vi gratulerer dem også med innsatsen i Beijing.

Programmet for høstens trenerseminar er klart. Igjen er vi stolte over programmet for seminaret. Det er usedvanlig sterkt, med forelesere av høy kvalitet over hele linjen.

I sommer var det oppslag i pressen hvor det ble fokusert på områder med forbedringspotensial for norsk friidrett. To av styremedlemmene i FTF uttalte seg. Det er på sin plass å bemerke at de uttalte seg ikke på vegne av FTF, men som privatpersoner som brenner for norsk friidrett. Å bli omtalt i pressen som styremedlem av FTF er ikke det samme som at FTF uttaler seg.

NFIF var svært kritisk til oppslagene og formidlet ønske om at slike utspill ble gjort via tjenestevei. "Vent til etter sesongen og bruk de riktige kanalene", var budskapet. Kritikken ble ikke avfeid som grunnløs, men den kom til feil tidspunkt ifølge NFIF. NFIF var engstelig for at slike utspill kunne skade forholdet til sponsorer og merkevaren "norsk friidrett".

Dette er en forståelig reaksjon fra NFIF sin side, men da burde en anstrenge seg mer for å få en fruktbar debatt som kunne munne ut i noe positivt. Midt på sommeren kom krav og kriterier for 2009. Her var det i hvert fall ikke noe rom for innspill. Det var vel knapt kjent at prosessen var i gang før kravene ble offentliggjort. Hvis alle beslutninger tas på denne måten er det ikke rart at ildsjeler med stort engasjement føler at det er umulig å nå frem tjenestevei.

Selv har jeg hatt treneransvar for en jente som har satt tre juniorrekorder i år og klart kravet til neste års jr-EM. Per i dag har vi ikke hørt et ord fra NFIF om planer for kommende sesong. Skal det komme et løft-prosjekt i hennes øvelser? Er hun med i mesterskapsgruppen? Foreligger det planer om konkurransevirkosomhet utenlands for denne gruppen? Hva er vitsen med å komme med krav og kriterier tidlig hvis det ikke følges opp umiddelbart med presentasjon av konkrete planer? Mange spørsmål og ingen svar så langt.

Etter mitt syn burde dette vært klart nå. Sesongen skal planlegges og det er irriterende hvis en må gjøre masse arbeid om igjen fordi NFIF kommer i etterkant med et opplegg. Eksempelvis drar en gjerne på treningsleir med den lokale treningsgruppen. Dette må planlegges og bestilles i god tid. Der ønsker en å ha med alle i treningsgruppen. Kollisjoner mellom treningstiltak med lokal treningsgruppe og NFIF-tiltak kan sette klubbtreneren i en vanskelig situasjon. Dersom alt blir klart i god tid, vil det være mye lettere å finne de beste løsningene.

Her har i hvert fall NFIF et stort forbedringspotensial!

I denne artikkelen settes fokus på den pedagogiske prosessen ved læring av hensiktsmessig bevegelsesatferd i friidrett for barn og unge. For å belyse denne prosessen i et helhetlig lærings- og utviklingsperspektiv, tar forfatteren i dette nummeret av Fagnytt utgangspunkt i nyere forskning og litteratur om motorisk læring, motivasjon og læring og sosiologiske perspektiver i lærings- og veilederrollen i friidrett. Artikkelen fortsetter i neste nummer med forslag til metodebruk og praktisk treningsprogresjon fra lek til friidrett. Alle litteraturhenvisninger blir presentert i siste artikkel.

Trenerrollen i friidrett for barn og unge

Av: Eystein Enoksen

Innledning

Friidrett hadde i perioden 1960-1980 en sterk posisjon i norsk skole sammenlignet med andre idretter. Svært mange elever fikk sitt første møte med friidretten nettopp gjennom skolens kroppsøvingundervisning, skoleidrettsdagen, skoleidrettsmerket og skolekonkurranser for barne- og ungdomstrinnet og landsidrettsstevnet for de høyere skoler. Interessen for å drive friidrett blant barn og unge var stor og positivt ladet på 1960- og 70- tallet. I perioden fra 1980 til 2000 har det vært et økende frafall av barn og ungdom i idretten (Gabler 1981; Engström et al. 1981; Sisjord 1993; Busmann 1995). Flere norske undersøkelser (Enoksen 1985; Næsje 1985; Jakobsen 1990; Enoksen 2002), indikerer også et stort frafall i friidrett.

I dag er konkurransen med mange andre idretter blitt mye sterkere. Spesielt har lagballspill som fotball, håndball, innebandy fått større dominans. Men også nye og trendy aktiviteter som innebandy, golf, klatring, snøbrett og skating har fenget de unges interesse (MMI, 2000). Det er også en tendens til at flere jenter driver mer med "typiske gutteidretter", men ikke omvendt (MMI, 2000). En fersk MMI undersøkelse som ble gjennomført i 2004 (MMI, 2005), antyder at oppslutningen om idrett for barn og unge øker for første gang på 15 år. Nå er en av tre unge i alderen 8-24 år aktive utøvere. Den meste brukte begrunnelsen for å drive idrett, er at "det er morsomt". 79 % svarer dette, mens 17 % trekker fram at det er sosialt og at de vil holde seg i form. Undersøkelsen slår fast at i 2004 drev 35% av alle barn og unge idrett og at deltakelsen øker mest blant de yngste, og mer blant jenter enn gutter. Mens det var 26 % jenter opp til 24 år som trente og konkurrerte i idrettslag i 2002, har tallet økt med 2 % i 2004.

Den pedagogiske læringsprosessen

Til å følge opp målsettingen som samfunnet og idrettsorganisasjonene har satt opp for arbeidet med barn og unge i kroppsøving og idrett, trengs engasjerte lærere og trenere med god idrettsfaglig og pedagogisk kompetanse. I L-97 (Mønsterplan, 1997), og på Norges Idrettsforbunds ting i 1976, 1987 og 1991 ble det fattet viktige vedtak om grunnlag og retningslinjer for idrettsarbeidet for barn (NIF, 1976) og "Bestemmelser om barneidrett" (NIF 1987, 1991). Her presiseres det at de pedagogiske veilederne bør ha god kjennskap til barn og unges totale utvikling, og kunnskaper om hvordan vi aktiviserer og lærer de unge idrettslige ferdigheter. Det presiseres at kroppsøving og idrett ikke bare må sees på som en prestasjonsstyring mot funksjonelle forandringer i kroppen, men at den må forstås som en pedagogisk prosess med det siktemål å utvikle hele mennesket. Kompetente kroppsøvingslærere og trenere spiller derfor en særdeles viktig rolle for å nå disse utviklingsmålene.

Den pedagogiske prosessen i idrettsopplæringen er videre avhengig et dynamisk samarbeidsforhold mellom veileder (trener) og objekt (utøver). Gjennom det sosiale kraftfeltet som oppstår i denne interaksjonsprosessen formes holdninger, drivkrefter for strategiske handlingsvalg og allsidig bevegelsesaktivitet (Skard, 2000). Dermed skapes grobunn for sunn pedagogisk oppdragelse og dannelse i læringsmiljøet hvor det å lede og bevege barn og unge med glede blir en viktig oppgave. Kierkegaard (1964) tar tak i gledesbegrepet og gleden ved å kunne utøve "hjelpkunst" overfor andre. Gleden er blant annet, å være tilstede her og nå med full kraft, ikke ønske seg alt annet. Grip gleden og "du er selv gleden". Videre sier han; "At man, naar det i Sandhet skal lykkes En at føre et Menneske hen til et bestemt Sted, Først og fremst maa passe paa at finde ham der, hvor han er, og begynde der". Den "sanne" personlige gleden kan oppleves når mestring oppnås etter langvarig arbeid. Det beste en trener kan gi sin utøvere er; menneskelig støtte, oppmuntring til selvstendighet og faglig veiledning gjennom alternative kreative mestringsoppgaver. En demokratisk og kreativ ledelsesmåte, der barn og unge læres opp til å ta ansvar for sin egen situasjon, er affektiv "hjelpkunst" (Skard, 2000).

En fruktbar pedagogisk veiledningsprosess bør preges av en praktisk problemløsende tilstedeværelse og samspill der de unge motiveres til å stille spørsmål gjennom den eksperimentelle metoden. Vi oppnår større innsikt gjennom praktisk erfaringsbasert problemløsning, ansvarslæring og aksjonslæring. I tillegg bør en positiv pedagogiske prosess ledsages av lidenskap, begeistring og stor innlevelsessevne fra de involverte aktører.

Pedagogiske metoder kan fungere som et praktisk hjelpemiddel til å utvikle og oppdra elever gjennom lærerens evne til å skape; nysgjerrighet, kreativitet og ønske om å finne smarte løsninger. Ferdighetsutvikling krever samarbeid i en pulserende kreativ rytme mellom praktisk kunnskap, dristighet og effektive og estetisk menneskelige uttrykksformer (Skard, 2000). Nyere undersøkelser (Borgen, 1997) antyder også at utviklings- og samarbeidsorienterte lærere oppnår høyere undervisningskvalitet og utbytte enn formidlingsorienterte.

Med disse innledende betraktninger er det naturlig å stille spørsmål om hvilke undervisningsprinsipper og metoder som er best egnet i idrettsopplæringen generelt, og ved utvikling og automatisering av tekniske ferdigheter i friidrett spesielt. Videre kan det være grunn til å vurdere hvordan ulike verbale og visuelle stimuleringer og erfaringer (bruk av ytre og indre feedback) vil virke inn på selve læringen av idrettslige ferdigheter. I mange undervisningssituasjoner kan oppdagende læringsmetoder (indre feedback) gi en like god og i noen sammenhenger bedre læringseffekt enn tradisjonell verbal undervisning og bruk av ytre feedback. Nyere forskningsresultater på fagfeltet tyder også på at dette kan være tilfellet.

Nyere forskning om motorisk læring

Teorier om hvordan vi tilegner oss motoriske ferdigheter ligger ofte til grunn for treneratferden i forhold til innlæring av nye ferdigheter. Nivåforskjeller i ferdighetsutvikling kan skyldes små ulikheter i hvordan en trener formidler sitt budskap til utøverne. I den tradisjonelle litteraturen som omhandler læring er bruk av feedback i undervisningen sett på som essensielt for å lære en motorisk ferdighet. Bakgrunnen for denne utviklingen er ifølge Vereijken (1999) læringsteorier som "closed loop" teori (Adam 1971) og Schmidts (1975) generell motoriske programmer (skjemateorier). I disse teoriene er verbal og visuell feedback sentralt for å lære motoriske ferdigheter. Ytre feedback fra en trener eller bruk av video er vanlige virkemidler i læringsprosessen. Ifølge Premuzak, Pieron og Cloes (1995), er det mye som tyder på at mange trenere er overbevist om at økt feedback er positivt for læringen, og at høy frekvens av feedback oppfattes som et tegn på stort engasjement fra trenerens side. Det har lenge vært konstatert at fokus på resultat etter hvert treningsforsøk reduserer læringseffekten (Vereijken & Whiting, 1990; Schmidt & Wulf, 1997; Wulf & Weigelt, 1997 og Hogdes, 1999). Ved overdreven bruk av feedback kan også utøveren bli avhengig av sin veileder, slik at reduksjon eller bortfall av feedback fører til dårligere prestasjoner (Magill, 1998).

Utviklingen innen motorisk læringsteori har i de siste 30 årene gått fra en sterk kognitiv (hierarkisk) tilnærming og over i en mer heterarkisk og dynamisk tilnærming (Vereijken, 1999). Den dynamiske teorien ser på organismen som et helhetlig og funksjonelt system som gjennom selvorganisering direkte kan sanse fart, retning og miljø, og er derfor ikke direkte avhengig av en intelligent styringsmekanisme. Kroppen kan betraktes som en problemløser som er i kontinuerlig samspill med omgivelsene, for å finne fram til de beste og mest funksjonelle løsningene. På læringsveien prøver den ut mange forskjellige alternativer, forkaster noen og beholder andre (Thelen & Smith, 1994). På bakgrunn av dette er det grunn til å anta at oppdagende læring og situasjonsbetinget læring kan være positivt for læringen av grunntekniske ferdigheter i de ulike fridrettsøvelsene. Min erfaringsbaserte kunnskap gir også god støtte til disse antagelsene.

Den pedagogiske veilederens rolle sett i et dynamisk systemteoretisk perspektiv blir på en måte å avgrense aktivitetsfeltet som barn og unge bør søke i, slik at de selv kan finne fram til hensiktsmessige og individuelle bevegelsesløsninger i forhold til de utfordringene de får i løp, hopp og kastdisiplinene i friidrett. Gjennom aktivt bruk av oppgaver, omgivelser og kroppslige forutsetninger, kan treneren gi arbeidsbetingelser slik at utøverne kan utforske og oppdage dynamikken i det perseptuelle og motoriske aktivitetsfeltet (Williams, David & Williams, 1999). Dynamisk systemteori samsvarer i stor grad med nyere empirisk forskning innenfor motorisk læring og utvikling (Leh, Keh og Magill, 1993). De hevder at oppmerksomhet mot indre feedback er viktig for å mestre oppgaven best mulig. Andre har påpekt at ytre feedback fra treneren kan være overflødig og vil kunne forstyrre læringen (Hodges & Franks, 2000). Mer generelle funn tyder på at en oppdagende eller implisitt læringstrategi gir mer stabile bevegelser og større læringseffekt over tid. Ellers tyder forskning på at bruk av analogier (mentale bilder – fly som en ørn/skihopp) eller feedback som retter oppmerksomhet bort fra utøveren, kan være positivt for læringen (Liao & Masters, 2001).

