



Olympiatoppens synspunkter på trening for barn

Når vi skal omtale trening for barn i alderen ca 6 til ca 11 år er det nødvendig å avklare noen begreper og grunnleggende elementer før vi går inn på å omtale prinsipper for trening for denne aldersgruppen.

Først litt om begrepene **allsidighet**, **ensidighet** og **variasjon** knyttet til trening.

- Begrepet **allsidighet** forbindes vanligvis med at barnas aktivitet består av deltakelse i to eller flere idretter. For eksempel langrenn og orientering, håndball og fotball, skøyter og svømming, fotball, turn og skihopp osv.
- Med **ensidighet** menes at barna kun deltar i *en* idrett og bare ”konkurransvarianten” av denne idretten. For eksempel: barn spiller bare fotball, spiller bare håndball, driver bare svømming i basseng, driver bare langrenn + rulleski. Dette betyr ikke at barna bare konkurrerer, men at når de trener så driver de aktivitet som er lik eller ligger tett opp til konkurranseaktiviteten.
- Med **variasjon** menes at barna driver med mange forskjellige aktiviteter innenfor én eller flere idretter. Dette gir varierte påvirkninger som er gunstige i utviklingen av barnas motoriske, fysiske, sosiale og mentale forutsetninger. Innenfor begrepet variasjon bør og skal barna selvsagt drive spesifikk trening innen én eller flere idretter. Men omfanget av spesifikk trening sammenlignet med variert trening vil være forskjellig og vurderes med grunnlag i barnets utviklingsnivå og forhold knyttet til den enkelte idrett.

Vi mener at idrett for barn i alderen ca 6 – ca 11 år skal preges av **variasjon**. En variert barneidrett skal i prinsippet ha et likt innhold for alle barn. Eventuelle ulikheter må bestemmes av barnets utviklingsnivå og idrettenes egenart. Det er unaturlig å skille mellom barneidrett for utøvere som kanskje en gang i framtida kan bli topputøvere og utøvere som kanskje ikke kan bli det. Et slikt skille hører hjemme på et senere utviklingsnivå der barnet har blitt ungdom og er klar til å ta egne valg i forhold å underkaste seg de krav som stilles til en toppidrettslig utvikling i de ulike idretter.

Med utgangspunkt i dette mener vi det er grunnlag for å dele barne- og ungdomsidretten inn i ulike hovedperioder / utviklingsnivåer slik det er framstilt i oversikten nedenfor.

Aldersgrupperingene som er oppgitt for de ulike nivåer er veiledende. Det er viktig å ha som bakteppe at barn utvikler seg ulikt både før og under puberteten. Dermed trenger barn og unge ofte ulike utfordringer og stimuli og dermed ulik eller differensiert aktivitet/trening. Dette understrekes nedenfor i omtale både av hovedperiodene og i omtale av trening. I norsk idrett

er utfordringer i forhold til differensiering store ettersom mye av aktiviteten for barn og unge bestemmes ut fra hvilken konkurransealdersklasse de hører til i. Differensieringen overlates ofte til treneren og dette stiller store krav til treneres evne til å se ulikheter og tilpasse aktiviteter og trening.

Nivå	Aldersgruppe	Utviklingsnivå	Hovedfokus
1	0 – ca 6 år	Aktiv start perioden	Lære grunnleggende bevegelser
2	ca 6 – ca 8 år	Grunnlagsperioden	Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger
3	ca 9 – ca 11 år	Ferdighetsperioden	Lære og utvikle grunnleggende idrettslige ferdigheter
4	ca 12 – ca14 år	Lære å trene perioden	Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål
5	ca 15 – ca17 år	Lære å konkurrere perioden	Lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser.
6	ca 18 – ca22 år	Trene for å konkurrere perioden	Videreutvikle evne til å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser og lære å se sammenhenger mellom forberedelser og utvikling av resultater.
7	etter ca 23 år	Trene for å vinne perioden	Utvikle og praktisere toppidrettslige ferdigheter og kvaliteter

I dette dokumentet vil vi omtale elementer som inngår i utviklingsnivå 2 og 3. I begge disse periodene **må** fokus på utvikling og mestring være tydelig overordnet fokus på resultater.

