



DOFs TRÆNERUDDANNELSE

Intro til TBU, børn og unges udvikling og trænerrollen

Hvad er Træning for børn og unge/TBU-konceptet?

”Grundpræmissen for TBU er, at træning, konkurrence og andre aktiviteter skal tilpasses til løbernes alder og udviklingsniveau”

TBU-konceptet er altså en viderebygning på Aldersrelateret Træningskoncept (ATK), hvor der nu er et bredere fokus.



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Vejledende principper du mener beskriver TBU-konceptet

- Børn og unges udvikling foregår i et langsigtet perspektiv
- Børn og unges træning er tilpasset alder- og målgruppen
- Børn og unge træner og konkurrerer med jævnaldrende
- Børn og unge træner forskellige færdigheder specifikt, på de rigtige tidspunkter i deres udvikling
- Børn og unge deltager i stævner på lige vilkår og i konkurrenceformer, der er tilpasset aldersgruppen



Vejledende principper du mener beskriver TBU-konceptet

- Børn og unges udvikling foregår i et langsigtet perspektiv
- Børn og unges træning er tilpasset alder- og målgruppen
- Børn og unge træner og konkurrerer med jævnaldrende
- Børn og unge træner forskellige færdigheder specifikt, på de rigtige tidspunkter i deres udvikling
- Børn og unge deltager i stævner på lige vilkår og i konkurrenceformer, der er tilpasser aldersgruppen

Svar: alle er korrekte – TBU-konceptet beskæftiger sig nemlig både med det langsigtede perspektiv, alders- og målgruppe tilpasset træning, samt konkurrence på lige vilkår mod jævnaldrende.



For at kunne arbejde med TBU-konceptet er der opstillet nogle vejledende principper for klubbernes arbejde med børn og unge – hvilke tror du er vigtigst?

1. Klubben har et ugentligt træningstilbud, året rundt, målrettet børn og unge, leder af uddannede børne- og ungdomstrænere
2. Klubben udfordrer, giver ansvar og stiller krav til børn og unge i træningen, både sportsligt, organisatorisk og socialt
3. Klubbens organisering omkring børne- og ungdomsmiljøet er afgørende for et velfungerende børne- og ungdomsarbejde
4. Klubben sikrer med langsigtet strategi og gennem planlægning, kontinuitet i børne- og ungdomsarbejdet
5. Klubben sørger for løbende medlemsudvikling og uddannelse af børne- og ungdomstrænere, og vidensdeling på tværs af klubber prioriteres højt



For at kunne arbejde med TBU-konceptet er der opstillet nogle vejledende principper for klubbernes arbejde med børn og unge – hvilke tror du er vigtigst?

1. Klubben har et ugentligt træningstilbud, året rundt, målrettet børn og unge, leder af uddannede børne- og ungdomstrænere
2. Klubben udfordrer, giver ansvar og stiller krav til børn og unge i træningen, både sportsligt, organisatorisk og socialt
3. Klubbens organisering omkring børne- og ungdomsmiljøet er afgørende for et velfungerende børne- og ungdomsarbejde
4. Klubben sikrer med langsigtet strategi og gennem planlægning, kontinuitet i børne- og ungdomsarbejdet
5. Klubben sørger for løbende medlemsudvikling og uddannelse af børne- og ungdomstrænere, og vidensdeling på tværs af klubber prioriteres højt

Svar: de er alle vigtige – for at sikre et godt træningsmiljø for børn og unge, er det vigtigt at der er et ugentligt tilbud som er målrettet mod aldersgruppen og som bliver afholdt af engagerede trænere.

Det er samtidig også vigtigt at klubben inddrager børnene og de unge i klubbens arbejde, og planlægger og prioriterer dem.

Til sidst er det også vigtigt at klubben er nysgerrig på at udvikle sig som klub, og får uddannet deres trænere og finder sparring og deler sin viden i andre klubber.



Holdopdeling

Denne model beskriver den "optimale" holdopdeling, men det er selvfølgelig ikke altid muligt for alle klubber at kunne have sådan en skarp opdeling.

Modellen er til inspiration, og viser hvordan at hvert udviklingsniveau har et særligt hovedfokus pr. udviklingsområde, som overordnet beskriver, hvad der skal være fokus på i denne alder.

Børn og unge i Dansk Orientering

- fra god start til aktiv for livet

Udviklingsniveauer



	Miniløbere 4-8 år	Børneløbere 9-12 år	Ungdomsløbere 13-16 år	Juniorløbere 17-20 år	Seniorløbere 21+ år
--	----------------------	------------------------	---------------------------	--------------------------	------------------------

Udviklingsområder

----- God start - solidt fundament ----->

Fysisk og motorisk udvikling	Lære at bevæge sig	Lære at træne	Træne for at træne	Træne for at konkurrere	Træne for at vinde
O-teknisk udvikling	Forståelse og anvendelse af kortet	Forståelse af kort og terræn	Udvikling af o-teknik	Effektivisering af o-teknik	Den effektive o-tekniske præstation
Sportspsykologisk udvikling		Læringsfærdigheder i træning	Læringsfærdigheder og lifeskills	Lifeskills og præstationsfærdigheder	Præstere når det gælder

Social udvikling	Trivsel og leg	Trivsel, leg og samarbejde	Skabe stærke relationer	Del af fællesskabet, fælles oplevelser	Del af fællesskabet, fælles oplevelser
------------------	----------------	----------------------------	-------------------------	--	--

----- God start - solidt fundament ----->

Træner- og leder udvikling			Ansvar for simple opgaver	Hjælpetræner, arrangere træninger	Aktiv træner, leder eller arrangør
----------------------------	--	--	---------------------------	-----------------------------------	------------------------------------

Aktive orienteringsløbere for livet



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Fysisk og motorisk udvikling