Både den teoretiske og empiriske forskningen antyder at for mye bruk av kognitive virkemidler (hyppig bruk av verbal og visuell feedback), hemmer læringsprosessen og stabiliteten med tanke på fremtidige prestasjoner, men det er fortsatt uklart i hvilke læringssituasjoner/idrettssituasjoner disse konklusjonene gjelder for. En entusiastisk friidrettstrener kan gi inspirasjon til positiv innsats, læring, ferdighetsutvikling og sosial trivsel i et treningsmiljø. En OECD rapport fra 1992 (OECD, 1992) konkluderte med at et sterkt og ekte engasjement var den faktoren som pekte seg ut framfor noen når det gjaldt lærerdyktighet. Men kunnskaper og engasjement er ikke alltid nok. Ifølge Enoksen (2002) bør en god trener benytte seg av et mangfold av metoder, og være bevisst og vurderende i forhold til sitt eget arbeid. Den dyktige treneren har glød og entusiasme og er samtidig ydmyk.

Å bygge opp et godt friidrettmiljø er en prosess som utvikler seg over tid der treneren er til stede for utøverne og ikke for sin egen karrieres skyld. Carlsons (1992) forskning peker i retning av at langvarige, tette og personlige relasjoner mellom trenere hadde størst innflytelse på ferdighetsutviklingen og de resultatene som ble oppnådd av en gruppe unge lovende tennisspillere. En klok friidrettstrener bør ha en god evne til å kommunisere, være tydelig i sin organisering og ledelse av aktiviteten, ta ansvar og være konsekvent i forhold til de regler som er avtalt. Ved tendenser til mobbing eller misunnelse er det helt avgjørende for miljøet hvordan treneren håndterer slike saker. Data fra Siedentops (2002) idrettsforskning tyder på at ledere/trenere som lykkes i sitt treningsarbeid er; gode administratorer, skaper stor aktivitet og trivsel blant utøverne, organiserer effektivt og legger til rette for stimulerende og utfordrende aktiviteter gjennom lek- og lystbetonte arbeidsformer.

Motivasjon og læring

I pedagogisk teori og forskning er motivasjon kanskje den mest sentrale faktoren for læring og utvikling av kroppslige egenskaper og tekniske ferdigheter. Det kan se ut som om det er visse kjønnsforskjeller når det gjelder hvilke motiver som betyr mest. For jenter betyr opplevelsen, det å ha det gøy, sosialiseringen og vennskapsrelasjoner mer enn for gutter. Gutter er mer opptatt av prestasjonsmotivet. Ingen merkbare forskjeller

er avdekket når det gjelder de ulike aldersnivåene, men det finnes en del forskjeller i motivgrunnet for å delta i ulike idrettene. Enoksen (2002) fant i en gruppe unge friidrettsutøvere i alderen 14-18 år at følgende motiv hadde betydning for deres valg:

- syntes friidrett var gøy - 25 %
- familiemedlemmer drev med friidrett - 23 %
- venner påvirket meg til å bli med på friidrett - 16 %
- likte det sosiale miljøet - 8 %
- venner drev med friidrett - 5 %
- likte å trene - 5 %
- idrettsmiljøet på hjemstedet - 2 %

Det er grunn til å tro at unge friidrettsutøvere vil være sterkt læringsmotiverte. Ut fra det miljøet trening og konkurranser foregår i, vil det derfor være interessant å få innsyn i den sosiologiske verden som påvirker utøverens motivasjon. I denne prosessen benyttes to forskjellige motivasjonsformer, aktivitetsmotivasjon og insitamentmotivasjon, eller det som betegnes som *indre og ytre motivasjon*. Ifølge Deci & Ryan (1980, 1985, 1987) vil den indre motivasjonen ha betydning for utviklingen av utøveres mestringsevne, autonomi og sosiale orientering. Når en utøver involverer seg i friidretten, kan det være flere motiver som aktiviserer utøveren. Når flere motiver er aktive samtidig er det ifølge Madsen (1974) to muligheter for vekselvirkning:

- 1 Motivene kan virke sammen som drivkraft for en felles handling
- 2 Motivene kan motvirke hverandre, og være i innbyrdes konflikt

I forbindelse med deltakelse i ulike friidrettsaktiviteter og konkurranser vil barn og unges *selvbilde og selvtillit* utvikles. Denne utviklingen vil ofte være preget av egen oppfatning av idrettslig kompetanse (Skaalvik & Skaalvik 1996). Fra fødselen av har vi alle fått med oss en del grunnleggende anlegg. I oppveksten vil barn og unge gjennom sin kontakt med omgivelsene bli preget av de erfaringer og opplevelser de gjør i ulike situasjoner. Ifølge Banduras (1977) "*self-efficacy*"-teori, vil tidligere mestringsopplevelser og ulike kroppslige reaksjoner påvirke troen på egen kapasitet i en gitt situasjon. Unge utøvere som lykkes i å mestre nye situasjoner og ulike idrettslige oppgaver, vil sannsynligvis ha bedre forutsetninger for å takle mer krevende og kompliserte utfordringer og resultatmål senere. Roberts (1993) påpeker at barn og unge må ha nådd et visst kognitivt modenhetsnivå (12-14 år) for å kunne orientere seg mot resultatmål. Før denne tid vil barn hovedsakelig være opptatt av mestring av oppgaver og å ha det moro. Kavussanu & Roberts (1996) hevder at et mestringsorientert læringsklima fremmer ferdighetsutviklingen mer positivt enn de som blir utsatt for et mer resultatorientert motivasjonsklima. Ames (1992) har gjennom sine studier av læring blant skoleelever pekt på at et læringsklima hvor man er opptatt av mestring og øving framfor å måtte prestere, påvirker elevenes trivsel og innsatsvilje for å lære. Et mestringsorientert treningsmiljø karakteriseres av en tro på at anstrengelse og innsats betyr mest for å lære nye ferdigheter og forbedre seg. Utøverne blir mindre opptatt av å sammenligne seg med hverandre og velger ofte mer passende utfordrende oppgaver og de trives bedre i treningsssituasjonen. Dette ser også ut til å gjelde for utøver med lavt selvurdert mestringsevne.

I et resultatorientert læringsmiljø er utøverne mer opptatt av å vise sin dyktighet og sammenligne sine prestasjoner med andre utøvere og økt innsats, anstrengelse, øving og fremgang gir derfor ikke noen mestringfølelse for disse utøverne. Resultatorienterte utøvere som får følelsen av å være mindre dyktige enn andre, kan utvikle angst for å gjøre feil eller komme i situasjoner de ikke behersker. Dette kan føre til at de trekker seg unna for å beskytte sitt eget selvbilde (lært hjelpesløshet) og velger lettere oppgaver å løse, noe som ofte blir den største barrieren for utvikling og læring.

Den største forskjellen mellom en resultatorientert og mestringsorientert utøver er at den mestringsorienterte utøveren har en mer bevisst innstilling og sterkere indre motivasjon i trenings- og konkurranseprosessen. Det er også mye som tyder på at gutter er mer resultatorienterte enn jenter. Gutter er vanligvis mer opptatt av utfordrende

aktivitetsopplegg og hevde seg overfor andre, mens jenter synes å preferere relasjonsbygging, godt sosialt miljø og rettferdighet.

Tar vi utgangspunkt i kognitiv evalueringsteori (Deci & Ryan 1980, 1985) og målorienteringsteori (Nicholls 1984; Dweck 1986) kan det se ut som om mestringsmål påvirker den indre motivasjonen mest, mens resultatmål virker sterkest inn på den ytre motivasjonen (White, 1996). Sammenhengen mellom mestringsorientering og indre motivasjon kan forklares med at utøvere opplever autonomi og kontroll over egen aktivitet og innsats. Resultatorienterte utøvere har mindre kontroll og innflytelse over egen utvikling fordi de alltid vil måtte sammenligne seg med andres prestasjoner. Resultatorienterte utøvere klarer seg stort sett bra i medgang, men får ofte større problemer i perioder med motgang og stagnasjon/tilbakegang. De mister da lett tro på egne forutsetninger og utviklingsmuligheter. Dette kan være en av grunnene til at mange lovende friidrettsutøvere slutter å drive friidrett i ung alder (Enoksen, 1985, 2000 og 2002).

Motivasjonens betydning for valg eller fravalg av idrettslig deltakelse, kan betraktes utfra et "Costs-Benefits Analysis"-perspektiv (Gould & Petlichkoff, 1988). "Costs-Benefits Analysis"-teorien er utviklet på grunnlag av tre grunnleggende motivasjonsteorier, "Cognitive interpretation of achievement motivation" (Maehr & Nicholls, 1980), "Competence motivation" (Harter, 1981) og "Cognitive affective modell of stress" (Smith, 1986). Modellen bygger på en tese om at skal barn og unge bli involvert i friidrett, avhenger dette i en viss grad av deres forventninger til belønning og kostnad (Gould & Petlichkoff, 1988). Dersom det viser det seg at belønningen overstiger de kostnadene som utøverne har lagt ned, vil de ifølge "Costs-Benefits Analysis"-teorien med stor sannsynlighet fortsette med friidrett. Blir derimot kostnadene for høye i forhold til utbyttet, vil utøverne ofte se seg om etter andre alternativ. Finnes ikke alternativer, kan det likevel tenkes at utøverne fortsetter, men ikke med samme intensitet som tidligere. Mange velger imidlertid å delta i andre idretter som er mindre kostnadskrevende, mens noen engasjerer seg i nye interesseområder. Denne kompetanseteorien kan være anvendbar for å forklare hvorfor enkelte starter og fortsetter med idrett, mens andre faller fra.

Resultatene fra undersøkelsene til Enoksen (1985, 2002) og Jakobsen (1990) viste en klar tendens til at mange utøverne sluttet å delta i friidrett på grunn av *idrettsskade og manglende motivasjon* (resultatmessig stagnasjon). Ellers har mange valgt å slutte på grunn av at idretten *tok for mye tid* og lot seg vanskelig kombinere med *utdanning*. Noen har også begynt med en *annen idrett*. Flere av disse grunnene kan både hver for seg og i kombinasjon med hverandre påføre en utøver store personlige og treningsmessige belastninger. Det er derfor ikke urimelig å anta at mange av disse utøverne derfor har vurdert kostnadene ved å satse på en krevende friidrettskarriere som større enn sjansene for å oppnå en belønning i form idrettslig suksess og fremgang, og dermed har valgt å avslutte sin karriere i friidrett relativt tidlig. På bakgrunn av forskning, teorigrunnlag og egenbasert trenererfaring vil jeg hevde at det er stor sannsynlighet for at:

- en prestasjonsmotivert friidrettsutøver vil fortsette så lenge han eller hun fortsetter å nå nye prestasjonsmål
- en læringsmotivert friidrettsutøver vil fortsette å være motivert så lenge det gjenstår mulige oppgaver å løse
- en friidrettsutøver som får tilfredsstilt sitt behov for sosial oppmerksomhet, vil fortsette med idretten så lenge innsatsen gir positiv feedback fra viktige andre i treningsmiljøet (spesielt fra treneren)

Det er viktig at fokus i treningsarbeidet med barn og unge rettes mot å skape mest mulig positive opplevelsessituasjoner. Sjansene for at flere velger å fortsette å konkurrere med friidrett vil dermed øke. I tillegg er det viktig at man jobber mot å skape et fokus som gjør det mulig for utøveren å finne mening og glede i idretten uten å måtte vinne hver gang. I denne sammenheng er det viktig at den pedagogiske veilederen/treneren forbereder utøverne på at seier ikke alltid er ensbetydende med suksess, og at tap ikke er ensbetydende med mislykkethet. Både trener og utøver må lære seg å skille mellom

person og prestasjon. Vi bør derfor fremelske et fokus der egenutvikling, mestring og de sosiale sidene av idretten får nok plass til å gi opplevelse av mening.