Grunnlagsperioden

I grunnlagsperioden skal barn være i MYE i fysisk aktivitet og minimum 60 min hver dag. Dette betyr at det meste av aktiviteten må foregå utenom den organiserte idretten. Det må være foreldrene som har hovedansvar for at barna driver omfattende uorganisert aktivitet i denne alderen. En del av aktiviteten kan også foregå i forbindelse med skole & SFO. Idrettens ansvar i denne perioden vil i hovedsak være å bidra til at barna får utvikle de grunnleggende motoriske forutsetninger under kyndig veiledning. Slike forutsetninger utvikles i stor grad gjennom lek og andre aktiviteter som stiller krav til koordinasjon og stabilitet. Eksempler vil være: gå, løpe, hoppe, hinke, henge, slenge, balansere, rulle, rotere, skøyte, flyte, gli og aktiviteter med rytme. Selv om idrettens hovedfokus i denne perioden skal ligge på utvikling av forutsetninger, kan selvsagt barn i denne alderen også øve på spesifikke

idrettslige ferdigheter. I noen idretter vil det være nødvendig å øve mye på slike ferdigheter i denne perioden. I andre idretter vil det være lite aktuelt å øve spesifikt i grunnlagsperioden. Omfang av det spesifikke må som sagt ovenfor bestemmes av barnets utviklingsnivå og idrettens egenart. Men en må ikke prioritere det spesifikke så høyt at barn ikke får muligheter for å utvikle de grunnleggende forutsetningene med stort nok omfang og god nok kvalitet.

Ferdighetsperioden

I denne perioden må barn være MYE i fysisk aktivitet og minimum 90 min hver dag. Ansvar for aktivitetene må deles mellom foreldre, idrett og andre organisasjoner / institusjoner (skole, SFO). Mesteparten av aktivitetene må foregå utenom det organiserte. Idrettens hovedansvar i denne perioden vil være å lære barna de grunnleggende idrettslige ferdigheter, de grunnleggende fysiske, sosiale & mentale kvaliteter samt å sørge for at en har metoder for å utvikle disse. Ferdighetsperioden må selvsagt bygge på grunnlagsperioden og overgangen vil være gradvis. Den vil heller ikke være lik for alle barn. Læring og utvikling av idrettslige grunnferdigheter i denne perioden kan en gjerne sammenlikne med læring av grunnferdigheter i for eksempel musikk. Først må en lære skala og noter, så tørpe for å mestre dette før en evt. ender med å framføre Beethovens symfonier. I prinsippet må utvikling av gode ferdigheter i idrett følge samme mal. Typiske ferdigheter som skal læres, utvikles og videreutvikles i denne perioden er kaste, ta imot, sparke, dempe, grunnbevegelser i skog og mark, i vann, på is, på snø, på sykkel, i båt, på matte, i ring og andre med utgangspunkt i de ulike idretters bevegelsesmønstre. Idretten har i denne perioden også ansvar for utviklingen av bevegelighet, koordinasjon, stabilitet, styrke, hurtighet, spenst, utholdenhet og grunnleggende sosiale og mentale ferdigheter. I tillegg til dette vil det selvsagt alltid være behov for å videreutvikle de motoriske grunnferdigheter.

I ferdighetsperioden vil det også være innslag av spesifikk trening. Omfang av spesifikk trening er gjerne økende og innslag av konkurranser vil være naturlig i perioden. Omfang av spesifikk trening og konkurranser bestemmes av barnets utviklingsnivå og av idrettens egenart. Med grunnlag i dette vil en oppleve markerte forskjeller mellom ulike barn og ulike idretter. Men – som tidligere presisert - en må ikke prioritere det spesifikke så høyt at det går ut over læring og utvikling av grunnleggende ferdigheter. Konkurranser skal heller ikke prioriteres så høyt at det går ut over læring av og øving på grunnferdighetene.