Vælg de vigtige faktorer inden for hvert udviklingsområde

1. Det er vigtigt at have øje for at der kan være store individuelle forskelle på den fysiske og motoriske udvikling
2. Man kan hurtigt fornemme hvilke løbere der er gode løbere og som kan løbe stærkt, og vælge at fokusere på dem
3. Det vigtigste er at de lærer at løbe stærkt, det er ikke vigtigt om løberne udvikler en generel god motorik
4. Fysiologiske faktorer skal trænes på de mest hensigtsmæssige tidspunkter i udviklingen, derfor er alderstilpasset træning essentielt
5. Det er vigtigt at have tålmodighed med den fysiologiske udvikling



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Fysisk og motorisk udvikling

Vælg de vigtige faktorer inden for hvert udviklingsområde

1. Det er vigtigt at have øje for at der kan være store individuelle forskelle på den fysiske og motoriske udvikling
2. Man kan hurtigt fornemme hvilke løbere der er gode løbere og som kan løbe stærkt, og vælge at fokusere på dem
3. Det vigtigste er at de lærer at løbe stærkt, det er ikke vigtigt om løberne udvikler en generel god motorik
4. Fysiologiske faktorer skal trænes på de mest hensigtsmæssige tidspunkter i udviklingen, derfor er alderstilpasset træning essentielt
5. Det er vigtigt at have tålmodighed med den fysiologiske udvikling

Svar 1+4+5: Korrekt! Det er meget vigtigt som træner at huske de store individuelle forskelle der kan være hos børn og unge på den fysiske og motoriske udvikling. Derfor er det også essentielt at huske på alderstilpasset fysisk og motorisk træning, så alle gerne skal kunne følge med i udviklingen.

Svar inkluderende 2 og/eller 3: Ikke helt rigtigt! Det er meget vigtigt at man som træner ikke kommer til kun at fokusere på de børn og unge som kan løbe stærkest lige nu og her. Måske kan man godt fornemme hvilke løbere der er gode løbere, eller på sigt kan blive det, men fordi den fysiologiske udvikling er så forskellig hos børn og unge, er det vigtigt ikke at glemme nogen, der kan være gode løbere gemt i dem alle. Derudover er det for de helt unge meget vigtigt at de lærer en god generel motorik, børnene skal kunne bevæge kroppen på alle mulige måder og forstå kroppens bevægelsesmønstre. Dette vil gavne deres træning på sigt.



O-teknisk udvikling

Vælg de vigtige faktorer inden for hvert udviklingsområde

1. Det vigtigste er at træne de færdigheder, som man kan lave i de skove, man har til rådighed
2. Det er vigtigt at grundforståelsen er på plads, før man begynder at udvikle og effektivisere o-teknikken
3. Man kan træne færdighederne i den rækkefølge det lige passer, det vigtigste er at løberne synes det er sjovt
4. Rækkefølgen på færdighederne er essentielt for den rigtige udvikling, nogle ting bør læres før andre



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

O-teknisk udvikling

Vælg de vigtige faktorer inden for hvert udviklingsområde

1. Det vigtigste er at træne de færdigheder, som man kan lave i de skove, man har til rådighed
2. Det er vigtigt at grundforståelsen er på plads, før man begynder at udvikle og effektivisere o-teknikken
3. Man kan træne færdighederne i den rækkefølge det lige passer, det vigtigste er at løberne synes det er sjovt
4. Rækkefølgen på færdighederne er essentielt for den rigtige udvikling, nogle ting bør læres før andre

Svar 2+4: Korrekt! Grundforståelsen i orientering er vigtig for at kunne udvikle sine orienteringstekniske formåen. Har børnene ikke grundforståelsen og de basale teknikker på plads, vil de få svært ved at kunne effektivisere o-teknikken senere. Derfor er det også vigtigt at have øje for rækkefølgen børnene lærer færdighederne i. Nogle basale teknikker er essentielle at kunne, før man går videre i arbejdet med sin o-teknik.

Svar inkluderende 1 og/eller 3: Ikke helt rigtigt! Det er vigtigt at huske alle færdigheder og have dem i den rette rækkefølge for at få mest optimale læring hos børnene. Det er selvfølgelig vigtigt at børnene har det sjovt til træningen, men hvis udviklingen skal være optimal, er det bedst at have øje for læringsrækkefølgen. Det kan til tider kræve at man som træner er mere kreativ med hvordan man får en færdighed til at passe til den skov man har tilladelse til.



Sportpsykologisk udvikling

Vælg de vigtige faktorer inden for hvert udviklingsområde

1. Sportpsykologi er kun for de løbere som gerne vil præstere på højeste plan
2. Sportpsykologi er ikke noget jeg som træner kan hjælpe mine løbere med, de skal gå til en ekspert
3. Sportpsykologi bør være en del af den "almindelige træning" i klubben, da det handler mere om udvikling end om præstation



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Sportpsykologisk udvikling

Vælg de vigtige faktorer inden for hvert udviklingsområde

1. Sportpsykologi er kun for de løbere som gerne vil præstere på højeste plan
2. Sportpsykologi er ikke noget jeg som træner kan hjælpe mine løbere med, de skal gå til en ekspert
3. Sportpsykologi bør være en del af den "almindelige træning" i klubben, da det handler mere om udvikling end om præstation

Svar 3: Korrekt! Sportpsykologi er ikke kun for at præstere bedre, men handler også om generel udvikling og tilgang til ens egen læring. Det er derfor vigtigt at man som træner i klubben tænker sportpsykologi ind i træningen, for at vise at det også er en del af at være orienteringsløber.

Svar inkluderende 1 og/eller2: Ikke helt rigtigt! Sportpsykologi er ikke kun for elite- eller subeliteatleter. Sportpsykologi er mange ting, og kan have en stor betydning for løberens udvikling og læring. Det er derfor vigtigt at tænke sportpsykologi ind i klubbens træning. Her behøver man ikke en ekspert, mange af de ting som er vigtige for generel udvikling, er ting man som klubtræner sagtens kan håndtere og gribe fat i.