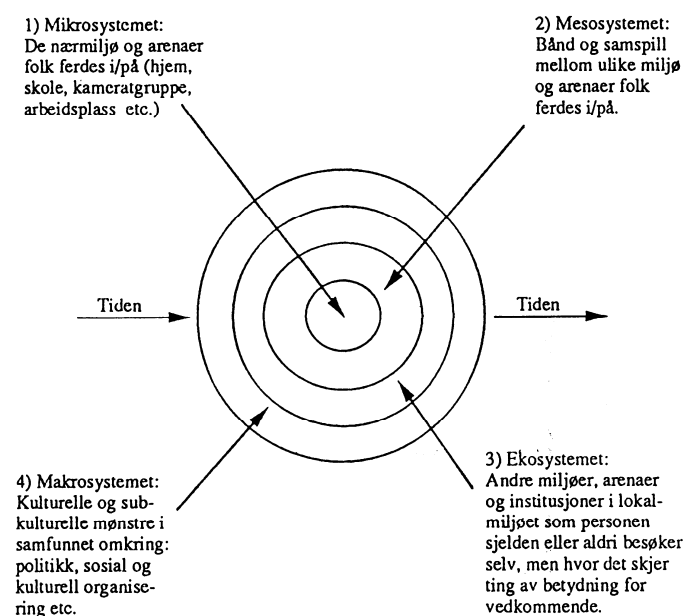
Sosiologiske perspektiver og læring

Utvikling av ferdigheter i friidrett er ikke bare et spørsmål om bevegelsesmessige forutsetninger, men et spørsmål om sosialisering til en spesiell idrettskultur. Her vil miljøet være en vesentlig faktor. Bronfenbrenners (1979) økologiske forklaringsmodell gir en strukturert oversikt over ulike nivåer med tilhørende faktorer som kan være viktige i anvendelsen av å studere ulike idrettspedagogiske og idrettsosiologiske problemstillinger. Bronfenbrenner (ibid) forsøker å sammenfatte mylderet av innvirkende faktorer i et oppvekstmiljø til en begripelig helhetsteori. Han tenker seg det økologiske miljøet som et sett med konsentriske sirkler. De nivåene dette gir, kaller han mikro-, meso-, ekso- og makrosystemer (jf. figur 1). Hovedelementene i systemet utgjøres av aktiviteter, roller og forhold mellom mennesker. De områdene han har lagt mest vekt på, er familiens sosialiseringsmønstre, og granskning av samfunnsstrukturer. Dette innebærer at lærings- og utviklingsprosessen kan betraktes som et resultat av interaksjonsprosesser mellom individ og miljø, hvor miljøet blir definert som "idrettsmiljø". Bronfenbrenner gir følgende definisjon på dette samspillet som vi kan kalle relasjoner.

"En relasjon oppstår hver gang en person i en gitt situasjon blir oppmerksom på en annen person eller deltager i en annens virksomhet" (Bronfenbrenner 1979, s. 56).

Disse ulike relasjonene mellom menneskene blir til et sosialt system. Et sosialt system blir av Bronfenbrenner ofte kalt en "social setting", som er et sted, et miljø eller en sosial institusjon hvor sosialt liv, idrettspedagogisk virksomhet og samhandling utspilles. Bronfenbrenners (ibid) utviklingsøkologiske modell tar ikke bare for seg barn og unge, men familien, skolen og arbeidslivet som deler i et komplekst sosialt system, hvor en mengde ulike komponenter kan fremme eller hemme den pedagogisk virksomheten med tanke på gi læringsmessige vekstvilkår. Modellen betrakter utviklingsprosessen som et resultat av interaksjonsprosesser mellom utøver og miljø på ulike nivåer, sett ut ifra en samfunnsmessig helhet. Her kan idrettskulturen, normer og regler være like viktige som påvirkning fra familie og venner.

"The ecology of human development involves the scientific study of the progressive, mutual immediate settings in which the developing person lives, as this process is affected by relations between these settings, and by the larger contexts in which the settings are embedded" (Bronfenbrenner 1979, s. 21).



Figur 1. Bronfenbrenners systemnivåer modifisert etter Bø (1993).

I friidrett foregår det et dynamisk samspill mellom utøver og omgivelsene hvor trenere, ledere venner, foreldre og lærere er sentrale påvirkningsaktører. Bronfenbrenner legger et fenomenologisk anslag på denne interaksjonsprosessen idet han vektlegger individets subjektive opplevelser mer enn den objektive virkeligheten. Han legger vekt på at forholdet mellom utøver og signifikante andre i idrettsmiljøet bør være et samspill basert på et godt og stabilt følelsesmessig forhold.

Mikronivået

Vi ser av modellen at mikronivået er den innerste sirkelen i systemet. Det utgjøres av alle de situasjoner i hjem, nærmiljø, skole- og studiesammenheng, i vennekrets og i idrettslag hvor personen selv er til stede og aktivt deltar eller påvirkes av andre mennesker eller forhold. De personene en samhandler med, er kalt "the significant others" (Mead 1962), eller sosialiseringssagenter i hjem, skole, nærmiljø, blant venner osv. Når skole og idrett tar vesentlige deler av barnas tid, vil de relasjoner som utvikles på disse arenaene naturlig svekke noe av den innflytelse nær familie har hatt. Tiden blir her en vesentlig faktor.

Et friidrettslag kan være et eksempel på et mikrosystem. I tillegg til lagets trenere og ledere er familien og venner sentrale påvirkningsagenter i et mikrosystem. Det er her viktig at barn og den unge opplever et allsidig og stimulerende pedagogisk læringsmiljø med tanke på læring og utvikling av grunnleggende ferdigheter i friidrett. Dersom relasjonene er preget av nærhet og hyppig kontakt, øker ytterligere mulighetene for påvirkning og identifikasjon.

I en utviklingsprosess vil innflytelsen fra familiemiljøet være spesielt viktig i oppveksten og ungdomsperioden (Scanlan & Lewthwaite 1988; Cote 1999). Studier av Gilberg & Breivik (1999) og Kjømø (1997) antyder at foreldre til idrettsutøvere brukte mye av sin fritid til å følge opp barna og presset de aldri mot sin vilje. Samlet sett innebærer dette at foreldrene på mange områder vil påvirke barnas sosialisering til idrettsdeltakelse positivt gjennom å skape gode forutsetninger for deltakelsen. Flere forskere har vært opptatt av hvilken rolle foreldrene spiller i denne sammenheng (Bloom 1985; Hellstedt 1987, 1995; Brustad 1993; Woolger & Power 1993). Hellstedt (ibid) har delt inn foreldrenes engasjement i barns deltakelse i idrett i et kontinuum fra lite engasjert, til moderat engasjert og overengasjert. Han hevder at et moderat engasjement i barns idrettsdeltakelse er det beste for utviklingen av deres idrettsinteresse. Hellstedt (1995) peker på viktigheten av at foreldre legger til rette forholdene slik at barna har det moro på trening og lærer seg å mestre mange ferdigheter. Han mener at det er spesielt viktig å minimalisere konkurransepresset for barn og unge for å unngå uhensiktsmessige barrierer for den naturlige idrettslige utviklingen. Power & Wooler (1994) viser til at positiv støtte fra foreldre var positivt korrelert med barns opplevelse av glede og entusiasme for svømming. Brustad (1993) trekker fram betydningen av oppmuntring og ros fra foreldre, og peker på at dette styrker barn og unges oppfatning om egen fysiske kompetanse. Andre studier antyder at ivrige foreldre er mer villige til å følge med sine barn på ulike idrettsarrangementer og turneringer og er oftere til stede på praktiske treningsøkter (Monsas 1985; Sloan 1985; Chikszentmihalyi, Rathunde & Whalen 1993; VanYperen 1995). Samarbeidet mellom foreldre og trenere i idrettsklubbene blir trukket fram som et viktig virkemiddel for å oppnå en positiv læring og prestasjonsutvikling (Hellstedt 1987).

Mesonivået

Mesosystemet defineres som den arena der interaksjonen mellom to eller flere mikrosituasjoner som personen deltar i, utvikler seg. Det vil kunne være arenaer som hjem - vennekrets, hjem - skole, hjem - idrettslag, arbeidsplass - idrettsaktivitet osv. Bronfenbrenner (ibid) har i sine hypoteser fremsatt at mulighetene for en positiv ferdighetsutvikling blant barn og unge er større dersom relasjonene mellom mikrosystemene er veletablerte og fungerer godt. Forutsetningen for gode samarbeidsforhold er at det finnes en viss konsensus og et kulturelt og sosialt fellesskap mellom mikrosystemene. På mesonivået er det viktig at det knyttes bånd mellom ulike miljøer og arenaer slik at kjennskapet til og mellom disse gir mulighet for nærhet og

innsikt. I idrettsmiljøet oppfattes det som viktig og riktig å engasjere foreldre i friidrettsaktivitetene og i de rollene idrettslaget har.

På mesonivået er de sosiale og idrettslige vennegrupperingene viktige for trivsel, interessevalg og idrettsprestasjoner. Når det gjelder valg av konkurranseidrett og satsing på en hovedidrett, betyr derfor kameratmiljøet svært mye de første årene, og legger man til idrettsmiljøets innvirkning, der kamerater inngår, blir betydningen svært stor. Vennene vil delta på mesonivå gjennom klubbaktiviteter med trening og konkurranse som sentrale arenaer, på skolen og gjennom skolens fritidstilbud, og ved at venner og vennegrupper møtes til frie aktiviteter i lokalmiljøet. Ved skolestart får barn muligheter til flere aktivitetstilbud gjennom kroppsøvingsundervisningen, skolefritidsordningen og deltakelse på idrettsskoler. Dette gir barna en naturlig kontakt med viktige sosialiseringssagenter som kroppsøvingslærere, fritidsledere og trenere. I 12 års alderen bestemmer mange unge seg for å delta mer aktivt i en eller flere idretter innen den frivillige organiserte idrettsbevegelse. De lærerne og trenerne de unge møter i perioden fra 12 til 18 år, vil være svært viktige sosialiseringssagenter og idrettsfaglige veiledere med tanke på læring og utvikling av idrettslige ferdigheter. Min erfaring fra praksisfeltet og ulike undersøkelser (Enoksen 1985, 1994, 2000, 2002), peker i retning av at relasjonen mellom utøver og trener er den mest betydningsfulle faktor i treningsmiljøet. Det er grunn til å tro at et samarbeidet basert på trygghet, inspirasjon og god faglig veiledning vil gi utøverne større lyst til å fortsette med friidrett. Trenerens personlighet og pedagogiske og idrettsfaglige kompetanse samt evne til samarbeid med andre trenere, klubbledelse, familie og andre utøvere, vil være viktige forutsetninger for å oppnå en positive ferdighetsutvikling. I tillegg vil kontakten og dynamikken mellom klubbtrener og lærere, være viktige påvirkningsfaktorer på mikro- og mesonivået. Samhandling mellom trenerne på ulike nivåer er en viktig forutsetning for å kunne individualisere treningsoppgaver og optimalisere treningsbetingelsene i en langsiktig utviklingsprosess.

Eksonivået

På dette nivået er det sjelden utøveren selv deltar, men hvor det likevel skjer hendelser og samhandling som i sin tur påvirker situasjonen. Aktører her kan være friidrettslagets styre, skolestyret, foreldres arbeidssted, utøverens oppvekstmiljø og idrettskrets/særidrettskrets.

Når det gjelder eksonivået kan idretten trekke fram forhold som at kommunen skal bygge friidrettshaller eller anlegge baner, gjennomføre rutiner for vedlikeholdsarbeid, åpningstider og tilgjengelighet. Samhandling mellom klubber, krets, park- og fritidsseksjonen i kommunene er andre eksempler på aktører. Særidrettsforbund og Olympiatoppen kan velge ut talent- og eliteutøvergrupper som de vil satse spesielt på.

Makronivået

Med makrosystemet menes det mønster av lover, regler, retningslinjer, bestemmelser, verdier, ritualer, tradisjoner, livssyn og ideologier som eksisterer i en subkultur. Bronfenbrenner (ibid) har viet dette oppmerksomhet ved å studere forskjeller over landegrensene. Han har sett på ulike etniske grupper, og hvordan ulike sosiale skikker og kulturer kan ha helt ulike rammer og dermed ulike muligheter for idrettsutøvelse.

Når det gjelder betydningen av idrettsutøvelse i den norske befolkning, legger samfunnet gjennom sine offentlige dokumenter og utredninger premisset for prioritering av samfunnets ressurser til bruk for barne- og ungdomsidrett, bredde- og toppidrett. I idrettskulturen kan NIFs struktur og funksjon sees på som eksempel på en faktor som kan påvirke utøvernes idrettsinvolvering i et makrosystem. Konkurranseidretten er en omfattende subkultur i samfunnet, som får stor betydning for utøvernes idrettsdeltakelse. På dette nivået vil et lands idrettssatsing bli vedtatt. I den vestlige verden har økt fritid og sterkere betoning av idrett som helsefremmende aktivitet, hatt betydning for tilrettelegging av idrettsarenaer og romslige økonomiske støtteordninger.

Treneratferd og læring

Den sosiale duoen som treneren og utøveren danner, vurderer jeg som det viktigste "paret" i et friidrettsmiljø. Treneren vil være den som i hovedsak tar seg av det idrettsfaglige arbeidet i forbindelse med trening og treningsforberedelser, og deltar ofte under konkurranser. Sentralt er altså det idrettsfaglige arbeid, men trenerrollen rommer mer. Skal barn og unge bli værende i idretten, oppleve glede og mestring og erfare at trening gir fremgang, må treneren kle mange roller.

Jowett & Meek (2000) har studert betydningsfulle forhold ved familie-utøverrelasjonen der foreldre er trenere for egne barn. De utviklet en begrepsmodell basert på Kelley & Thibaut (1978) og Berscheid et al. (1989) sin definisjon på "relationship", det vil si den situasjonen hvor to individers atferd, følelser og tanker er en gjensidig og kausal betinget forbindelse. I Jowett og Meeks (ibid) studie ble modellen brukt til å studere en trenerrelasjon mellom far og datter. Faren hadde vært trener for jenta i 6 år (fra 10-16 år). Hun hevdet seg på et nasjonalt og internasjonalt nivå i friidrett. På bakgrunn av omfattende kvalitative intervjudata for de tre undersøkte hoved-kategoriene, konkluderer forskerne med at positiv nærhet ble opplevd både fra far og datter sin side. Dette skyldes sannsynligvis de nære familiebandene. Datteren opplevde sin far som svært hjelpsom, positivt utfordrende og 100 % til å stole på, og faren mente han var den "beste - rette" personen til å trene sin datter. Begge understreker imidlertid at far/trener - datter relasjonen utviklet en form for negativ nærhet. Utsagn fra datteren og faren illustrerer dette på følgende måte (ibid):

Datter:

"The coach - athlete relationship put strain in our family relationship; it made me feel embarrassed."