Treningsprinsipper i grunnlags- og ferdighetsperiodene

Trening av koordinasjon og stabilitet

Med trening av koordinasjon og stabilitet mener vi i første rekke aktiviteter som skal utvikle barnas grunnleggende motoriske forutsetninger for å drive idrett på gradvis høyere nivå.

Aktiviteter som utvikler de grunnleggende forutsetningene er spesielt viktig i grunnlagsperioden og må vies stor oppmerksomhet. Det vil i noen tilfeller også være behov for å vende tilbake til utvikling av forutsetninger på senere utviklingsnivå.

Koordinasjon er evne til å samordne kroppsbevegelser i forhold til hverandre og i forhold til omgivelsene og denne evnen utvikles gjennom trening, modning og vekst. Hovedelementer i trening av koordinasjon er aktiviteter som stiller krav til balanse, rytme, reaksjon,

romorientering, krattinnsats, og timing (koblingsevne). Ved trening av koordinasjon i grunnlagsperioden er det viktig at denne gjennomføres i ulike miljøer, på ulike underlag og på ulike arenaer både gjennom lek og som instruktørledet aktivitet med fokus på kvalitet. Stabilitet er evne til å holde stabile posisjoner i sentrale ledd som skulder, ryggstøyle, hofte, kne og ankel med hensikt å skape grunnlag for rasjonell utførelse av ulike bevegelser i idrett. I all trening av stabilitet skal det settes store krav til kvalitet og derfor passer slik trening best i aktiviteter der en har god veiledning fra instruktører/trenere. Stabiliseringsøvelser gjennomføres vanligvis med langsom og kontrollert utførelse og varighet /antall repetisjoner bestemmes av utøvernes evne til å opprettholde god nok kvalitet.

Bevegelsestrening

I utgangspunktet har de fleste barn god bevegelse i alle ledd. Gradvis økende begrensninger i leddutslag kommer når barnas muskulatur og leddstrukturer utvikler seg gjennom belastninger de får i ulike fysiske aktiviteter og når knoklene vokser. Det er ofte lettere å vedlikeholde god bevegelse enn å opparbeide større bevegelse dersom leddutslagene først har blitt begrenset. Med dette utgangspunkt er det viktig at en både i grunnlagsperioden og i ferdighetsperioden bruker tid på å vedlikeholde normalt gode leddutslag i alle kroppens ledd. I noen idretter kreves det bevegelse utover det normale i noen ledd og dette krever spesifikk bevegelsestrening. Innslag av spesifikk bevegelsestrening bestemmes av idrettens egenart og barnets utviklingsnivå og krever god kunnskap og veiledning.

Styrketrening

Styrketrening er aktiviteter som har til hensikt å utvikle muskler og muskelgruppers evne til å utvikle kraft. Opptreningen av muskelstyrken starter alt i første leveår. Barn prøver å rulle seg fra mage til rygg og prøver å reise seg opp på knær og hender og så opp for å stå og gå. Dette er den begynnende utvikling av muskelstyrke hos barn. Utvikling av muskelstyrken fortsetter i barneårene gjennom lek og andre fysiske aktiviteter. Barn hopper opp og ned fra steiner, klatrer i trærne, løfter hverandre, kaster steiner og driver med ulike aktiviteter som ligner mer eller mindre på idrett.

Aktiviteter som skal videreutvikle styrke hos barn i den organiserte idretten skal bygge videre på aktiviteter fra uorganisert lek både i grunnlagsperioden og i ferdighetsperioden. Det vil si at valg av øvelser skal være lekpreget, og ikke være en kopi av styrketrening for konkurranseutøvere. En skal unngå styrketrening med faste øvelser, repetisjoner og bruk av stor ytre belastning. I styrketreningen for barn skal en fokusere på varierte aktiviteter som utvikler styrke i hele kroppen kombinert med utfordringer i forhold til koordinasjon og balanse. Øvelser med egen kropp og øvelser med medisinball som belastning samt parøvelser, øvelser i smågrupper og hinderløyper egner seg godt. I tillegg til variert styrketrening er det nyttig for barn å lære grunnleggende god løfteteknikk med liten ytre belastning (kosteskaff eller lett vektstang). Dette er spesielt viktig i idretter der styrketrening etter hvert vil bli en omfattende del av treningen for å sikre at god løfteteknikk er på plass før styrketrening med større ytre belastning kommer inn i treningen.