Social udvikling

Vælg de vigtige faktorer inden for hvert udviklingsområde

1. Social udvikling er noget løberne selv står for, det er ikke mit job som træner at sikre at børnene har det sjovt sammen
2. Social udvikling er centralt for hvordan børnene og de unge trives i klubmiljøet
3. Hvis løberne har det godt socialt i klubben og med deres klubkammerater så er der større sandsynlighed for at fastholde dem i klubben
4. Løberne bliver i klubben pga. sporten og ikke pga. det sociale miljø



Social udvikling

Vælg de vigtige faktorer inden for hvert udviklingsområde

1. Social udvikling er noget løberne selv står for, det er ikke mit job som træner at sikre at børnene har det sjovt sammen
2. Social udvikling er centralt for hvordan børnene og de unge trives i klubmiljøet
3. Hvis løberne har det godt socialt i klubben og med deres klubkammerater så er der større sandsynlighed for at fastholde dem i klubben
4. Løberne bliver i klubben pga. sporten og ikke pga. det sociale miljø

Svar 2+3: Korrekt! Det sociale spiller en stor rolle for børn og unges motivation for at gå til den givne sport. De skal synes at det er sjovt at komme til træning hver uge, uanset hvad der er på træningsprogrammet. Social udvikling er derfor vigtigt at have for øje som træner, og man bør som træner være god til at facilitere sociale aktiviteter og bringe det sociale i spil i træningen. Har børnene det godt socialt til træningen har de større sandsynlighed for at udvikle sig både fysisk og teknisk, og samtidig er det nemmere at fastholde dem i klubben.

Svar inkluderende 1 og/eller 3: Ikke helt rigtigt! Det er rigtig vigtigt at trænerne ser det som en del af deres job også at facilitere sociale aktiviteter og et godt socialt miljø på holdet. Det kan være børnene senere bliver gode til også selv at stå for sociale aktiviteter, men det er essentielt at trænerne viser at det er en del af træningskulturen at man har det godt som hold. Det er de færreste udøvere og atleter som bliver i sporten kun pga. sporten, de fleste undersøgelser viser at det sociale er vigtigt for at de bliver i deres sport.



Træner-og udvikling

Vælg de vigtige faktorer inden for hvert udviklingsområde

1. Dette er et vigtigt fokus for særligt den gruppe som ikke satser på en elitevej i orientering
2. Løberne skal nok selv komme og sige hvis de er motiveret for at blive træner/leder
3. Det er motiverende for løberne hvis træneren kommer og prikker dem på skulderne og spørger om de ikke har lyst til at hjælpe til som træner



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Træner-og udvikling

Vælg de vigtige faktorer inden for hvert udviklingsområde

1. Dette er et vigtigt fokus for særligt den gruppe som ikke satser på en elitevej i orientering
2. Løberne skal nok selv komme og sige hvis de er motiveret for at blive træner/leder
3. Det er motiverende for løberne hvis træneren kommer og prikker dem på skulderne og spørger om de ikke har lyst til at hjælpe til som træner

Svar 1+3: Korrekt! Det er vigtigt at huske på som træner at det ikke er alle, der drømmer om at blive verdens bedste, men som stadig har en stor kærlighed til sporten. Disse løbere er oplagte som fremtidige trænere og ledere. Ofte ved de unge løbere ikke at der kunne være behov for deres hjælp, og det er derfor vigtigt som træner at minde dem om den vej, og prikke dem på skulderen hvis/når der opstår et behov. Det er meget motiverende at blive prikket på skulderne, og giver en følelse af at det er lige præcis 'mig' der er brug for.

Svar inkluderende 2: Ikke helt rigtigt! Nogle løbere skal nok selv komme eller selv opsøge mulighederne for at være træner og/eller leder, men det er langt fra de fleste. Nogen ved måske slet ikke at det er en mulighed. Derfor er det vigtigt som træner at have øje for de løbere som netop ville være gode i en trænerrolle og hjælpe dem på vejen.