(Jowett & Meek 2000, s. 202).

Far:

"The constraints of being a coach to your daughter are not negligible and are difficult to overcome and deal with sometimes" (ibid, s. 202).

Studiet av denne relasjonen indikerte en relativt høy grad av tilfredshet når det gjaldt opplevelsen av samarbeidsrutiner og komplementerende atferd. Det er imidlertid tegn som tyder på at ungdom etter hvert føler et behov for å frigjøre seg fra å være avhengig av sine foreldre, og til å kunne utøve en mer selvstendig rolle med sterkere tilknytning til venner enn familie (Hellstedt 1995). Utsagnet nedenfor understreker dette dilemma (Jowett & Meek 2000).

"I have felt that I wanted independence.... Having my dad following me around at 16, it is not very nice"

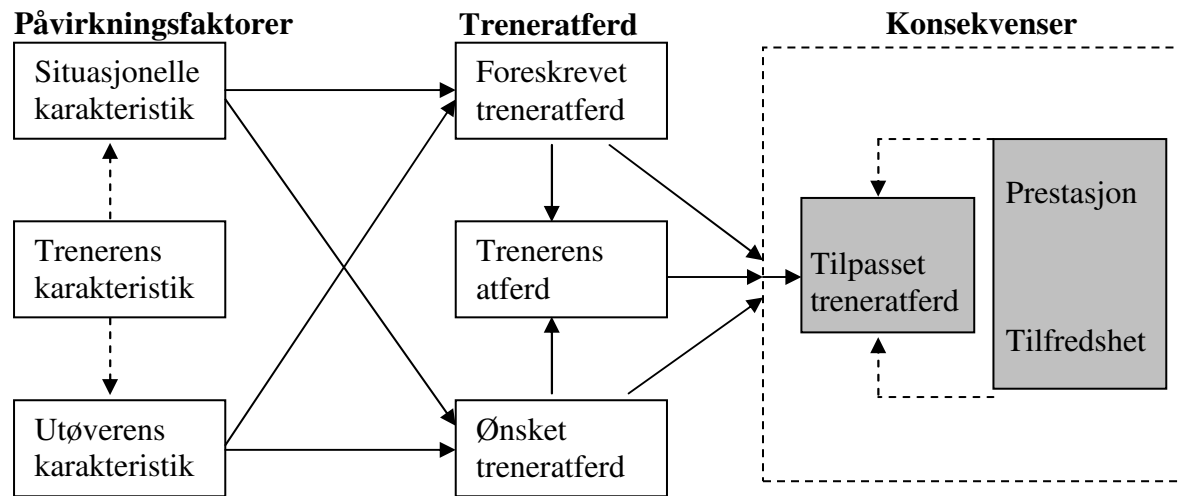
(Jowett & Meek 2000, s. 203).

Jowett & Meek (ibid) påpeker at det trengs flere longitudinelle casestudier for å kunne identifisere endringer i utøvernes behov og krav til tilpasning av treneratferd i den langsiktige utviklingsprosessen.

Utviklingen av Chelladurais multidimensjonale lederteori (Chelladurai 1984; 1990; 1993) førte til at det på 80- og 90-tallet ble gjennomført en mengde studier av treneratferd og "coaching effectiveness". Blant annet ble det konstruert en rekke ulike tester, for eksempel "The Leadership Scale for Sport" (LSS) til Chelladurais modell. I denne modellen betraktes lederskap som en interaksjonsprosess mellom ulike påvirkningsfaktorer (jf. figur 5).

Modellen indikerer at utøvernes tilfredshet og prestasjon er et produkt positivt korrelert til graden av samsvar mellom tre kategorier av treneratferd 1) foreskrevet treneratferd 2) treneratferd foretrukket av utøverne og 3) trenerens personlige atferd. Ifølge Chelladurai (1990) vil sjansene for å oppnå optimale prestasjoner og tilfredshet hos utøverne øke dersom de tre ulike kategoriene treneratferd er i overensstemmelse med hverandre. LSS har blitt brukt i forbindelse med undersøkelser av kongruensen mellom opplevd lederskapsatferd og foretrukket lederskapsatferd. Dette har ført til at variabelen tilpasset treneratferd har blitt plassert i modellen (Isberg 1997, 2001). Han

(ibid) hevder at kjernen i modellen er resonnementet om at utøveres prestasjon og tilfredsstillelse med denne, er en funksjon av tilpasset treneratferd (jf. figur 5).



Sammenhengen mellom påvirkningsfaktorer, treneratferd og konsekvenser i forhold til oppnåelse av tilfredshet og tilpasset treneratferd (Modifisert etter Chelladurai, 1984 og Isberg, 1997).

Edward Harnes var var norsk landslagstrener i spydkast på 70-tallet. Etter den tid har han bodd i Tyskland hvor han har vært tysk forbundstrener i kast. Han har oversatt en grundig artikkel om friidrett for barn.

Slik blir mange barn begeistret for friidrett

Av: David Deister (Leichtathletiktraining nr. 8/2006)
(oversatt av Edvard Harnes)

Hvordan vinner vi mange og helst begavede barn for friidretten? Eller spurt annerledes: Hvordan leder vi de "små" til de "stores" friidrett?
- Sjansene for å lykkes er større når vi dreier det forgående spørsmålet rundt: Hvordan bringer vi den "olympiske friidretten" til barna? -
Et svar fra seks perspektiver gir konsulentene for barnefriidrett i det tyske friidrettsforbundet

Hva vil barna?

Når vi har til hensikt å formidle en idrettsgren til et barn kan det være lurt å gå et skritt tilbake og betrakte målgruppen nærmere, i dette tilfellet barn i alderen 7 till 11 år.

Hva vil -egentlig- barna?

For å svare på dette spørsmålet er det nyttig å betrakte barnas utvikling fra forskjellige sider. Jeg vil i mitt bidrag ta utgangspunkt i seks forskjellige perspektiver og forestille meningene til ekspertene og mine egne erfaringer innen barne- og ungdomsidretten (se fig 1)

Fig1: De seks brillene/perspektivene på barnas utvikling

-	emosjonelle briller"	-"kroppslige briller"
-	"kognitive briller"	-"motoriske briller"
-	"motivasjonsbriller"	-"sosiale briller"

På den måten oppstår til slutt en aktuell situasjonsanalyse av "barna i friidretten". Ikke minst kan dette bidraget tjene som argumentasjonsbasis for en moderne barnefriidrett i klubbarbeidet hvor man har den selvformulerte fordring at man vil gå med tiden og ta alle aldershensyn.

Hvordan føler barn - et blick på emosjonell utvikling

Emosjoner svinger så snart det er snakk om følelser¹. I større grad enn ungdom og voksne viser barna (nok) emosjoner. Jo yngre, desto mer "usminket" viser de sine følelser. Vi kan skille mellom glede, jubel, håp og begeistring, men også raseri, ergrelse, frustrasjon, hat og sorg.

Følelsetilstanden til barn er utsatt for ekstremer svingninger. Mens de i det ene øyeblikket er bedrøvet, engstelige og tilbaketrukket, kan de allerede i den neste situasjonen løpe rundt gledestrålende, jublende og lystig.

Barn lever i øyeblikket, i her og nå! Raskt viser seg emosjonene i ansiktsuttrykket til barna -
man kan se deres følelsetilstand.

Subjektiv opplevelse/iakttaking og følsomhet

Mange følelser utløses av opplevelsen av omverdenen. Opplevelsen av en situasjon utløser en emosjonell vurdering som bygger på en sammenlikning av tidligere erfaringer i de samme eller likeartete situasjoner. Man merker seg: Hvorvidt en føler seg vel eller uvel i en situasjon er ikke avhengig av tingen i seg selv, men tvert imot av den subjektive opplevelse av disse.

Dette skjerper dog bevisstheten for at en identisk begivenhet – for eksempel en seier i en stafettkonkurranse – kan vurderes og verdsettes på ulik måte av hvert enkelt lagmedlem. Spekteret for mulige reaksjoner er stort. Mens noen tar seieren med en selvfølgelighetens akseltrekk, er gleden hos en annen tilsynelatende kjempestor. Muligens er han takknemmelig for de til nå alt for sjeldne triumfer.

Årsakene hvorfor emosjoner dukker opp, kan ligge i (skyldes) kroppens fornemmelse, i hukommelsen, i opplevelsen av inntrykkene fra omverdenen, i innhold av forestillinger og i de bevisste tankeinnhold. – Dette gjelder for øvrig også for voksne på samme måte som for barn og ungdom.

Praksistips

Spør alltid deg selv ved planleggingen av treningsøkta:
Hvordan får jeg denne gangen barnas øyne til å stråle?

Momentopptak ved kast

Vi kan iakttå moro, glede og entusiasme ved utprøving av utfordrende redskaper. Raskt viser barna glede over effekten av sine aktiviteter. For eksempel forbauselsen ved den flotte rotasjonen til gummiringen i svevfasen eller også ved svevet til "Vortex-hyleren" når denne svever lenge med en høy pipetone etter at den forlot kashånden. Ved en vellykket utførelse og framgang kan du oppleve barnas pure begeistring.

Og når hører vi på idrettsplassen eller i idrettshallen høylutte "Ahhhs" og "Yeaahs"? Ved treffere på innen bestemte målområder eller enda bedre når man treffer bestemte gjenstander. "Wow", når disse også velter eller faller ned. Og når ved mislykte forsøk også de skuffende "Ohhhs" øker, da er dette i første rekke et tegn på at barna oppfatter de formulerte bevegelses-oppgavene som viktig. Barna er i "fyr og flamme" og går fullstendig opp i denne oppgaven.

Variasjonene er avgjørende

Trenere med begeistringsevne vet betydningen av avveksling og variasjon. En miks av bevegelsesoppgaver er viktig: Den som ikke allerede ved begynnelsen av treningsøkta greier å fascinere alle barna ved oppvarmingsleken, han greier dette ved de følgende stafetter eller spennende oppgaver innen kast og sprangøvelsene. Strålende barneøyer er det lønnsomme treningsmål.

Moro, gled og engasjement finner sitt uttrykk i barnas høye oppmuntringsrop for eksempel innen de forskjellige stafettkonkurransene. Etter mottoet: "Delte sorger er halve sorger - delte gleder er dobbelte gleder" kan den enkelte innen et lag på den ene side tåle et nederlag bedre og på den annen side nyte seieren helt ut.

Hvordan forstår barn - et blikk på den kognitive utvikling

Har du noen gang vunnet mot et barn i "Memory-leken"? – Barn analyserer sine omgivelser svært nøyaktig og er i stand til å registrere mange detaljer og kan konsentrere seg godt over en kort periode.

Så lenge en situasjon er av egen interesse, er også barnet oppmerksom.

Konsentrasjonsevne over lengre tidsrom forekommer sjelden. Spesielt hos de 7-8årige er denne evnen lite utviklet, mens man hos 9-10åringer allerede merker den forbedrede konsentrasjonsevnen.

Benytt læremateriale!

Hvorfor "forsyner" vi for eksempel salen med ulike hinder og anviser barna til å gå over, under eller rundt? De benytter disse hinder som hjelpemidler for å løpe eller hoppe over eller også som markering av mål ved kastøvelser. Så snart som de ulike hinder bygges inn i lærings situasjonen oppfyller de også en hensikt.

Praksistips

Du bør helst gjøre oppgavene lettere å mestre ved hjelp av ulike læremidler.

Momentopptak ved hopp

Vi tar oss tid til et eksempel. Du betrakter din gruppe med åtte/ni-åringer som hopper lengde. Når viser din nybegynnerskolering raske fremskritt? Og når kan du fastslå at barna virkelig har greid å omsette oppgavene i overensstemmelse med alderstrinnet? Ved hjelp av høyde- eller lengdemarkeringer som for eksempel hjul, tau, gummisnor, markeringsbånd, skumgummibjelker, hinder-sets hhv. banankasser, eller kan hende uten disse hjelpemidler?

Prøv begge mulighetene! Iaktta virkningen på barna og sammenlign herved fremgangen hos de små: på den ene side med innsats av veloverveide materialer, på den annen side med fullstendig avkall på hjelpemidler.

Når du benytter hjelpemidler bør du alltid vurdere nøye hvordan de benyttes

Allerede den godt utvalgte plassering av de ulike objektene man skal hoppe over greier å formidle oppgaven til barna. Det gjelder for det første å velge det korrekte satssted – godt synlig før den første orienteringsmarkering – for deretter også virkelig å hoppe høyt eller langt alt etter målsettingen.

De første konkurransetilbudene kommer tidlig nok for våre yngste utøvere, hvor det gjelder med cirka 20 meter tilløp å treffe et opptegnet satsområde og med et bens sats hoppe lengst mulig og lande, helst med parallelle fotstilling, i lengdegropa. Når man stiller denne oppgaven for de yngste, kan man iaktta såkalte "sonetreffløp". For tilskuerne ser det ut som om det ved denne konkurranseformen dreier seg om, etter et altfor langt tilløp, i første rekke å treffe den 80 cm brede satssonen. Den viktige utførelsen av satsbevegelsen og svev-og landfase blir til et "påheng". Tenk over dette når du velger hjelpemidler!