Spensttrening

Spenst er utøvernes evne til å hoppe høyt eller langt, med eller uten tilløp. Idretter som stiller krav til denne egenskapen må vektlegge trening av spenst fra ung alder. Hovedhensikten med spensttrening på tidlige utviklingstrinn er å øve inn hensiktsmessig teknikk, utvikle muskulaturens evne til å utvikle stor kraft raskt og ikke minst skape grunnlag for mer intensiv og spesifikk spensttrening på senere utviklingsnivå. Erfaring fra friidrett viser at barn og unge som har drevet lite spensttrening i grunnlagsperioden og ferdighetsperioden oftere får belastningsskader når de starter med spensttrening i 15 til 17 års alderen. Slike skader oppstår langt sjeldnere hos utøvere som har et solid og variert grunnlag med spensttrening fra de tidlige utviklingsperiodene.

I grunnlagsperioden skal spensttrening hovedsakelig bestå av et variert utvalg av lekbetonte hoppøvelser. Strikkhopping, hoppetau, paradishopping, spenstløyper og hoppleker på mykt underlag (matter, kunstgress og lignende) er aktiviteter som egner seg for barn. Slik spensttrening stimulerer utvikling av koordinative egenskaper som rytme, balanse og tilpasset kraftinnsats. En må også legge stor vekt på å utvikle god hopptechnik ved gjennomføring av spensttrening i barneårene. Spensttrening påvirker hurtigheten positivt, og gir gode forutsetninger for styrketrening med ytre belastning på et senere utviklingstrinn.

Spenstøvelser kan gjennomføres i motbakker/trapper, på flatt underlag og nedover en bakke/(fallhopp). Ved hopp i trapper og oppover en bakke er treningsbelastningen mye mindre enn ved hopp på flatt underlag eller fallhopp. I grunnlagsperioden skal barn i hovedsak gjennomføre spensttrening i motbakke/trapper og på flat bakke. En gradvis progresjon i spensttrening kan gjennomføres ved at hopp i motbakke reduseres, mens hoppvarianter på flat bakke og fallhopp økes og at treningsvarighet (antall hopp), treningsintensitet (innsats) økes.

I ferdighetsperioden kan en øke innslag av imitasjonsøvelser der en legger vekt på god tilbakemelding på teknisk utførelse.

I idretter som stiller større krav til spenst må en fra ca 10 års alder avsette inn til 30 minutter på hver treningsøkt til spensttrening. For øvrig vil det være idrettens egenart og utøvernes utviklingsnivå som bestemmer hvor mye tid som brukes til spensttrening.

Hurtighetstrening

Hurtighet er evnen til å forflytte seg raskest mulig over en kort distanse / kort tid. Hurtighet blir ofte assosiert med løpshurtighet, men hurtighet skal også utvikles ved bruk av andre aktivitetsformer (idretter) som for eksempel sykkelhurtighet, padlehurtighet, langrennshurtighet og svømmehurtighet.

Hvor raskt en klarer å forflytte seg fra A til B avhenger av utøverens muskelstyrke i muskelgrupper som idretten stiller krav til, evnen til å utvikle stor kraft raskt, størrelsen på creatinfosfat lagrene (CrP-lagrene) og utøverens teknikk. For å utvikle forutsetninger for god hurtighet på senere utviklingstrinn må fokus i hurtighetstrening i barneårene være størst på teknisk utførelse og mindre på tid og resultat.