Motivation for deltagelse

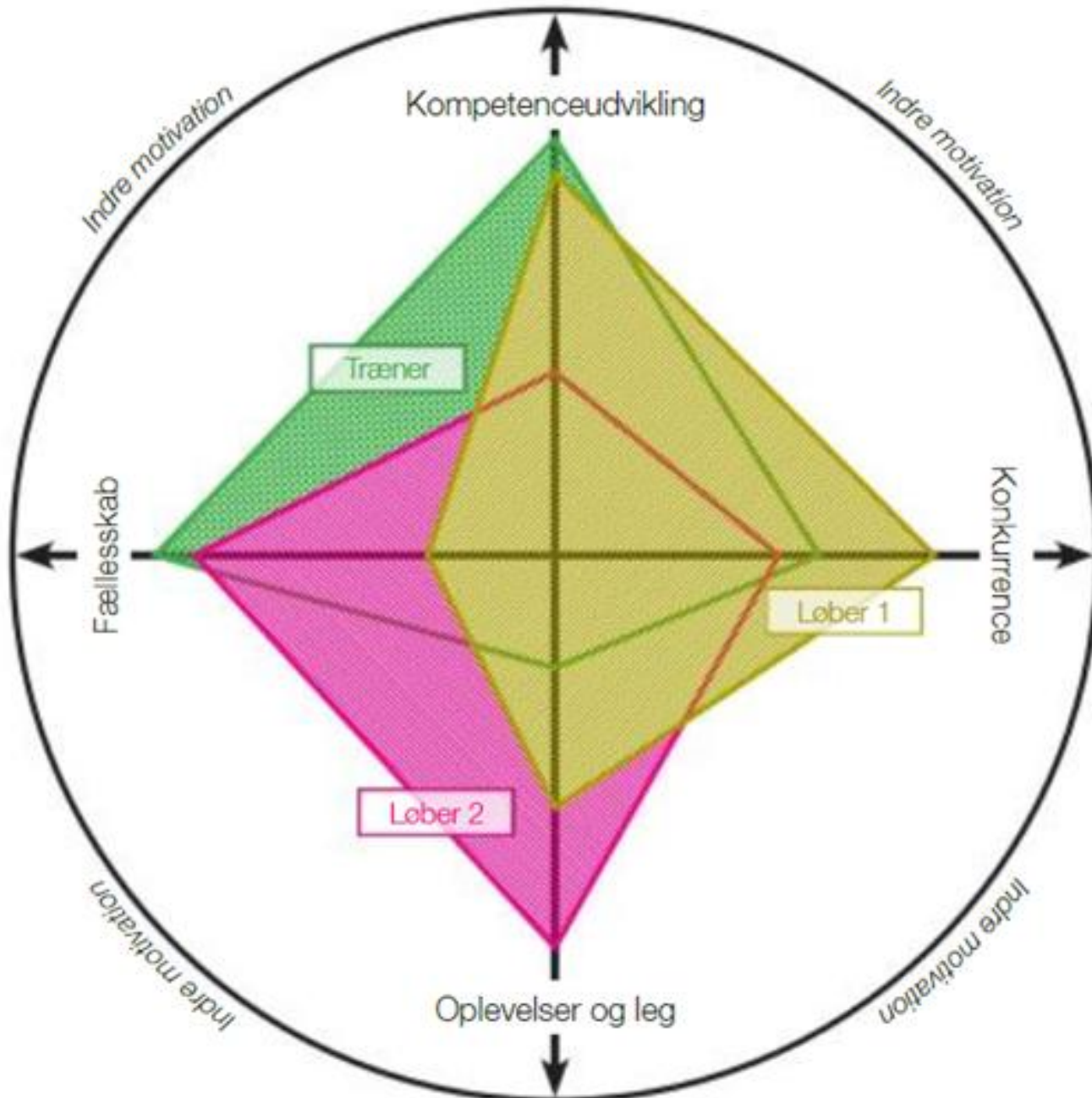


Motivation for deltagelse for både trænere og løbere kan være meget forskellige, og det er vigtigt at der i klubtræningen er plads til alle, uanset den individuelle motivation for at være med.



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Motivationsfaktorer for deltagelse



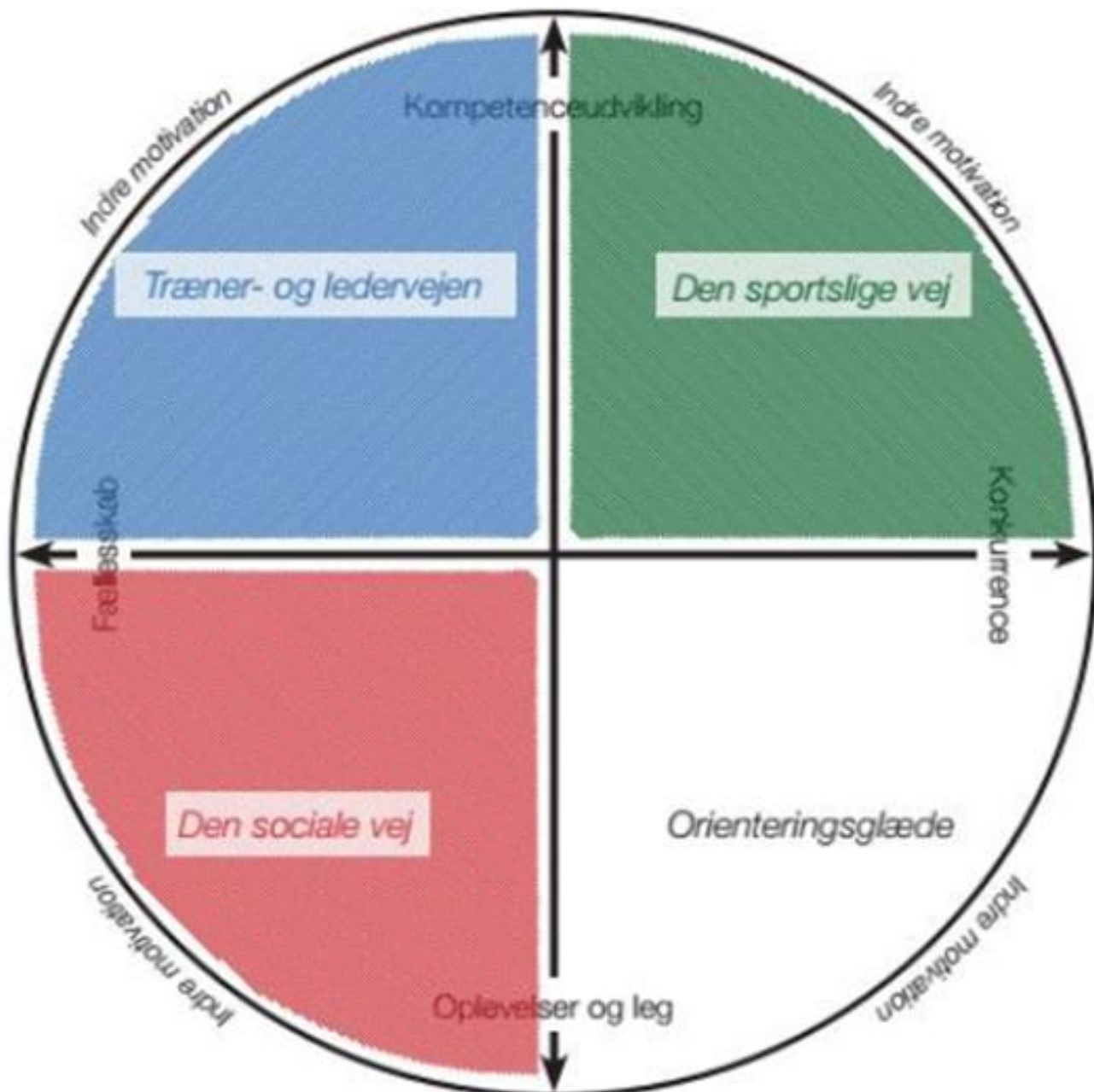
Motivation for deltagelse

I trænerteamet kan det være en stor styrke at der er forskellig motivation for at være træner, specielt hvis man som team er god til at udnytte hinandens styrker og største motivation.

Nogen trænere er mest motiveret for at arbejde med kompetenceudvikling og fællesskabet på holdet, hvor andre trænere kan være mere motiveret for at arbejde med oplevelser og leg og fællesskabet.



