



KidMove

ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



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



Swedish translation of:

The fun factor of moving



Glädje! Den glädjefyllda principen för motion

Fyra träningstips för ungdomar

Franceline van de Geer, Special Heroes och Paul Verschuur, Windesheim University of Applied Sciences, Nederländerna

Kul övningar för varje ung person! Betoning på VARJE ung person. Man behöver inte förstå mycket om motivation för att veta att unga människor som tycker om att idrotta tillsammans sannolikt kommer att fortsätta. Det kan vara fråga om inre eller yttre motivation. Om ungdomar tycker om att delta i fysisk aktivitet, ökar deras motivation också i att delta i idrottsföreningens/klubbens aktiviteter. Det är bra att veta att tränaren förmodligen har den största effekten på "rolighetsprincipen"!

Vad menar vi med glädje och meningsfullhet? Ungdomarna tycker om att röra på sig och de fortsätter träna när de får agera på egen hand och känner sig kunna göra det. Även kompisar och förhållandet med tränaren, möjligheten att utvecklas inom den valda grenen och kunna påverka träningen är relevanta för att ge de unga en meningsfull idrottslig fritidssysselsättning.

Alltid kul?

Bör verksamheten alltid vara trevlig? JA!!! Särskilt när det gäller unga som tränar på hobbynivå. Verksamheten kanske inte alltid är rolig, men det borde åtminstone vara målsättningen med varje träning. Och bör verksamheten BARA vara kul? Nej, det är inte nödvändigt. Under träningarna måste de unga utföra övningar, vänta, lyssna, titta, misslyckas och mer. Allt detta är mycket lättare för alla att ta när man agerar genom glädje.

Som tränare kan du uppnå detta med följande fyra tips:

1. Skapa en trygg miljö där så många unga som möjligt lyckas.
2. Möjliggör en mångsidig och varierande verksamhetsmiljö.
3. Visa intresse och uppmuntran.
4. Håll övningarna på lämplig nivå och vägled konkret.

Dessa tips handlar inte bara om att påverka motoriskt lärande. Det handlar också om beteendemässigt lärande och "hur vi gör saker tillsammans inom vår klubb". Glädjen över träningen och deltagande i sociala aktiviteter för med sig både inläring inom beteende och motoriska färdigheter.

1. Inlärningsmiljön

"Du kan lära dig av misstag, men genom att lyckas lär du dej mer." Skickligt utvalda, precis rätt övningar ger de unga många upplevelser av att lyckas under träningen. Det är därför unga människor fortsätter att röra på sig självständigt och därmed få olika erfarenheter från träningen. När du som tränare valt rätt övningar för att möjliggöra framgång, börjar de unga känna att de har förmågan: de litar på hur de ska röra sig korrekt i den valda idrottsgrenen. Det är därför de vågar också utmana sig själva att prova lite svårare och ändå spännande övningar.

Ibland låter framgången vänta på sig, men det skadar inte - och vi vill inte direkt kalla det för misslyckande - eftersom vi vet att den unga personen har grunderna. Detta tips tillsammans med tips nr 4 kommer att hjälpa dig som tränare som troligen kommer att lyckas igen snart och därmed uppnå tillfredsställelse. Förmågan att göra rätt val kräver mycket kunskap om idrottsgrenens metodik och teknik samt ett öga för att evaluera den ungas nivå. Att evaluera allas individuella nivå kan vara svårt. Tips nummer 2 kan vara användbart för detta.

2. Verksamhetsmiljön- tipskort

Unga människor kan arbeta mycket mer självständigt än man ofta tror. Ge dem möjlighet att utföra några övningar med varandra, så kommer du att bli förvånad! Om du gör övningarna på ett smart sätt så att de litar på att de lär sig lika bra tillsammans och av varandra, kan man konstatera att de unga kan genomföra några av övningarna självständigt, samtidigt som de lär sig. Detta gör att alla kan använda sina förmågor trots olika prestandanivåer.

Nästan alla ungdomar vill vara självständiga och kan hantera det om det är lämpligt i förhållande till deras färdigheter.

Naturligtvis kan de dock inte utföra all träning med varandra, men om tränaren använder sig av så kallade tipskort som utgör själva stommen av träningen, så kan de unga fortsätta effektivt och självständigt. Varje tipskort innehåller olika nivåer av övningar eller uppgifter. Här följer ett exempel på en tränare som gav följande instruktioner med hjälp av tre nivåer av tipskort:

”Idag har vi löpträning och du kan välja tre hinder av fem. Öva i paren jag bildar. Öva i en halvtimme och du kan välja om du vill löpa igenom hinder på nivå 1, 2 eller 3.” Tipskortet kan också kompletteras med observationskort. Detta gör att ungdomar kan ge varandra respons. Du måste dock lära dig hur du använder tipskort. Det är inte svårt, men du lyckas nödvändigtvis inte helt vid första försöket. När alla är vana vid att använda dem blir det mycket mer effektivt än ett tränardrivet sätt att öva. Och mest av allt kommer här de ungas talanger i användning.