I grunnlagsperioden skal hurtighet i stor grad utvikles gjennom varierte bevegelseserfaringer i ulike miljøer og terreng. Leker som soldat og røver, hauk og due, fuglene er sultne, hinderløyper og ulike stafettformer er eksempler på gode aktiviteter.

I ferdighetsperioden kan slike aktiviteter brukes i forbindelse med grunnleggende hurtighetstrening i ulike idretter i tillegg til at en innfører mer idrettsspesifikke hurtighetsøvelser med fokus på god teknisk utførelse. I idretter som stiller krav til hurtighet kan en fra ca 10 års alderen sette av inntil 30 minutter av hver treningsøkt til dette formålet. Hvor mye tid som brukes til hurtighetstrening forøvrig er avhengig av idrettens egenart og utøverens utviklingsnivå.

Utholdenhetstrening

Aerob utholdenhetstrening i grunnlagsperioden skal i hovedsak preges av lek ute og inne, i vann, på is, på snø og på sykkel samt ferdsel (turer) i skog og mark og i fjellet sommer og vinter. Det er viktig at barn i denne perioden er mye i aktivitet ute fordi dette skaper grunnlag for utvikling av et sterkt hjerte, et godt sirkulasjonssystem og muskulatur som tåler belastning over tid. I tillegg gir omfattende ferdsel ute i ulike typer terreng og på ulike underlag et mangfold av viktige og grunnleggende motoriske utfordringer. Ved ferdsel ute skal barn i grunnlagsperioden og ferdighetsperioden ikke bære sekk fordi dette begrenser bevegelsesfriheten og muligheten for spontane bevegelser. Sekk på tur kommer inn på senere utviklingsnivå. Nedenfor har vi satt opp eksempler på noen kjente leker som bidrar til å utvikle utholdenhet:

- Hund og hare (Tarzan tikken)
- Vokt pallasset
- Titrekk med ball eller frisbee
- Stafetter med innlagte hinder eller spesielle oppgaver
- Hinderløype i sal
- Ballspill

I lekene er det viktig at aktiviteten blir stor, varigheten lang og pausene korte.

I ferdighetsperioden vil det i noen av utholdenhetsidrettene være aktuelt å innføre idrettsspesifikke aktiviteter i tillegg til de aktivitetene som er nevnt ovenfor. Når en innfører spesifikke aktiviteter er det viktig at utvikling av de grunntekniske ferdighetene blir prioritert framfor fokus på raffinerte spesifikke fysiske treingsmetoder. For å sikre utvikling av god utholdenhet og for å gi utøverne mangfoldige motoriske utfordringer kan det også være nyttig at barn er inntil flere av de sentrale utholdenhetsidrettene i ferdighetsperioden.

Progresjon i den spesifikke aerobe utholdenhetstreningen bør skje gjennom en gradvis økning i treningshyppighet og treningsvarighet med fortsatt hovedfokus på utvikling av et godt teknisk bevegelsesmønster. Omfang av spesifikk trening bestemmes av idrettens egenart og barnets utviklingsnivå.

Utvikling av mentale og sosiale kvaliteter

Barn i grunnlagsperioden ser ofte ikke sammenhengen mellom "trening i dag og prestasjon i morgen". Barnet er opptatt av og engasjert i det som skjer her og nå og er ofte impulsivt og fullt av relativt kortvarig entusiasme. Varierte former for lek er med grunnlag i dette, viktige elementer i aktiviteter i denne perioden. I lek er barn ofte opptatt av rettferdighet og likhet for lekens regler. Sentrale mentale læringselementer i periodene er både å introdusere

grunnleggende regler og bestemmelser, veilede i bruk av disse og stimulere til at reglene følges i de ulike aktiviteter. Regler og bestemmelser vil i denne sammenheng også omfatte bruk og behandling av nødvendig utstyr og materiell. - I praksis betyr dette at vi presenterer regler og bestemmelser for de aktiviteter og det utstyr som benyttes, stimulerer til å følge bestemmelsene og veileder i bruk gjennom:

- 1) å oppfordre barna til selv å ta ansvar for at regler følges og
- 2) aktivt griper inn gjennom veiledning og sanksjoner når barna ikke klarer å overholde regler og bestemmelser på egenhånd.