Motivationsfaktorer for deltagelse



Motivation for deltagelse

Ligesom trænerne kan have forskellig motivation for at være træner, har løberne også forskellig motivation for hvorfor de kommer til træningen og hvad de gerne vil med sporten.

Det er vigtigt at man som træner har øje for løbernes individuelle motivation, så løberen føler sig set og forstået.

Det er oftest omkring 17-årsalderen at løberne begynder at tage stilling til hvad de virkelig gerne vil med sporten, og hvilken "vej" de gerne vil gå.

Det er samtidig vigtigt at man som træner har øje for at indtil løberne er under 17 år, så bør der være fokus på den gode start og det gode fundament.



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Børn og unge i Dansk Orientering

- fra god start til aktiv for livet

Udviklingsniveauer



	Miniløbere 4-8 år	Børneløbere 9-12 år	Ungdomsløbere 13-16 år	Juniorløbere 17-20 år	Seniorløbere 21+ år
--	----------------------	------------------------	---------------------------	--------------------------	------------------------

Udviklingsområder

	God start - solidt fundament			Den sportslige vej	
Fysisk og motorisk udvikling	Lære at bevæge sig	Lære at træne	Træne for at konkurrere	Træne for at konkurrere	Træne for at vinde
O-teknisk udvikling	Forståelse og anvendelse af kortet	Forståelse af kort og terræn	Udvikling af o-teknik	Effektivisering af o-teknik	Den effektive o-tekniske præstation
Sportspsykologisk udvikling		Læringsfærdigheder i træning	Læringsfærdigheder og lifeskills	Lifeskills og præstationsfærdigheder	Præstere når det gælder
Social udvikling	Trivsel og leg	Trivsel, leg og samarbejde	Skabe stærke relationer	Del af fællesskabet, fælles oplevelser	Del af fællesskabet, fælles oplevelser
	God start - solidt fundament			Træner- og leder vejen	
Træner- og leder udvikling			Ansvar for simple opgaver	Hjælpetræner, arrangere træninger	Aktiv træner, leder eller arrangør

Aktive orienteringsløbere for livet



DANSK ORIENTERINGS-FORBUND

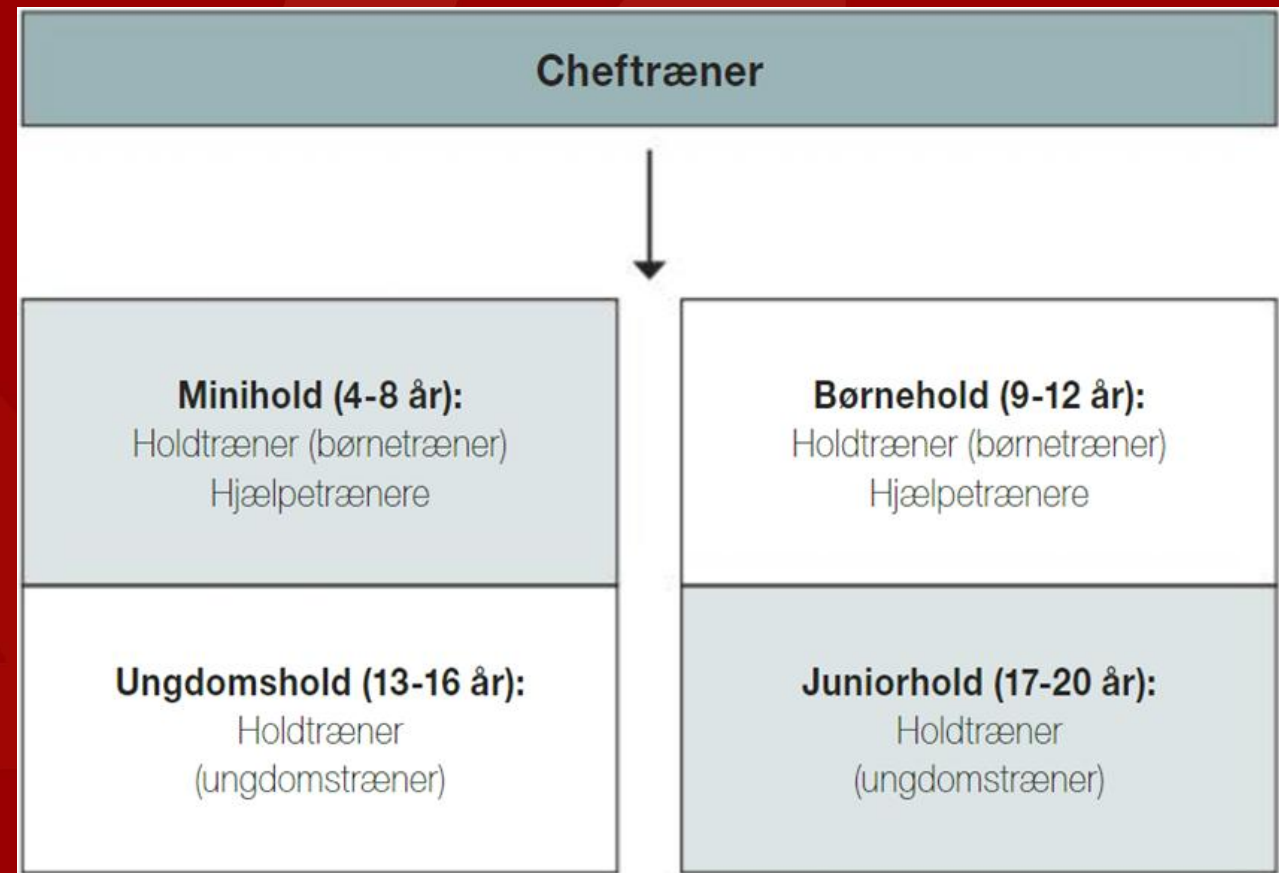
Fordeling af trænere

Den optimale fordeling af trænere ser ud som ovenstående billede viser.

Det er selvfølgelig ikke alle klubber der har ressourcerne eller medlemmerne til at kunne lave den holdopdeling.