3. Uppmuntran och intresse

Du läste i början av bloggen hur viktig tränaren är för träningens meningsfullhet och ”rolighetsprincip”. Om de ungas engagemang för föreningen är viktigt för föreningen, måste föreningen investera i samspelet mellan ungdomarna och tränaren. En tränares egna idrottsbakgrund räcker kanske inte för att hitta ett lämpligt sätt att kommunicera med ungdomarna. Det är viktigt att tala ”ungdomars språk” och förstå dem vad de vill och hur de agerar. Du kan läsa mer om detta i vår blogg ”Överaktiva ungdomar”.

Det viktigaste i alla fall är att de unga märker att du är intresserad på ett positivt sätt av dem. Detta innebär att du tar hänsyn till allas individuella olika vanor när du ger instruktioner samt deras sätt att lära sig. Ännu viktigare är att de tycker att ditt beröm är äkta. När du pratar med ungdomar om andra saker än träning, känner de att de tas på allvar.

Varför beröm? Du behöver inte acceptera allt beteende och alla prestationer eftersom det inte är realistiskt, men missa inte chansen när det finns anledning till beröm. Beröm fina prestationer eller noggrant och väl utförd övning. Positiv feedback påverkar också träningsatmosfären när du uppmärksammar engagemang, framsteg, uthållighet, samarbete, att hjälpa andra osv. Unga människor vill bara bli sedda, är det inte logiskt? Vi hoppas att det är det!

4. Konkreta instruktioner

Precis rätt typ av stöd fullbordar en bra och meningsfull träning. Även om de ungas sätt att lära sig påverkar ditt sätt att ge instruktioner, finns det några gyllene regler:

Små steg

Det är bättre att öka utmaningarna i små steg än i stora hopp. Små steg framåt är mer effektivt eftersom ungdomar lär sig främst genom erfarenheter av framgång.

”Learning by doing”

Eftersom ungdomar tenderar att lära sig att använda kognitiva färdigheter mer ”utan att tänka på vad de gör” är det mer meningsfullt att ge information om själva uppgiften (rätt miljö). Om du till exempel måste tänka för mycket på hur du sätter dina fötter eller händer har det vanligtvis gått fel. Det är mer troligt att du känner igen detta som ”försök och misstag” inlärninng eller genom att göra för att lära i stället för att tänka. Miljön utmanar unga människor att röra på sig och agera på ett visst sätt. Till exempel, när de ser en gungbräda, vill de oftast prova den direkt. Därför bör träningsmiljön organiseras på ett sådant sätt att den lockar unga att träna på olika sätt. Efter det kan du ge enkla och förståeliga instruktioner till de unga: ”Försök att rikta bollen på handbollsplanen i målets vänstra bakre hörn” istället för att vägleda dem med komplexa instruktioner för hur man ska röra på kroppen för att uppnå detta mål.

Tips som innehåller bekanta begrepp fungerar bra. Om du vill lära unga människor att göra till exempel en volt är det bättre att säga ”gör dig själv till en boll” än att säga ”sätta din haka på bröstet, ta tag i dina vrister och sträck ut precis innan huvudet är uppåt igen.” Kanske (!) det senare sättet fungerar för personer över 20 år, men en ung kropp och hjärna lär sig inte på det sättet.

De flesta ungdomar ...

När en tränare har kunskap om idrottsgrenen i fråga och utöver det ovanstående fyra tips kryddat med tålmod och medkänsla har han potential att få unga intresserade, ivriga och engagerade i klubbens/föreningens aktiviteter. Detta är dock inte alltid fallet med alla ungdomar. Och om idrottsgrenen inte är lämplig för den unga personen, skulle det vara bra för klubben att överväga andra alternativ tillsammans med den unga personen med sina föräldrar. Vissa klubbar erbjuder träningspass för ungdomar där du kan träna många olika idrottsgrenar. Om det händer att den unga inte längre är intresserad av att fortsätta sin idrottshobby, utan bara vill vara med i klubbens aktiviteter - läs mer i vår blogg: "Hur man involverar ungdomar i idrottsaktiviteter?".

KidMove: eftersom det är viktigt att ungdomar förblir involverade i idrottsföreningar/klubbaktiviteter!

Franceline van de Geer är koordinator för programmet Dutch Special Heroes. Hon har lång erfarenhet av att involvera ungdomar i idrottsklubbverksamhet och har förmågan att få lyfta fram de ungas speciella färdigheter.

Paul Verschuur arbetar som gymnastiklärare och lärare i psykomotorisk terapi i Nederländerna, Windesheim University of Applied Sciences. Som lärare och instruktör tränar han sina elever att möta människor med särskilda behov. Paul har en lång erfarenhet av gymnastik, som idrottare och tränare, samt sysslar med en mängd lokala och nationella fritidsaktiviteter, som arrangör och påverkare.