Barn begynner gjerne med idrett med grunnlag i behov for sosial tilhørighet. Ønske om å drive aktivitet sammen med jevnaldrende er ofte dominerende. Idretten må derfor legge vekt på å utvikle gode grupperelasjoner og respekt for hverandre både gjennom aktivitetene og utenom de idrettslige aktivitetene i de to første utviklingsperiodene.

I ferdighetsperioden er det viktig at en steg for steg lærer barn gode holdninger gjennom handlinger. Sentralt her vil være å lære barn betydningen av å møte presis på trening, si fra hvis de ikke kan møte og legge vekt på å utvikle ærlighet i relasjoner til andre gjennom praktiske aktiviteter. Gode holdninger til innsats og god evne til å øve på elementer en ikke mestrer må forsterkes gjennom å vise at det blir satt pris på og lagt merke til og slik vil en også kunne påvirke barnas selvbilde positivt. I løpet av ferdighetsperioden kan vi forvente at mange barn utvikler evne til å holde fokus på enkeltelementer over lengre tid. Da er det tid for å innføre flere elementer i spesifikk teknisk trening og grunnleggende teknikker for mental trening. Tidspunkt for dette vil variere mye fra barn til barn, men et praktisk tegn kan være at vi observerer at de unge begynner å synes at det er litt flaut å snakke om lek, men at det er tøft/kult å snakke om trening.

Konkurranser

Konkurranser er pr definisjon ett av idrettens hovedelement. Dette betyr ikke at formen på og betydningen av konkurranser skal være lik på alle utviklingsnivåer. Hovedfokus for idrettslig utvikling kommer fram i de sju ulike utviklingsnivåer i tabellen som er vist i begynnelsen av dette dokumentet.

Utviklingsnivåene peker på hovedpunkter og en vil finne ulikheter i utviklingstakt både med grunnlag i individuelle forskjeller og med grunnlag i forskjeller mellom ulike idretter. Likevel angir inndelingen sentrale elementer i forhold til konkurransens betydning og plass i idretten i de ulike faser og viser med all mulig tydelighet at hovedfokus på resultat i konkurranser i første rekke hører hjemme på det høyeste utviklingsnivået. På de andre nivåene er det andre element som skal stå i fokus, men konkurranseelementet hører likevel med.

I grunnlagsperioden vil konkurransene for eksempel være spontane deler av ulike leker og stafetter hvor aktiviteten i seg selv og den sosiale samhandling står i fokus. "Resultatene" i slike konkurranser har betydning bare i øyeblikket og vil og skal aldri ha plass på noen form for "resultatlistor".

I ferdighetsperioden vil konkurranser både ha samme form og betydning som i grunnlagsperioden. I tillegg vil en ha innslag av konkurranser innen *en* eller flere spesifikke

idretter. Heller ikke her skal konkurranseresultatet stå i fokus. Mye viktigere er tilbakemeldinger på gjennomføring og på utvikling fra forrige konkurranse. Dette betyr at observasjon av gjennomføringen av konkurransen skal benyttes til å hjelpe trener og utøver til å se hva en må øve på i den videre trening. Omfang av spesifikke konkurranser i ferdighetsperioden vil bestemmes av utøverens utviklingsnivå og idrettens egenart. Uansett må ikke konkurranser på dette utviklingsnivå ta så stor plass at de fortrenger utøvernes muligheter til å øve på grunnferdighetene i stort nok omfang og med god nok kvalitet. Inndelingen i utviklingsnivå understreker også at det er lite hensiktsmessig å skape skiller i idretten på de 2 – 4 første utviklingsnivåene. Skillet vil komme på utviklingsnivå 5 eller 6 der utøvernes egne ambisjoner i forhold til å hevde seg i konkurranser og egen prioritering av tid til trening etter hvert vil skille mellom de som ønsker å starte på en vei mot toppidrettslig nivå og de som ønsker å drive idrett på et annet nivå.