Optimalt har man som klub også en cheftræner.

Cheftræneren er den person der har det store overblik over holdene og træningerne. Samtidig skal Cheftræneren være træner for trænerne, og hjælpe holdtrænerne (jer) med at have så meget tid og overskud til at være træner som muligt.



Hvad tror du er trænerens to vigtigste egenskaber?

1. Læringsleder
2. Dygtig orienteringsløber
3. Erfaren
4. Kulturbærer



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Hvad tror du er trænerens to vigtigste egenskaber?

1. Læringsleder
2. Dygtig orienteringsløber
3. Erfaren
4. Kulturbærer

Svar 1 & 4: Korrekt! Det er nemlig ikke essentielt om træneren selv tidligere har været eller stadig er en dygtig og/eller erfaren orienteringsløber. Det er langt vigtigere at træneren er en læringsleder og kulturbærer. Trænerens måske vigtigste opgave er at skabe og vedligeholde en god kultur, der støtter op om klubbens ellers holdets værdier. Fordi, kulturens karakteristika bliver til løbernes karaktertræk.

Svar inkluderende 2 & 3: Ikke helt rigtigt! Det er ikke essentielt om træneren selv tidligere har været eller stadig er en dygtig og/eller erfaren orienteringsløber. Det er langt vigtigere at træneren er en læringsleder og kulturbærer. Trænerens måske vigtigste opgave er at skabe og vedligeholde en god kultur, der støtter op om klubbens ellers holdets værdier. Fordi, kulturens karakteristika bliver til løbernes karaktertræk.

Udover at være en læringsleder og kulturbærer, er der også andre kompetencer en træner bør have:





De 5 kompetenceområder:

Faglige kompetencer

O-teknik, fysisk og motorisk, analyse, viden

Formidlingskompetencer

Instruktion, feedback, evaluering

Relationelle kompetencer

Inkluderende, åben, interesseret, samtale, stille krav

Organisatoriske kompetencer

Planlægge og styre træningen, "lede" hjælpetrænere, koordinere praktiske ting

Personlige kompetencer

Give af sig selv, være et forbillede, leve sine værdier (trænerfilosofi)



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Træningsmiljøets kultur

Kultur er grundlæggende værdier og handlinger, der er opstået over tid, som ingen længere sætter spørgsmålstegn ved.

Kulturen er en stabiliserende kraft for træningsmiljøet, og nye medlemmer bliver opdraget ind i kulturen, eller bliver ekskluderet af kulturen.

I et stærkt træningsmiljø er der sammenhæng mellem værdier og handlinger; *"Det vi siger vi gør, og det vi faktisk gør, hænger sammen"*.

Træneren har den mest fremtrædende rolle som skaber af kultur!

Som træner har man en afgørende indflydelse på og stort ansvar for træningsmiljøets kultur. Kommer man f.eks. altid for sent som træner, så leder man en kultur hvor det er okay at komme lidt for sent.

Det er vigtigt at man som træner er sin rolle som kulturbærer og kulturel leder bevidst.



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Hvad tror du passer bedst på kendetegn for gode udviklingsmiljøer?:

1. Plads til alle – der vil
2. Nære rollemodeller
3. Åbenhed og videndeling – også udover klubben
4. Plads til det frie initiativ
5. Fokus på langsigtet udvikling
6. Vægt på udvikling af personlige (ikke-sportslige) kompetencer
7. Stærk holdkultur med sunde værdier



Hvad tror du passer bedst på kendetegn for gode udviklingsmiljøer?:

1. Plads til alle – der vil
2. Nære rollemodeller
3. Åbenhed og videndeling – også udover klubben
4. Plads til det frie initiativ
5. Fokus på langsigtet udvikling
6. Vægt på udvikling af personlige (ikke-sportslige) kompetencer
7. Stærk holdkultur med sunde værdier

Svar alle: Korrekt! Alle ovenstående eksempler er kendetegn for gode udviklingsmiljøer. Det er vigtigt at der er plads til alle, som gerne vil være der og som vil være en del af kulturen. Det er også vigtigt med nære rollemodeller for børnene og de unge, og at der er en åbenhed i miljøet. Derudover er det vigtigt at der er fokus på den langsigtede udvikling og den personlige udvikling, samt en stærk holdkultur.

Svar færre end alle: Ikke helt rigtigt! Faktisk er alle ovenstående eksempler kendetegn for gode udviklingsmiljøer. Det er vigtigt at der er plads til alle, som gerne vil være der og som vil være en del af kulturen. Det er også vigtigt med nære rollemodeller for børnene og de unge, og at der er en åbenhed i miljøet. Derudover er det vigtigt at der er fokus på den langsigtede udvikling og den personlige udvikling, samt en stærk holdkultur.



Den måde som træneren kan påvirke kulturen på er:

Udvis interesse for de rigtige ting

Hvad spørger man løberne om efter et løb?

Udnyt kritiske hændelser til at skabe kultur via eksempler

Lad være med at lade stå til

Brug ressourcer og belønning til at skabe kultur

Giv opmærksomhed til den gode kultur, ikke nødvendigvis den gode præstation

Vær en rollemodel

Gå forrest, og vis løberne hvordan man efterlever den gode kultur.

Udstrål glæde

Løberne kan mærke hvis træneren ikke kan lide at være der og der kan smitte af.



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Basale antagelser

Når man arbejder med kultur i bl.a. træningsmiljøer og klubber skal man huske det der kaldes basale antagelser.

Basale antagelser er de skjulte værdier, som styrer kulturen.

Det er ting vi gør ubevidst for "sådan gør vi bare her".