Sett ikke grenser for fantasien

På hvilke andre måter kan vi nå barna? Bilder og omskrivelser/sammenlikning hjelper videre – dog også bare der hvor situasjonen er riktig. Helst alle deltagere (trener og barn) skulle ganske enkelt ha lyst på noe nytt.

Skulle utgangssituasjonen være gunstig, hvorfor ikke for eksempel også ved løp over ulike hinder sammen med barna pønske ut ulike "eksperimenter". Når hvert enkelt barn får lov til å bestemme seg for et bestemt favorittdyr og derved overtar denne rollen og, hvor dette er mulig, også visse egenskaper, da trenger man "tennende" ideer. Også treneren må da tilpasse seg "historien/bildet" og gir kan hende "Musvåk Sven" et tips om at svevfasen ikke bør være for høy ("Når du vil gripe byttet hurtig, må du fly lavt"). "Villkatt Katja" oppfordres kan hende til lange skritt mellom trestammene, mens "Christopher, delfinen" kan etterligne bølgebevegelsene.

Hvor setter man grenser for fantasien? Viktige rammebetingelser er her fremfor alt metodevalg og stilen til treneren.

Ikke alle treningsøktene kan ha et kreativt preg. Her har man et utvalg av forskjellige faktorer som kan spille inn: som dagsform og stemning i gruppen, værforhold og utstyr til disposisjon.

Vær forbilde!

I treningsøktene bør du arbeide ofte med "lekte modeller": La barna vise hvordan øvelsene skal gjøres, eller du selv viser hvordan øvelsen skal utføres! Fordelen ved å selv vise øvelsen er at man unngår at noen dummer seg ut med dårlige utførelser. Dette gjelder spesielt ved fremstilling av feilbilder/dårlige utførelser.

Svært viktig: Å etterligne forbilder, motiverer barna!

Pass på at barna står på den riktige siden når du viser en øvelse: Velg posisjoner som gjør det mulig for de små tilskuerne "å bedømme" utførelsen av øvelsen. Ellers går effekten opp i røyk. For å anskueliggjøre hva jeg mener, her et eksempel fra sprintløp: Når jeg legger vekt på å vise riktig kneløft, skulle det være selvsagt at man bakfra ikke har det riktige perspektiv. Alt etter hva man vektlegger ved denne øvelsesutførelsen bør det være klart at man betrakter utførelsen fra siden eller forfra.

Barna trenger tilbakemelding

Barna forventer feedback, en tilbakemelding etter en utført handling. Dette kan først skje nonverbal (uten ord) ved gester og/eller mimikk eller også med ord. Men: "På hvilket tidspunkt bør man gi feedback?" – "Hvor ofte gir jeg feedback?" – "I hvilket omfang gir jeg overhodet feedback?"

Her vil jeg imidlertid ikke fordype det elementære tema Feedback. Det følgende bør vi beholde i bakhodet i trenings- og konkurranse hverdagen:

Det er ikke så mye "Hva sier jeg?" som først og fremst ankommer ved denne målgruppen! Nei, det er måten det kommer an på: altså "Hvordan sier jeg det?"

Momentopptak konkurranse

Hvilken som helst konkurranse for 7 til 11-åringer: Hva tar et barn med seg fra denne konkurransen, hvordan forsøker det selv å bedømme sin egen prestasjon og hva "forstår" det overhodet? Betrakter vi en nybegynner ved et 60m løp ser vi "Høyre-venstre-blikkene" et par meter før mål.

Barnet søker den direkte sammenlikning. Selv om rekkefølgen i et løp for de eldre kan hende ikke er så viktig som den elektroniske tiden, merker vi hos de aller yngste at plasseringen i sitt eget heat er et viktig inntrykk fra konkurransedagen. Spesielt merker vi dette ved beskrivelsene når man kommer hjem. Treneren, på den annen side, venter spent i nærheten av tidtageren for så raskt som mulig å erfare resultatet målt i hundredelssekunder. Også venter vi på resultatene av de andre heatene for å kunne innordne resultatet i årsklassen.

En må spørre seg om de aller yngste overhodet interesserer seg for tiden. Forlanger vi ikke for mye av de yngste med disse mulighetene for elektronisk tidtaking? Hvorfor ikke isteden tilby de aller yngste løpskonkurranser hvor det er rekkefølgen i direkte sammenlikning som teller! Dette må forstås som et diskusjonsinnlegg for "et løp for alle" det vil si stafetter.

Helt annerledes er konkurransene i "de stores friidrett": Seiersblikket til 100m vinneren er allerede kondisjonert – til den store lystavlen bak mållinjen som alle kan se. Og raskt er tiden innordnet: over eller under den magiske 10 sekunders-grensen, hvis ja: Hvor nærme verdensrekorden? Tilskuerne jubler - eller jubler ikke. Denne fjernsyns-friidretten er ikke barne-friidrett.

Og her begynner utfordringen for hver enkelt trener som vil formidle sin egen forståelse av moderne barne-friidrett til barna. Naturligvis er forventningene hos et barn som finner veien til en friidrettsklubb strekt preget av friidrettsbildet for foreldrene og søsknene. Å tilegne seg denne innsikt kan hjelpe treneren med forståelsen av barna.

Hvordan barn blir motivert - et blikk på utviklingen av motivasjon!

Barnets konkurranselyst er en spesiell fremtredende uttrykksmåte for den barnslige bevegelsestrang. "Konkurranselysten kan oppfattes som en psykisk drivkraft som kommer fra barnas trang til å sammenligne seg med andre og å kjenne sin egen prestasjonsevne." (Baumann, 1986). Den som betrakter "sine" aller yngste kan raskt fastslå at de alltid er motivert når de får anledning til å leke sine egne leker. De litt eldre barna håper derimot at det de driver med påkaller oppmerksomhet.

For hele aldersgruppen fra 8 til 11-årige jenter og gutter gjelder at de alle er nysgjerrig fra natur og for det meste forlanger tilbakemelding og bedømmelse.

Ros og anerkjennelse—også fra jevnaldrede (med anerkjent kompetanse) – spiller ofte en viktig rolle og skaper ny motivasjon!
--

Den som er motivert har som regel en bestemt beveggrunn. Han setter inn alle sine krefter for å nå et mål. Et motiv er en slags drivkraft: "Uten energi ingen bevegelse, det er overhode innlysende: ingen bevegelse uten en beveggrunn"(Hotz,1997). Allerede svaret på spørsmålet om hvorfor de unge fant veien til oss i klubben, gir opplysning om barnas motiver.

I de færreste tilfellene finnes det bare en grunn, tvert i mot finnes det som regel en rekke med motiver, såkalte "motiv-pakke". Her kan moro-motiv, tilslutnings-motiv og konkurranse-motiv spille en rolle.

Utvikle selvtillit

Hva skiller de høyt motiverte fra de mindre motiverte? Motiverte barn er oppmerksomme og vil gjerne mestre oppgavene. De lærer og øver utrettelig slik at de kan oppnå over gjennomsnittlige suksess som igjen påvirker sitt eget ønske om å lære.

Praksistips Gi den bevegelsesenergi som jentene og guttene bringer med til trening en retning og gi barna utfordrende oppgaver!
--

De barn som driver idrett lærer raskt å vurdere egne evner/ferdigheter og grenser. De blir sine sterke sider bevisst og utvikler temmelig raskt realistiske målsettinger. "Når man er overbevist om sine egne krefter styrker dette selvtilliten i høy grad! En sunn selvtillit er alltid en god motivasjon!" Dette gjelder også for andre områder i livet. Et barn som innen idretten har utviklet sin selvtillit, kan også omsette denne innen skole eller på andre arenaer!

Hvordan barn "vokser"- et blikk på den kroppslige utvikling

Barna viser individuelle kroppslige utviklingstrinn. Det betyr at barn som etter kalenderen er jevngamle, kan biologisk sett ha en aldersforskjell på opptil fem år! Her skiller man mellom de normalt utviklede, de tidlig utviklede ("akselererte") og de sent utviklede ("retarderte"). Hos hver og en av disse tre utviklingstypene foreligger en harmonisk vekst med hensyn til prestasjonsevnen til organene, organstørrelse og skjelettsystem.

Riktignok oppnår de tidlig utviklede høyere verdier med hensyn til kroppshøyde og vekt enn de normalt utviklede, de på sin side er større og tyngre enn de sent utviklede. Dermed forfører de tidlig utviklede på områdene hurtighet, styrke og utholdenhet over et høyer prestasjonsnivå og belastningsevne sammenlignet med barna fra de andre gruppene.

Unngå overbelastninger!

Det passive bevegelsesapparat (knokler, bruske og sener) befinner seg i vekst og tåler derfor mindre og mer individuelle belastninger enn de voksne. Hos barn består en større risiko for skader ved ufysiologiske treningsbelastninger. Dette skyldes at ømfintligheten/sårbarheten til vevet er proporsjonal til hastigheten til veksten. Man bør derfor unngå overbelastninger gjennom treningen av. Man bør forby ensidige og monotone belastningsformer. Det som er bra for barnas kropp er allsidighet og avveksling.

Derfor gjelder det for trening med barn i oppveksten: Unngå ensidige og stadig repeterte belastningsformer!

Hvis du vil styrke opp til elve-årige barn, bør dette i første rekke skje med de stabiliserende musklene i overkroppen. Arbeid med egen kroppsvekt bør skje i ulike former for lek.

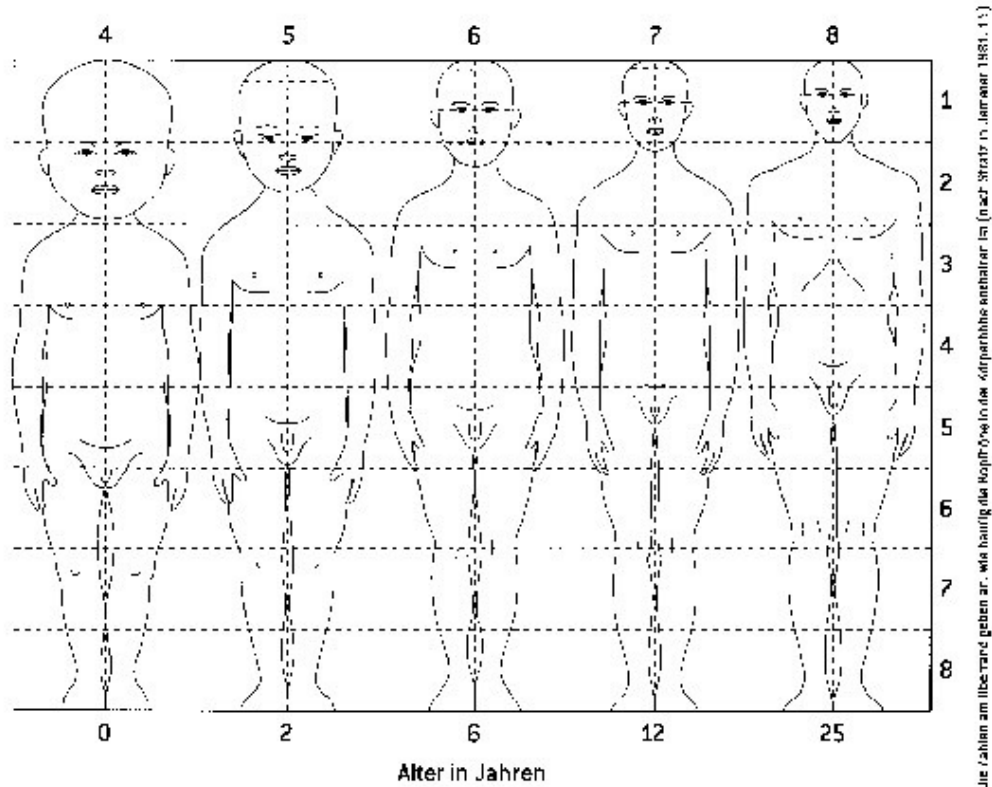
Man bør forby trening med vektbelastninger. Partnerøvelser som går ut på å dra, skyve, holde og bære krever en god forberedelse og kontrollerte utførelser. Det ligger i den naturlige vekst at barna igjen og igjen må lære seg å beherske sin egen kropp. Smertefulle erfaringer bør være en sjeldenhet. Man bør forsøke å holde de overivrige under kontroll slik at de ikke er en fare for seg selv og andre. Partnerøvelser med konkurransekarakter bør vike for øvelsesformer med kontrollerbare bevegelsesutførelser.

Praksistips
Barn har enorme kapasiteter for rask innlæring av bevegelser. Her må du sette verdifulle impulser og allsidige bevegelser som basis for den senere teknikk-læring.