Trenere i barneidretten

I det følgende har vi satt opp en oversikt over kunnskap og praktisk adferd som vi mener at det er viktig at trenere for barn i grunnlagsperioden og ferdighetsperioden behersker.

Trenere må ha kunnskap om barns grunnleggende behov, vekst og utvikling og må legge vekt på å anvende disse kunnskapene i sitt praktiske virke. Dette betyr for eksempel at trenere på dette nivå **må** skaffe seg kunnskap om de grunnleggende prinsipper for barns vekst og utvikling og hvordan dette virker inn på barn fysiske, motoriske, mentale og sosiale adferd. Stikkord i denne forbindelse vil være fokus på aktivitetsmangfold, variasjon, spontanitet og ulikheter mellom barn i forhold til modning og utviklingsnivå. Treneren må også kjenne til betydningen av den relative aldersfaktoren der barn som er født tidlig i et år kan være utviklingsmessig lang foran barn som er født sent på året selv om barna er like gamle i kronologisk alder. Ulikheter i utviklingsnivå blant barn som har samme kronologiske alder, skaper store utfordringer i forhold til treneres evne til å differensiere aktivitet for barn og unge i idretten. Disse utfordringene kan i praksis være vanskelige å håndtere fordi aktivitetene oftest er organisert med utgangspunkt i utøvernes kronologiske alder. Trenere i barne- og ungdomsidretten trenger derfor god oppbakking fra hele idrettsmiljøet inkludert foreldre, for å kunne håndtere utfordringer i forhold til differensiering på en god måte i treningshverdagen.

Trenere må legge vekt på å være tilretteleggere og aktivitetsledere. Dette betyr for eksempel at trenere må være opptatt av å sørge for at yngre får mulighet til å drive naturlig fysisk lek i STORT omfang, benytte seg av de unges kunnskaper om slik lek, introdusere leker som er ukjente, sørge for at nødvendig utstyr finnes og legge til rette for at spontan egenstyrt aktivitet oppstår, stimulere til at aktivitet oppstår og noen ganger delta selv.

Treneren skal sørge for at barn får tilgang til ulike aktivitetsarenaer. Dette betyr for eksempel at trenere må legge til rette for at idrettsgrupper for barn i praksis kan nå ulike aktivitetsarenaer som for eksempel ulike skianlegg, isflater, ulike vannidrettsanlegg, ulike ballspillanlegg, skateboardanlegg, trampoliner/hoppegroper, svømmeanlegg og ikke minst naturlige lekmiljøer i skog og mark og ved/på vann. Det er MYE viktigere for trenere i barneidretten å skape variasjon, aktivitetsmangfold og stort aktivitetsomfang gjennom å sørge for tilgang til mange ulike aktivitetsområder, enn å være opptatt av å øke tilgangen til ett enkelt spesialidrettsanlegg.

Trenere skal legge vekt på å skape varige jamnaldningsgrupper. Dette betyr for eksempel at en må legge fokus på å skape trivsel, trygghet og langvarig tilhørighet framfor ensidig fokus på konkurranse mellom individer og tidlig utvelgning av de som i øyeblikket er øverst på diverse resultatlister. Disse forhold er spesielt viktige i ferdighetsperioden.

Trenere skal skape grunnlag for at barn kan oppleve mestring i ulike aktiviteter / sammenhenger. - Dette betyr for eksempel at trenere gjennom et variert aktivitetsvalg utvider grunnlaget for at flere barn får oppleve mestring sammenliknet med et ensidig aktivitetsvalg. Ettersom opplevelse av mestring er **en** av de faktorer som påvirker barns motivasjon for å delta i idrett, vil en gjennom variasjon i aktivitetene bidra til at flere får positive mestringsopplevelser.