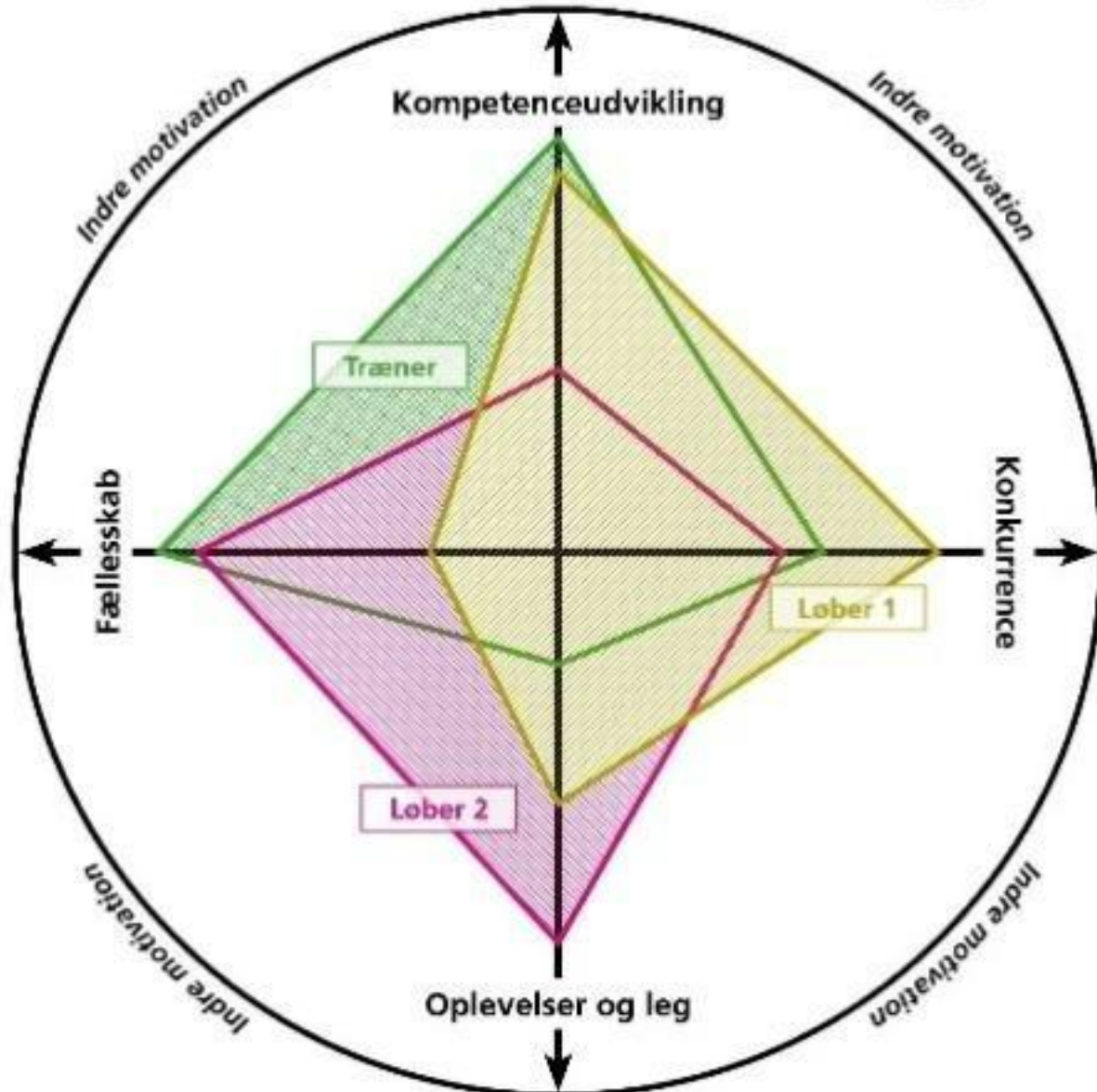
De basale antagelser er ikke altid gavnlige for den gode kultur, men de kan være svære at lave om på.

Vær derfor opmærksom på de basale antagelser, og vær ikke bange for at sætte spørgsmålstegn ved dem.



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Motivationsfaktorer for deltagelse