Kroppens tidsforløp

Vi sammenligner kroppsproporsjoner til mennesker i ulike alder. (se fig 2)

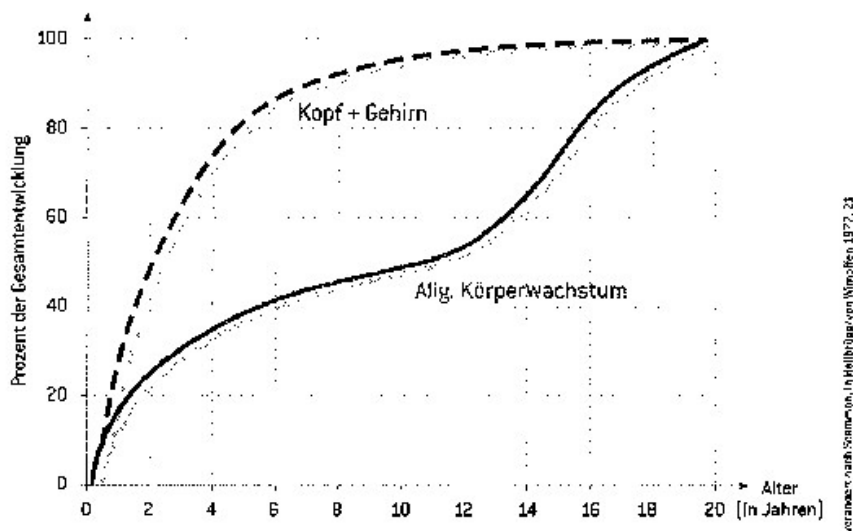
Figur 2:



De enkelte kropps segmenter fremviser i den individuelle utvikling forskjellige vekstrater. Også proporsjonene til et seks år gammelt barn er svært forskjellig fra en voksen person. En oversiktstegning av den menneskelige kropp viser: Barn er ingen miniatyr av en voksen.

Vekstkurven til hode- hhv. hjerneutviklingen viser en stor forskjell til veksten av kroppslengden. Hjernen utvikler seg raskere enn kroppen. (se fig3)

Figur 3:



Sådan oppnår hodet hos seksåringene allerede en størrelse som tilsvarer 90 til 95 prosent av hodestørrelsen hos voksne. Med hensyn til kroppsveksten oppnår barnet ikke engang halvparten av den voksnes verdi.

I løpet av de første leveårene gjennomgår nervecellene til sentralnervesystemet en økende forgrening, som er avgjørende for utviklingspotensialet av de senere funksjoner. Den raske utviklingen av hjernen er årsaken til den høye trenbarheten av de koordinative egenskaper i barnealderen. Etter at puberteten har startet, kan man ikke lenger forme funksjonene i samme høye grad.

Ennå en gang: Ved ingen senere tidspunkt er forutsetningene for innlæring av bevegelser og dermed kapasiteten for koordinative oppgaver så gunstig som i aldersområdet under elve-årsalderen. Utnytt denne treningstiden for verdifulle impulser og allsidig påvirkning som basis for den senere teknikk-læring.

Jo mer barnet lærer å fatte/forstå sine egne bevegelser og helheten i situasjonen, desto bedre kan det innstille seg på forandrede forutsetninger og løse disse innen rammen av sine individuelle motoriske muligheter. I sin helhet bestemmer ferdigheten til å analysere situasjonene (sanseinntrykk) utviklingsmulighetene av de koordinative egenskaper.

Hvordan barn lærer bevegelse - et blikk på den motoriske utviklingen

Med forbauselse fastslår vi i treningssituasjoner gang på gang at barn allerede etter få gjentakelser utfører nye bevegelser med flyt og stor sikkerhet. Vi har de motorisk begavede foran oss.

Motorikk - hva er det?

Motorikk -begrepet lar seg oppdele i en koordinativ del og en "fysiskw egenskaper" .² (se tabell 1)

Motorikk	
Koordinasjon	Fysiske egenskaper
Rytmeevne	Hurtighet
Reaksjonsevne	Styrke
Likevektsevne	Utholdenhet
Differensieringsevne	Bevegelighet
Orienteringsevne	
Koblingsevne	
Omstillingsevne	

"Mens de fysiske egenskaper i første rekke gjelder energiprosessene i den idrettslige prestasjon, refererer de koordinative egenskapene til styrings- og reguleringsprosessene." (Koch, 1992)

Her bør man være oppmerksom på at oppdelingen i koordinative og fysiske egenskaper bare teoretisk eksisterer: Koordinasjon uten fysiske egenskaper eksisterer ikke. Et bestemt nivå av koordinative egenskaper forlanger et minimum av styrke. Det er også avgjørende at man har en best mulig hurtighet for raske løsninger av de ulike situasjonene i bevegelsesoppgavene. Likeså uunnværlig er bevegelighet slik at man er i stand til å variere de ulike leddutslag (bevegelsesamplitude).

Endelig understøtter også utholdenhet koordinasjonen. Hvis den grunnleggende utholdenhet mangler fører tretthetsprosessen til synkende bevegelsesnøyaktighet og bevegelseskontrollen forsvinner/svinner. Kroppslige egenskaper uten koordinasjon er heller ikke mulig.

² (Bemerkning av oversetteren: På tysk har man et samlebegrep for de fysiske egenskaper, nemlig "Kondisjon". På norsk mangler vi dette begrepet fordi vi for mange tiår siden fastla begrepet kondisjon (kondis) til å bety utholdenhet.

Koordinative egenskaper

Innen friidrett er man stort sett enig om å skille mellom fem av de syv ulike koordinative egenskapene (Hirtz m.fl). Jeg forestiller i den følgende "info" de fem koordinative egenskapene med hekkeløp som eksempel. Hekkeløp spiller en sentral rolle innen utdannelsen i friidrett.

Info1: De fem koordinative egenskapene med hekkeløp som eksempel:

Rytme

Hekkerytme er en form for gjentakelse hvor man tilpasser skrittene optimalt til underlaget og hekkene. I konkurranse er herved så vel hekkehøyden som avstanden mellom hekkene konstant. Målsettingen er å løpe hekkedistansen "flytende" og så hurtig som mulig.

Reaksjonsevne

Reaksjonsevne er i første rekke av betydning ved starten som reaksjon på impulsen "startskudd". Et akustisk signal bearbejdes av nervebanene og utløser startbevegelsen. Dette er en form for reaksjonsevne—og bare i liten grad mulig å forbedre med trening. I større grad kan man forberede hekkeløperen på å reagere på uventede hendelser. I en treningsøkt kan man øve reaksjonen på uvante eller uventede forandringer av omverden. Dette kan man for eksempel simulere med forandrede hekkeavstander eller trening med vind og regn.

Balanse

Likevektevnen (-sansen) er ansvarlig for at hekkeløperen ikke mister balansen idet han lander etter hekkepasseringen. Denne evnen sørger for at kroppsdelene plasseres slik at kroppen forblir i likevekt og at den dominerende bevegelsesretning fortsatt er den strake veien mot mål.

Differensieringsevne³

I hekkeløp er differensieringsevnen av betydning for en mest mulig presis og effektiv utførelse av bevegelsene. Man bør unngå unødige opp-, ned og sidebevegelser med kroppen mellom hekkene. Også kurven til kroppens tyngdepunkt må tilpasses optimalt til nye utfordringer. Kommer de i løpet av skrittene mellom hekkene til en tøtsj med løperen i nabobanen, kan dette føre til at man må gjøre en endring av skrittlengden for å treffe den neste hekken riktig.

Orienteringsevne⁴

Orienteringsevne er avgjørende for en hekkeløper fordi han etter en hekkepassering umiddelbart må innstille seg på den følgende hekkepassering. Herved må han innstille sine bevegelser på de fastlagte hekkeavstandene.

Man ser her at det ikke alltid er mulig å skille skarpt mellom de enkelte koordinative egenskapene. De koordinative egenskapene er avgjørende for kvaliteten av en bevegelse: "Jo bedre disse egenskapene er utviklet, desto mer behendig, smidig, flytende, dynamisk, rytmisk, økonomisk og derved utføres teknisk mer fullkommen" (Weineck). Ved hjelp av de koordinative egenskapene blir barna i stand til å mestre forskjellige situasjoner hvor man krever raske og målrettede handlinger. Det å være behendig er av stor betydning for å unngå ulykker på treningen for eksempel kollisjoner og fall. De koordinative prestasjonsforutsetningene utvikler seg raskest frem til elve/tolvårsalderen, derfor bør man før denne aldersgrensen formidle et størst mulig omfang av allsidige bevegelsesmønstre.

³ Oversetterens bemerkning: Dette begrepet tilsvarer beskrivelsen av "tilpasset kraftinnsats og spenningsregulering"(Gjerset m.fl: Treningslære,2007, side 230)

⁴ Oversetterens bemerkning: Dette begrepet tilsvarer beskrivelsen av "Romorientering"(Gjerset m.fl: Treningslære,2007, side 229)

Den som tilbyr oppgaver med ulike oppstillinger av apparater så vel som allsidig og variert innhold, den utvikler bevegelseserfaringene til barna. På ingen måte dreier det seg her om at man forhastet, allerede i barnealderen, innretter treningen mot friidrettsøvelsene. I verste fall utgjør disse (form-) testene etapper mange etapper innen en fase som varer i mange år, hvor man først tilslutt vil muliggjør suksessen innen bestemte øvelser.

I barnealderen bør man ikke i første rekke trene de kroppslige egenskapene, dette er en av de vesentligste forskjellene til trening av voksne. På ikke noe annet tidspunkt er forutsetningene så gunstig for "trening av trenbarhet" (koordinasjonstrening) som mellom syvårsalderen og puberteten.

Momentopptak hekkeløp

For å ta opp igjen temaet hekkeløp: Hvordan lærer vi de yngste å løpe over hindringer! "Gjenta uten å gjenta"! For løpingen over benker, kassedeler og lave plastikhekker finnes det et utall muligheter for variasjon: ulike væremåte ved øvelsesbeskrivelsen, ulike utgangsposisjoner, målsettinger, lagformer, ulike oppstillinger av apparatene/redskapene.

Vi vil her ikke gå nærmere inn på konkrete eksempler for koordinasjonstrening i barnealder, her henviser vi til de mange timeeksemplene i forskjellig bøker. Det dreier seg ja her ganske enkelt om å organisere nye bevegelsessituasjoner.

Før barna dine blir til tenåringer, gjelder grunnsetningen til motorikk-fagfolkene: Maksimer bevegelseserfaringene til dine friidrettsbarn!

Skritt for skritt utvikler vi prestasjonene til barna, men hva søker egentlig jentene og guttene når de finner veien til en friidrettsklubb?

Praksistips
Ved å formidle et omfangrikt og allsidig handlingsrepertoire maksimerer du barnas bevegelsesmuligheter.

Hva barna søker, et blikk på den sosiale utviklingen

I begynnelsen av grunnskolen utfyller klasselæreren delvis foreldrene som sentrale og viktigste omsorgsperson/kontaktperson. Når barna tilslutter seg en idrettsklubb får også treneren en innflytelse på barnet. Barnets personlighetsutvikling blir særlig påvirket av sin sosiale omgivelse.

På leting etter trygghet og sikkerhet søker barna også kontakt hos venner i sin jevnaldrede gruppe. Idrettspedagogen Dietrich Kurz preget vendingen "Barn trenger barn", de søker kommunikasjon og interaksjon. Hyppigere enn tidligere treffes avtaler, ofte spontant. Vi lever i mobiltelefonens tidsalder. Etter skoletid og på week-enden møts barna. Barnet lærer gjennom sosiale interaksjoner med jevnaldrende og voksne de viktigste spillereglene for sosial adferd. Dette har til følge at barnet også forventer oppmerksomhet og tilvenning fra treneren. Og om du vil eller ikke:

I trenerrollen overtar vi det pedagogiske ansvar for hvert enkelt barn.

Enhver har sin rolle

Også i et idrettsfellesskap ordner barnet seg inn i gruppen. Det overtar en rolle og strever etter å finne sin plass. Til å begynne med fanges de yngre, forsiktige og også de formodentlig svakere opp i gruppen. Og også de sterkere, våghalsige, kan hende også de overivrige føles det godt å befinne seg i en gruppe og innordne seg. Jo mer et barn lærer

å begripe seg som del av en idrettsgruppe, desto bedre lykkes også overtagelsen av en rolle i samfunnet.

Praksistips

Styrk hver enkelt og gruppen ved å verdsette/vektlegge lagopplevelser i trenings- og konkurransesituasjonen!

Barn vil sammenlikne seg med andre og vite hvem som er den beste på et bestemt område. Så søker barna på fritiden sammenlikning seg imellom. Og først riktig blir barna i de jevnaldrende gruppene i trenings- og konkurransesituasjoner for det enkelte barn til sammenligningsgrunnlag og sosial referanse. De yngre barna orienterer seg sjelden etter registreringer i offisielle statistikker hhv rekordlister.

Barnefriidrett er lagfriidrett

Idrettssosiologen Willi Peter fastslår om engasjement ved laginnsats: "Den enkelte kan her umiddelbart erfare hvordan seieren til laget avhenger av sitt initiativ, tapperhet, utholdenhet osv. Her kan han erfare at suksessen til hele laget avhenger av den enkelte, og suksessen til den enkelte avhenger av hele laget".

For barn er ingen individualister. Profesjonelle individualister trenger vi først på siste etappe. Derfor gjelder i klubbidretten til de opptil elveårige jenter og gutter erkjennelsen: Barnefriidrett er lagfriidrett!

Konkurransesprogram tilpasset barna?

Men hvor finnes det spenningsladede stafettløp og virkningsfulle lagopplevelser i løp, hopp eller kast? Ved tankeutveksling overalt og stadig vekk ubestridt: "Ja på trening gjør vi det ja også. Dermed inspirerer vi barna, det er ganske enkelt moro!" Men hvorfor innskrenker vi vellykkede øvelser bare til treningsøktene istedenfor å utvide dette til weekend-stevner?