Trenere skal ha god kunnskap om generelle motorisk, fysisk og mentalt utviklende aktiviteter, spesielt par- og smågruppeaktiviteter. - Dette betyr for eksempel at trenere for barn må prioritere kunnskap om mange ulike par- og smågruppeleker/aktiviteter framfor spesifikk kunnskap om **en** aktivitet/spesialidrett. Dette gjelder spesielt i grunnlagsperioden.

Trenere skal ha god kunnskap om utvikling av grunnleggende spesialidrettslige ferdigheter, kjenne til og kunne anvende viktige deløvelser. - Dette betyr for eksempel at trenere i barneidretten må skaffe seg god kunnskap om opplæring i og utvikling av grunnferdigheter i sin spesialidrett. De må kjenne til de metodiske prinsipper for utvikling av grunnferdigheter og ha god praktisk kunnskap om de øvelser som inngår i slik opplæring / utvikling. Dette er spesielt viktig i ferdighetsperioden.

Trenere må stimulere til og forsterke innslag av fri lek. - Dette betyr for eksempel at trenere som opplever at utøverinitierte aktiviteter ”tar av” og skaper engasjement, innsats og innlevelse, ikke må gripe inn for å ”bremse” denne utfoldelsen, men heller ”fyre oppunder”, stimulere og forsterke slik aktivitet. Dette må en gjøre selv om aktiviteten ”bryter” med det en selv hadde planlagt for økten. Når yngre selv starter aktivitet og aktiviteten skaper engasjement og innlevelse er dette den beste skole for læring av kreativitet, initiativ og grunnleggende motorikk samt at dette som ofte gir svært god fysisk trening på grunn av stor intensitet og stort engasjement. Dette er spesielt viktig i grunnlagsperioden.

Trenere må være bevisst sin egen betydning som rollemodell. Dette betyr for eksempel at en i egen adferd bevisst **må** legge vekt på å praktisere de holdninger og handlinger som en ønsker at barna skal lære. Med andre ord ønsker du for eksempel å utvikle ærlighet, punktlighet og evne til å vise respekt må du selv praktisere slik adferd i din omgang med barn.

Trenere må benytte kommunikasjonsformer som skaper tillit og trygghet. Dette betyr for eksempel at trenere må legge vekt på å gi alle i en idrettsgruppe oppmerksomhet, legge vekt på å være konsekvent og forutsigbar i sine reaksjoner, vise at en står for tydelige verdier og at en er godt synlig som voksenperson.

Foreldreressursen.

Uten foreldre ingen barn. Foreldrenes engasjement for sine barn er vanligvis stort i grunnlags- og ferdighetsperiodene og idretten må forholde seg til det. For idretten blir det dermed et spørsmål om få foreldrene som medspillere og ikke motspillere i arbeidet med å utvikle unge

idrettsutøvere. I det følgende vil vi se på noen forhold som idretten har kontroll på og som idretten kan benytte for å få foreldrene til å bli medspillere i denne prosessen. For at foreldre skal kunne opptre som medspillere i barneidretten er kunnskap om de verdier, mål, metoder og prinsipper det jobbes etter avgjørende. Dette betyr at informasjon til og kommunikasjon med foreldrene er viktig. Hver barneidrettsgruppe må ha en person som har ansvar for slik informasjon og kommunikasjon. Dette behøver ikke være en av trenerne for barna, men personen må ha god kunnskap om prinsipper for utvikling av barn i idretten. I tillegg til informasjon og kommunikasjon er det viktig at idrettsmiljøet involverer foreldre i arbeidet med barneidrettsgruppene og gir dem klart definert arbeidsoppgaver. Idrettsmiljøet må også vise at en setter pris på foreldres engasjement og legge tydelig vekt på at det er viktig for barna og idrettsmiljøet at foreldrene engasjerer for **alle** barn i idrettsgruppene. Sist og ikke minst er det viktig å få foreldrene med på steg for steg å lære barna gode treningsvaner og være tro mot idrettens verdigrunnlag.

Desember 2011, Olympiatoppen seksjon for unge utøvere