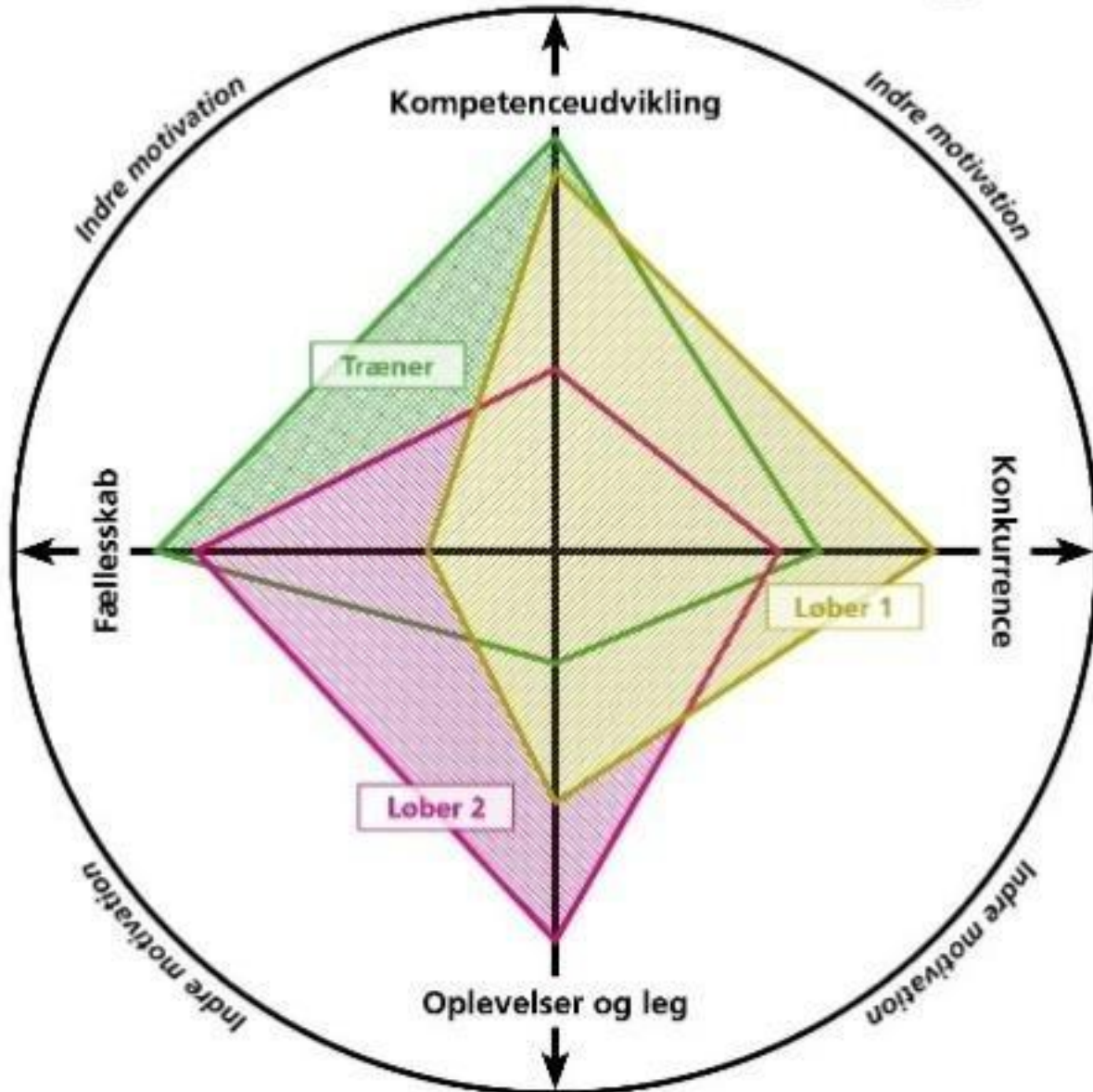
Trænerfilosofi og motivation

Det er vigtigt at man som træner har tænkt over ens egen motivation for at være træner, hvilken type træner man gerne vil være og hvilken kultur man gerne vil skabe i sit træningsmiljø.

Her finder vi nedenstående figur frem igen:



Motivationsfaktorer for deltagelse



Som nævnt tidligere er løberne motiverede af forskellige faktorer, ligesom trænerne er det.

Løbernes motivation kan påvirkes af træningsmiljøet og trænerens motivation har en stor indflydelse på miljøet.

Hvis man som træner kun er motiveret for oplevelser og leg og slet ikke for konkurrencen, så kan man miste de løbere som motiveres af konkurrenceelementet.

Samme er gældende hvis du som træner kun har fokus på konkurrencedelen, så kan man miste de løbere som motiveres af udviklingen og/eller fællesskabet.

Derfor må man som træner, være god til at tilgodese så mange faktorer som muligt, også selvom ens egen motivation måske ligger mere mod et element end andre.

Vær også god til at bruge dine medtrænere her, og tænk evt. over at få hjælpetrænere med på holdet som netop er motiveret af andre faktorer end du selv er, for at skabe så bredt et træner-team som muligt.



Trænerfilosofi

- kan defineres som et sæt af personlige værdier, der dikterer den måde, som vi oplever og tolker de oplevelser og hændelser, der forekommer i vores liv.

Målet med en trænerfilosofi er at skabe sammenhæng mellem, hvad man siger og tror på, og hvad man rent faktisk gør i praksis som træner.

Ens trænerfilosofi kan også hjælpe en med at træffe beslutninger og handle på et bevidst grundlag, også i de svære situationer.



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Hvilke af nedenstående udsagn er korrekte?

1. Træneren bør have fokus på at udvikle kommende eliteløbere
2. Træneren er den vigtigste kulturelle leder i træningsmiljøet
3. Trænerens vigtigste opgave er at lave god o-teknisk træning
4. Trænerens udsagn og handlinger har stor effekt på træningsmiljøets kultur



Hvilke af nedenstående udsagn er korrekte?

1. Træneren bør have fokus på at udvikle kommende eliteløbere
2. Træneren er den vigtigste kulturelle leder i træningsmiljøet
3. Trænerens vigtigste opgave er at lave god o-teknisk træning
4. Trænerens udsagn og handlinger har stor effekt på træningsmiljøets kultur

Svar 2+4: Korrekt! Træneren er den vigtigste kulturbærer i træningsmiljøet. Træneren bør gå forrest og være det gode eksempel på hvordan man begår sig i miljøet. Dertil er det også vigtigt at træneren har for øje, at hans/hendes udsagn og handlinger har stor effekt på kulturen i træningsmiljøet.

Svar inkluderende 1+3: Ikke helt rigtigt! Træneren bør ikke have fokus på at udvikle eliteløbere eller kun tænke på at lave god o-teknisk træning. Løberne skal nok blive dygtige orienteringsløbere hvis rammerne er der for det, og de rammer kan man skabe med den gode, åbne og udviklende kultur i træningsmiljøet.



Din egen trænerfilosof

Mig i fremtiden

Hvor vil du gerne ende som træner, hvad vil du gerne bestræbe dig på at kunne i din trænergerning i fremtiden

Den gode træning

Indhold, stemning, deltagere ...?
Beskriv hvordan du synes den gode træning kan og hvordan den bør opleves/være

Mig i fremtiden

Den gode træning

Den gode træner

Personlige værdier

Den gode træner

Gør, siger, er ...?
Beskriv hvordan du synes den gode træner agerer, og hvad du gerne vil efterleve

Personlige værdier

Jeg er, jeg vil, jeg gør, jeg har ...?
Beskriv dine egne personlige værdier, hvordan du er som person og hvordan det kan bruges i din rolle som træner



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Du kan nu lave din egen trænerfilosofi

Hvis du vil have feedback på den kan du sende den til

Alma ...
Carsten...

Som vil kigge den igennem, feedback kan komme pr. mail eller vi kan aftale et teams møde

Gør dig tanker om hvordan du gerne vil være som træner, og overvej hvilke grundlæggende antagelser, som du enten selv vil ændre på, eller som du vil prøve at påvirke i din klub.

Download modellen for trænerfilosofi [her](#) (indsæt link til en pdf med model) – så kan du udfylde den på computeren eller printe den ud



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND

Uddannelse kompletet!



DANSK
ORIENTERINGS-
FORBUND