Hvorfor ikke arrangere kompakte, morsomme konkurranser med festkarakter lørdag eller søndag. En idrettsfest med betoning på "fest" hvor man fokuserer på lagoppstillinger som fremmer lagånd.

Det kan saktens skje at det på et idrettsstevne for eksempel forekommer tabber/gale avgjørelser av funksjonærene/dommerne. Man opplever i hverdagen fiasko/nederlag som skyldes en selv eller andre – og også i idrett lærer man for livet. "Barn har en utpreget rettferdighetssans (Martin, 1998)" Forsøker vi å gjøre det beste ut av det (derav)! Slike situasjoner er særs godt egnet som anledning til å prøve og feile. Ingen er perfekt! Og det samme gjelder også for omgangen med de egne idrettslige nederlag.

Fasit

For en barnefriidrett rettet mot suksess betyr dette at andelen med partner-, gruppe- og lagoppgaver neppe kan være for stor. Innen gruppen blir sosialiseringprosessen forsterket. Jo yngre idrettgruppa er, desto større bør andelen med "Teamwork" være.

Tenne begeistring

Barna er ingen "små", "forkortete" eller "reduerte" voksne. Det er unge mennesker i oppvekst og utvikling som er enestående og har egne forestillinger, ønsker, egenskaper og ferdigheter. En kan fastslå, med idretten som bakgrunn, at barna i barnefriidretten kan samle et utall forskjelligartede erfaringer som følgelig vil prege den egne personligheten. I løpet av idrettsutøvelsen stimulerer barna sine emosjonelle, skolerer sine kognitive, øker sine motivasjon, trener sine fysiske, øver sine motoriske og utvikler sine sosiale egenskaper.

Og egenskapene dannes alene uten påvirkning utenifra. Derfor bør de her sammenfattede praksistips finne veien til din trening med barna:

1. Praksistips

Spør alltid deg selv ved planleggingen av treningsøkta: Hvordan får jeg denne gangen barnas øyne til å stråle?

2. Praksistips

Du bør helst formulere anskuelige oppgaver og mål ved hjelp av ulike læremidler.

3. Praksistips

Gi den bevegelsesenergi som jentene og guttene bringer med til trening en retning og la barna få utfordrende oppgaver!

4. Praksistips

Barn har enorm kapasitet for rask innlæring av bevegelser. Her må du sette verdifulle impulser og allsidige bevegelser som basis for den senere teknikk-læring.

5. Praksistips

Ved å formidle et omfangrikt og allsidig øvelsesregister maksimerer du barnas bevegelsesmuligheter.

4. Praksistips

Styrk hver enkelt og gruppen ved å verdsette/vektlegge lagopplevelser i trenings- og konkurransesituasjonen.

Vekk med monotoni

Trenerens kreativitet, ansvarsfølelse og forbildefunksjon er avgjørende for å gjøre det beste for barna utifra forholdene. I orkesteret av stadig nye olympiske idretter bør den "olympiske hovedidrett" fortsatt kunne hevde seg. Overalt er den mulige veien fra barn til toppidrettsutøver lang.

Herved bør man ikke miste det øverste mål ut av syne: Vekke idrettsbegeistring og vinne/erobre barna for friidrett! " En siste appell; Vær på vakt mot monotoni, kjedsomhet og ensidighet. Og dermed også anstøt til å videreutvikle friidretten på din egen idrettsplass.

Edward Harnes var var norsk landslagstrener i spydkast på 70-tallet. Etter den tid har han bodd i Tyskland hvor han har vært tysk forbundstrener i kast. Han trente også sin kone på 400m hekk. Marlies Gutewort Harnes var tysk mester med perser på 56,79sek 53,38sek, og 2:04,86 hhv 400 m hekk/400m/800m.)

Best når det gjelder – Championshiprunner Benedicte Hauge

Av: Edvard Harnes

Innledning

Et treff i Bydgoszcz og en times prat på telefonen fra Tyskland førte til mye og svært interessant informasjon om hvordan et av norsk friidretts største talenter har trent frem til i dag.

Jeg har i "FRIIDRETT" allerede presisert hva begrepet TALENT inneholder for meg:

- Talenter har som regel bedre resultater enn jevnaldrede.
- Talenter oppnår gode resultater med lite(mindre) trening.
- Talenter gjør store fremsteg fra år til år.
- Talenter presterer de beste resultatene ved de viktigste stevnene.

Spesielt det siste punktet er av stor betydning da man ofte kan slite i årevis med de såkalte treningsverdensmestere før de etter 8 til 10 år kan hende får klaff ved EM eller VM!

Etter at jeg la merke til denne langbeinte jenta som satte pers på 400 m hekk ved et så viktig stevne som junior-VM, slo jeg opp i statistikker og resultatlister og fikk bekreftet et mange i Norge allerede har visst lenge:

Benedicte er som regel best når det gjelder, for eksempel NM, NordiskU20 eller junior-VM.

Da 400 m hekketrening var en av min tidligere hobbyer, tok jeg en prat med Benedicte som var svært vennelig og svarte på alle mine spørsmål med stor tålmodighet.

Benedictes utvikling fra 16 til 19 år

	05- inne 2005(16)	06- inne 2006(17)	07- inne 2007(18)	08- inne 2008(19)
60m	8,15	7,97		
100m	12,71	12,84	12,48	12,39
200m	25,84	25,33	25,04	25,06
400m	57,73	57,72	54,89(VMsf) x	54,62
100mhekk			55,61	54,27
300m hekk	44,89	43,59	42,51	41,42
400m hekk			60,12	58,46

MINE SPØRSMÅL OM BENEDICTES TRENING

JR-VM 08

Fortell om 400 m hekk forsøksheatet på morgenkvisten:

Pga det dårlige løpet jeg hadde prestert i forkant (400m flatt), var jeg litt spent på hvordan det ville gå på dette løpet. Utfordringen ble å ikke dra med seg de negative tankene fra 400m over til 400m hk – for da ville det ha gått like dårlig der! Det klarte jeg heldigvis å unngå!

”Forholdene var helt greie. Vi hadde en del medvind de første 200m, noe som er litt dumt for meg siden da tripper jeg så fryktelig med 15 steg mellom hekkene! Ellers klarte jeg utfordringen med å bytte fra 15 til 16 steg fra 7 – 8 hekk greit. Litt tripping og hopping blir det alltid når jeg angriper hekkene, men bortsett fra det føltes løpet ganske bra! Jeg hadde ganske mye krefter igjen på de siste 100m, så jeg kunne nok ha startet litt fortere.”

Tok forbundstreneren mellomtider, for eksempel 5.h eller 8.h

”Det er jeg ikke sikker på.”

JR-VM 08

Fortell om rytmeproblemene i semifinalen 400 m h

”I semifinalen startet jeg fortere enn i forsøket. Jeg ble nok litt for ivrig, så mellom 7 – 8 hekk glemte jeg å bytte fra 15 til 16 steg. Dermed passerte jeg 8 hekk med 15 steg, noe som ble litt for vanskelig for meg! For å rekke frem til 8 hekk måtte jeg derfor ta et langt steg som stoppet all farten min da jeg landet. I tillegg føltes det som om jeg var i lufta i evigheter over den 8 hekken. På oppløpssiden klarte jeg å ta meg litt sammen igjen, men løp ikke inn til noe ny pers.

Men jeg var nok litt sliten også, siden hadde en 400m og en 400m hk i beina.”

Tok forbundstreneren mellomtider, for eksempel på 5.- eller 8. hekk?

”Det er jeg ikke sikker på. Vet bare at jeg startet fortere på de første 200m i semifinalen.”

JR-VM 08

Hvordan opplevde du din 400m i Bydgoszcz, åpnet du for langsomt eller for fort?

”Jeg åpnet nok litt for sakte. Mitt problem er at jeg åpner løpet som et stigningsløp. Jeg er ganske passiv i hele svingen, men får opp farten på langsiden. Etter 300m begynte jeg å rote veldig. Teknikken sviktet og jeg merket at jeg begynte å bli stiv. I tillegg manglet jeg rytmen i løpet.”

Tok forbundstreneren mellomtider, for eksempel på 200m eller 300m?

”Vet ikke.”

JR-VM 2006

Hvordan opplevde du din flotte 400m i Peking 2006(54,89sek)

”Løpet føltes bra! Startet litt roligere enn i forsøket, noe som resulterte med at jeg klarte å holde farten helt inn til mål. (Tiden i forsøket var **55,05** sek)”

Tok forbundstreneren mellomtider, for eksempel på 200m eller 300m?

”Vet ikke.”

Hvorfor løper du ikke under 54,0 to år etter Peking VM?

”Jeg burde løpe på 53 – tallet, må bare bli tøffere. Alt sitter i hodet.”

Har du et forbilde?

”**Sanya Richards**. Hun behersker alle sprintdistanser, både 100m, 200m og 400m.”

EH:

Sanya Richards, født 26.2.1985 har følgende perser: 10,97-22,17-48,70!

Hennes utvikling fra 18-20 år

År	Alder	100m	200m	400m
2003	18	11,28	22,85	50,58
2004	19	11,32	22,73	49,89
2005	20	-	22,53	48,92

Hvilke mål har du satt deg i år/2009, eventuelt som U23?

"Håper på å løpe ned på 57 – tallet og stabilisere meg på 23- tallet. Men for å gjøre dette må jeg også utvikle hurtigheten. Hadde vært gøy hvis jeg klarte å kvalifisere meg til en finale på langhekken i U23!"

EH: dvs Benedicte må være sikker på 57,5 sek

	U23		VM
	2005	2007	2007
1. plass	56,43	54,50	53,31
3. plass	57,02	55,19	53,92
8. plass	58,69(7.)	58,54(7.)	54,94
	8.pl Q=59,04	8.pl Q=57,91	8.pl Q=54,15

Kvalifiseringskrav VM 2007 og Olympiske leker 2008 og antagelig for VM i Berlin 2009:

A=55,60 eller B=56,50 sek

Starter du innendørs sesongen?

"Jepp!"

Event hvilke øvelser

"Det kommer litt an på. Antageligvis 60m, 200m og 400m."

Hvor mange starter hadde du på de ulike distansene 2008

a) Innendørs

"På grunn av en treningsleir i Sør-Afrika: 19.1. til 10.2. med Tveitå og Co startet jeg ikke innendørs før ved innendørs NM hvor jeg hadde en lei forkjølelse pga av klimaforskjellen. I finalen i Birmingham, England løp de som var bak meg under 55,30."

Dato	60m	100m	200m	400m	
16.2.				57,30	
17.2.				57,49	syk
23.2.				58,10	fh
23.2.				55,61	semif
23.2.				xx	i finalen dyttet ut ved 270m

b) Utendørs

Dato	60m	100m	200m	400m	400m h
13.5.		12,62			
31.5.				55,64	
Dato	60m	100m	200m	400m	400m h
6.6.					60,43

8.6.				55,88	
13.6.				55,6h	
27.6.					41,42(300)
28.6.				55,22	
29.6.			25,06		
8.7.				56,08	
9.7.					58,89
10.7.					59,16
18.7					60,96
18.7.					58,46
20.7.				54,27	
3.8.		12,38	25,32		
8.8.				57,09	
9.8					59,89
9.8.				56,01	
10.8.				stafett	
16.8.				54,48	58,89
17.8.					
29.8.		12,42	24,89		

Kommentarer til treningen

"På tirsdagene er det egentlig alltid rolig aerob trening, utenom i sommerferien der vi legger treningene til rette for ulike konkurranser (superkompensasjon). Derfor fortsetter vi med rolige aerobe 100meterer hele året på tirsdager. I januar dropper vi nok en serie (1 x 10 x 100m) pga konkurranser. I stedet legger vi til litt ekstra drill i oppvarmingen der vi fokuserer på frekvens og hurtighet. Eks: legge ut kjebler 20m deretter løpe 20m uten kjebler for så å løpe mellom kjebler i 20m igjen. utføres 2 - 3 ganger. denne øvelsen + litt ekstra drill tar vi også med oss på tirsdagstreningene utover våren i tillegg til en serie med rolige 100meterer. Som sagt - tirsdagstreningene er på mange måter en "kose-økt" for oss! Beina skal føles pigge dagen etter! vi skal prøve å tenke litt teknikk når vi løper de rolige 100-meterene forresten!

På torsdagene kutter vi ned løpene til 1 - 2 serier, avhengig av uke til uke. Men vi har de samme pausene. De gangene vi kun har en serie, har vi fire min pause mellom hvert løp.

Når vi begynner å nærme oss sommeren, dropper vi fosfat og erstatter det med ins and outs løp (løp der du varierer farten underveis, eks 30m fort - 30m fly - 30m fort)."

Årsplanlegging

"Vi har fokusert på å lage en "grunnmur" og legge en basis de 3 siste årene, som voksen vil jeg trene mer tempotrening. Vi deler året inn i to perioder, dobbelperiodisering, og her trenes det i fire ukers sykluser: tre uker med økende omfang fulgt av en lettere uke. Jeg trenes av min far, Arly Hauge og i den senere tid av Olav Tveitaa."

Hvilke treningsformer foretrekker du i spensttrening

"Jeg liker å hinke over små hekker og hoppe i trapp. I oktober 2007 skadet jeg meg i ryggen og hadde problemer helt frem til innendørs sesongen. På grunn av dette trente jeg svært lite spenst."

Trener du 100 m hekk?

"Nei."

Typiske treningsuker: a) nov-des b) jan-febr. c) april-mai d) jun-aug

Ukedag	nov-des	jan-febr	april-mai	juni-aug
man	spenst	spenst	spenst	Her legger vi treningen opp etter konkurransene.
tirsdag	Aerobe intervaller for eksempel 2x10x100m 70% med 15 sek p	Aerobe intervaller for eksempel 1x10x100m 70% med 15 sek p	Aerobe intervaller for eksempel 2x10x100m 70% med 15 sek p	Siden jeg som konkurrerer i langsprint i helgene, blir det ofte korte sprintløp som dominerer trøktene i uka.
ons	morgen: basistrening fri	morgen: basistrening fri	morgen: basistrening fri	Hvis jeg derimot har 2 ukers opphold fra stevner kan vi godt lege inn en eller to anaerobe økter der vi f.eks løper 250 – 300m
tors	fosfat for eksempel 5x3 x30mfl 2min/10min	fosfat for eksempel 1-2x 3x30mfl 2min/10min	fosfat for eksempel 5x3 x30mfl 2min/10min	
fredag	Morgen: spenst Mage, rygg	Morgen: spenst Mage, rygg	Mage, rygg	
lør	fri	fri	fri	
søn	Aerobe intervaller f.eks 3x3x300m 50-49-48sek	Hurtighets intervaller f.eks 80-100-120-150m	Anaerobe intervaller f.eks 3x300m 39-40sek	

Hvilke distanser/kombinasjoner foretrekker du ved tempotrening (for eksempel. 5x150 m el)

"150m er en fin øvelse, liker det! men det er også gøy de få gangene vi løper lengre løp som f.eks 250m eller 300m.

Løp **500m** en gang for litt over ett år siden som test, løp da på **71,5**, det var ikke noe gøy! Er ikke glad i å løpe overdistanse!"

Hvilke distanser/kombinasjoner foretrekker du ved tempotrening med hekker for 400m (for eksempel 3x300m el)

"Jeg liker å løpe med 5 hekker, 200m. Men begynte nå i sommerferien å trene hekker, så har kun trent det et par ganger."

Hvilke testøvelser benytter du? :

	Resultat	Dato	Kommentar
30m fra blokk			Ikke testet
30 m flying	3.30	Vinter 08	
60 m fra blokk	7.93	Vinter 07	Bør bedre den tiden. Da jeg løp det løpet hadde jeg også en veldig dårlig start.
150m			Ikke testet
250m			Ikke testet
300m	38.1	Sommer 08	
5 hekker	24.80	Sommer 08	
8 hekker			Ikke testet
5 steg uten tilløp			Ikke testet
10 steg uten tilløp			Ikke testet

	Resultat	Dato	Kommentar
dype eller halve knebøy			Trener ikke styrke
frivending /rykk			Trener ikke styrke
30-50m spenst-hopp			Ikke testet

Benedicte har store muligheter på 400m hekk

Ut i fra alle disse svarene blir det tydelig at Benedicte har mye å gå på de neste årene:

- ✓ lavt treningsomfang, jfr sørlandets mangekjemper
- ✓ lite tempotrening/syre
- ✓ ingen styrketrening
- ✓ ingen lange spenstserier (15 skrittsrytme til 8.hekk)
- ✓ lite spesialtrening hekk (passere hekkene med begge ben, rytmeveksel 8.hekk)
- ✓ ingen overdistansetrening (400 til 600m)
- ✓ lite professionell oppfølging fra forbundet (manglende mellomtider ved alle viktige konkurranser)

Et blick inn i fremtiden ved hjelp av et tilbakeblikk?

Hilde Fredriksens utvikling fra 19 til 23 år

Hilde Fredriksen
(født 31.3.1960)

	1979(19)	1980(20)	1981(21)	1982(22)	1983(23)
100m		12,20	12,21	12,17	12,27
200m	24,51	24,1(h)	24,63	24,42	24,50
400m		56,4(h)			
100mhekk	13,83	13,59	13,39	13,41	13,55
200m hekk		28,1(h)	27,02		
400m hekk	58,21	56,85	57,15	57,68	56,33

Hildes sterke sider var selvsagt mangekampøvelsene 100m h med 13,39sek, lengdehopp med 6,40m og 800m med 2:14,9h.

Her er budskapet fra 80 årene til Benedicte temmelig klart:
"Tren mer hekketeknikk og spenst"

<u>Kapasitetskrav 400m hekk B-norm VM 2009 (56,50)</u>			
5.h.	24,5	5x	
6.h.	29,5	4x	
7.h.	34-35	3x	
8.h.	39,0-40,0	3x	
9.h.	44-45	2x	
10.h.	49-50	1x	
<u>Mai</u>			<u>Juni</u>
3 x 500		79	1x 72 -->70
4 x 400		62	2x400 55-56
3 x 300		39-40	1x300 37,5-38,0
4x250	32,5		1x250 31,0
6x200	26,0		2 x 25,0-25,5
8x150	19,0		3x150 18,0
10x100		12,5fl	

TRENERSEMINARET 21. - 23. NOVEMBER 2008

Friidrettens Trenerforeningen har igjen gleden av å invitere til trenerseminar 21. - 23. november på Norges Idrettshøyskole i Oslo. Også i år kan vi presentere et spennende og variert program med særdeles dyktige forelesere.

Bjørn Blomberg: Hovedtrener på Friidrettsgymnasiet i Falun. Har vært landslagstrener i både mangekamp og kast.

Pekka Dahlhøjd: Stavtrener fra Göteborg med meget lang erfaring og gode resultater.

Edward Harnes: Var norsk landslagstrener i spydkast på 70-tallet. Etter den tid har han bodd i Tyskland hvor han har vært tysk forbundstrener i kast. Er Webmaster for Trenerforeningen.

Tor Haugland: Hopptrener i Bergen. Trente 3 deltakere til Jr. EM i samme sesong med Anne Beth Hoven (Espetvedt) i spissen som vant sølv.

Honoré Hoedt: Forbundstrener mellom og langdistanse i Nederland

Mattias Jons: Sleggekaster og trener med 72.63m i 2008. Har studert og trent under legendariske Anatoly Bundarchuk.

Trond Knaplund: Ansatt som junioransvarlig i NFIF. Trener flere gode sprintere.

Else-Marthe Sørli Lybeck: Mangeårig landslagsspiller i håndball og gullvinner i 2008 OL. Ansvarlig for prosjektet "Sunn jenteidrett"

Åsmund Martinsen: Trener for Andreas Thorkildsen

Lars Nielsen: Idrettsjef i Danmark og trener i hopp og spesielt lengde.

May Britt Nyheim: Hovedfag fra NIH. Lektor ved Rælingen VGS og underviser på NIH. Spesialpedagog i kroppsøving og fysisk aktivitet.

Kenth Olsson: Trener Johan Wissman, og Irene Helgesen med flere i Helsingborg.

Gertrud Schäfer: Trener for Sabine Braun som har EM gull, 2 VM gull og bronse i OL. Sabines beste 7 kamp var i 1992 med 6985 poeng.

Leif Inge Tjelta: Førstelektor ved Stavanger Universitet. Fagansvarlig for mellom og langdistanse i NFIF de siste årene.

Programmet for trenerseminaret 21-23.november

FREDAG 21. NOVEMBER

<u>16.30 – 17.50</u>	Registrering.	<u>Lobbyen på NIH</u>
<u>17.00 – 18.00</u> Lars Nielsen	Praktisk økt: lengde for barn/ungdom. Veiledning og feilretting	<u>Idrettshallen</u>
<u>18.00 – 18.15</u>	Åpning av seminaret.	<u>Aud A</u>
<u>18.15 – 19.30</u> Åsmund Martinsen	Fra ryggproblemer til olympisk gull Om Andreas Thorkildsens fantastiske sesong.	<u>Aud A</u>
<u>19.30 – 19.45</u>	Kaffepause.	<u>Lobbyen på NIH</u>
<u>19.45 – 21.00</u> Lars Nielsen	Den danske friidrettsmodellen Blant annet med erfaringer med treningsprogrammer på internett. Åpent for debatt.	<u>Aud A</u>

LØRDAG 22. NOVEMBER

<u>09.00 – 09.50</u>	Registrering	<u>Lobbyen på NIH</u>
<u>10.00 – 11.30</u> Bjørn Blomberg	Den svenske modellen - Friidrettsgymnas Har lagt grunnlaget for Kluft, Kallur, Holm og en rekke andre.	<u>Aud A</u>
<u>10.00 – 12.00</u> Maj Britt Nyheim	Friidrettstrening for funksjonshemmede. Med Elin Holen fra Sturla som var nr 7. under Paralympics i Beijing.	<u>Sal 2B</u>
<u>11.30 – 13.30</u>	<u>Lunsj på Toppidrettsenteret</u>	
<u>13.30 – 15.30</u> Kenth Olsson	Løp 1 Treningsfilosofi og praksis som utvikler 400m løpere til høyt internasjonalt nivå. Treningen som har utviklet Johan Wissman fra en habil 200m løper til en internasjonal 400m løper. Irene Helgesen forteller om sin framgang fra "ukjent" junior til potensial og ambisjon om Norsk rekord (52.45 – Sølvi Olsen Meinseth i 1991)	<u>U 106</u>
<u>16.00 – 17.00</u> Trond Knaplund	Løp 1 Arbeidsmetoder for utvikling av sprinttalenter.	<u>U 106</u>
<u>14.00 – 17.00</u> Honoré Hoedt	Løp 2 Trening for 800m. Årsplanlegging og formtopping. Ballansen mellom hurtighet og aerob trening.	<u>Aud D</u>
<u>13.30 – 15.00</u> Tor Haugland	Hopp Trening i overgangsfasen fra ungdom til voksen i lengde og tresteg.	<u>U 107</u>

13.30 – 15.00
Mattias Jons Kast
Slegge. Teknikk og fysisk trening. U 104

15.30 – 17.00
Gertrud Schäfer Mangekamp
Treningssystemet til Sabine Braun. U 107

SØNDAG 23. NOVEMBER

09.00 – 09.50
Årsmøte i Friidrettens Trenerforening. U 107

10.00 – 11.30
Pekka Dahlhøj Hopp
Begynneropplæring og mer avansert teknikk i stav. U 106

10.00 – 11.30
Kenth Olsson Løp 1
200/400m trening. Praktisk økt. Idrettshallen

10.00 – 11.30
Edward Harnes Kast
Spydkasttrening for ungdom og junior. U 107
Talentutvikling, årsplan, periodeplan og testverdier.
Koblinger/overføringer innen teknikk- og styrketrening

11.30 – 13.00 **Lunsj på Toppidrettssenteret**

13.00 – 15.00
Leif Inge Tjelta Løp 2
Trening for langdistanse.
Treningsplanlegging og formtopping. Forholdet mellom
treningsvarighet og intensitet. U 106

15.15 – 16.00
Else-Marte S. Lybeck "Sunn jenteidrett". U 106

13.00 – 14.00
Gertrud Schäfer Mangekamp
Øvelsesutvalget i treningen til Sabine Braun. Idrettshallen

14.00 – 15.00
Bjørn Blomberg Kast
Praktisk økt kule.
Modell for innlæring av hinketeknikk og
Rotasjonsteknikk Idrettshallen

14.00 – 15.00
Pekka Dahlhøj Hopp
Praktisk økt stav.
Treningsøvelser i stavhopp Idrettshallen

15.00 – 16.00
Tor Haugland Hopp
Praktisk økt lengde/tresteg.
Treningsøvelser i lengde/tresteg Idrettshallen

Seminarpriser (inklusive lunsj lør/søn og kaffe)

Seminar medlem/ikke medlem:	kr. 990,- / 1.190,-
Studenter eller aktive:	kr. 990,-
Seminar + medlemskap i Trenerforeningen for 2008: (Du får Fagnytt 1-2/2008 på seminaret samt nr. 3 tilsendt som kommer ut i januar.)	kr. 1.300,-
Dagspris fredag medlem/ikke medlem:	kr. 500,- / 600,-
Dagspris lørdag medlem/ikke medlem:	kr. 700,- / 850,-
Dagspris søndag medlem/ikke medlem:	kr. 600,- / 750,-

Sted: Norges Idrettshøyskole(NIH) i Oslo

Middag

Vi kan i tillegg tilby middag på Toppidrettssenteret til kr. 130,- per middag. Middag vil være fra 21.00 på fredag og fra 18.00 på lørdag. Dette må bookes og betales til Trenerforeningen.

Hotell

Vi har booket (holdt av) rom på Rica Holberg Hotell

Enkeltrom med frokost: kr. 730,-

Dobbelrom med frokost: kr. 970,-

Prisene er per døgn.

Ring **23 15 72 00** innen **31/10** for booking og oppgi referanse 2936542.

Førstemann til mølla.

NB! Seminaravgift og eventuelt middag innbetales til foreningens bankkontonummer 6011.05.46850 **innen 7. november.**

Påmelding sendes til: Friidrettens Trenerforening v/Lars Ola Sundt
Kolbotn terrasse 9
1410 Kolbotn
idsundt@online.no (benytt helst e-post)
Tlf: 90540216

Se også Trenerforeningens hjemmeside for informasjon:
www.trenerforeningen.org

Påmeldingsfrist: 7. November

