

BMX trenersamling

- Disiplin
- Holdning
- Samarbeid



BMX trenersamling

□ Påstander

- "Klubbene har for liten oversikt over hvem som virkelig vil bli gode, og har mulighet til det"

BMX trenersamling

- Det trenes for lite strukturert og målbevisst i yngre klasser
- Det trenes i tillegg for lite, om man ønsker å bli god, og yngre utøvere begynner for sent å trene.

BMX trenersamling

Å vinne er ingen deltids jobb, det er en heltids beskjeftigelse.

Du vinner ikke engang imellom, eller gjør ting riktig fra tid til annen. Du gjør det riktig hele tiden. Å vinne er en vane, slik er det også med å tape – dessverre.

Lombardi - NFL

BMX trenersamling

- **Bestig fjellet, hvis du vil ha utsikt over lavlandet**



BMX trenersamling

Disiplin

Grunnleggende ferdighet

- Må læres tidlig

Treningsdisiplin

- Gjøre det som skal gjøres
- Gjøre det grundig og skikkelig
- Gjøre det nok

Ansvar/Selvdisciplin

- For egen utvikling
- Presis oppmøte
- Høre etter

BMX trenersamling

- Hvordan jobbe med disiplin ?
 - Være forbilder
 - Rollemodeller
 - Møte forberedt
 - Vite hva en gjør og hvorfor
 - Være omgjengelig men bestemt
 - Leve som man lærer
 - Intern justis
 - Unngå mange regler

BMX trenersamling

- Hvordan jobbe med disiplin ?
 - Forutsigbarhet i lederstilen
 - Omsorg – men bestemt.
 - Tillit innad i gruppen
 - Kartlegg motiver

- → En oppnår gjensidig respekt, og kan jobbe videre med disiplin

BMX trenersamling

□ Motivasjon

□ Utgangspunkt:

- Nesten alle som kommer på trening har lyst til å sykle
- Viktig oppgave → bevare lysten

BMX trenersamling

Motivasjon

Bekymre deg ikke for det som er forbi, vend deg mot det som kommer.

Vær ikke redd om det går langsomt fremover; vær bare redd for å stå på stedet hvil.

BMX trenersamling

Motivasjon:

“Psykiske prosesser, som har med drivkraften bak handlinger å gjøre, og som i stor grad bestemmer hva en person gjør i en gitt situasjon, og med hvilken intensitet handlingen utføres”.

BMX trenersamling

- Intensitet i handlinger
- Hvor mye vil du ?
- Hvorfor gjør vi ting ?
- Motiv , et indre driv

BMX trenersamling

Motiver for å drive idrett;

- Tilhørighet til en kul gjeng
- Kameratskap
- Lyst til ære og berømmelse
- Lysten til å hevde seg
- Ha det gøy
- Være i form

BMX trenersamling

- Bør treningsgrupper deles inn etter motiv i stedet for alder ?
 - Høyere kvalitet
 - Mer motiverende ?

- Er sjansen for å tilpasse treningen bedre da ?

BMX trenersamling

Motivet avgjør i stor grad motivasjonen

God motivasjon er tilpasset utøver og idrettens egenart

God motivasjon er optimal motivasjon i forhold til det du driver med.

Bestemmende for motivasjon:

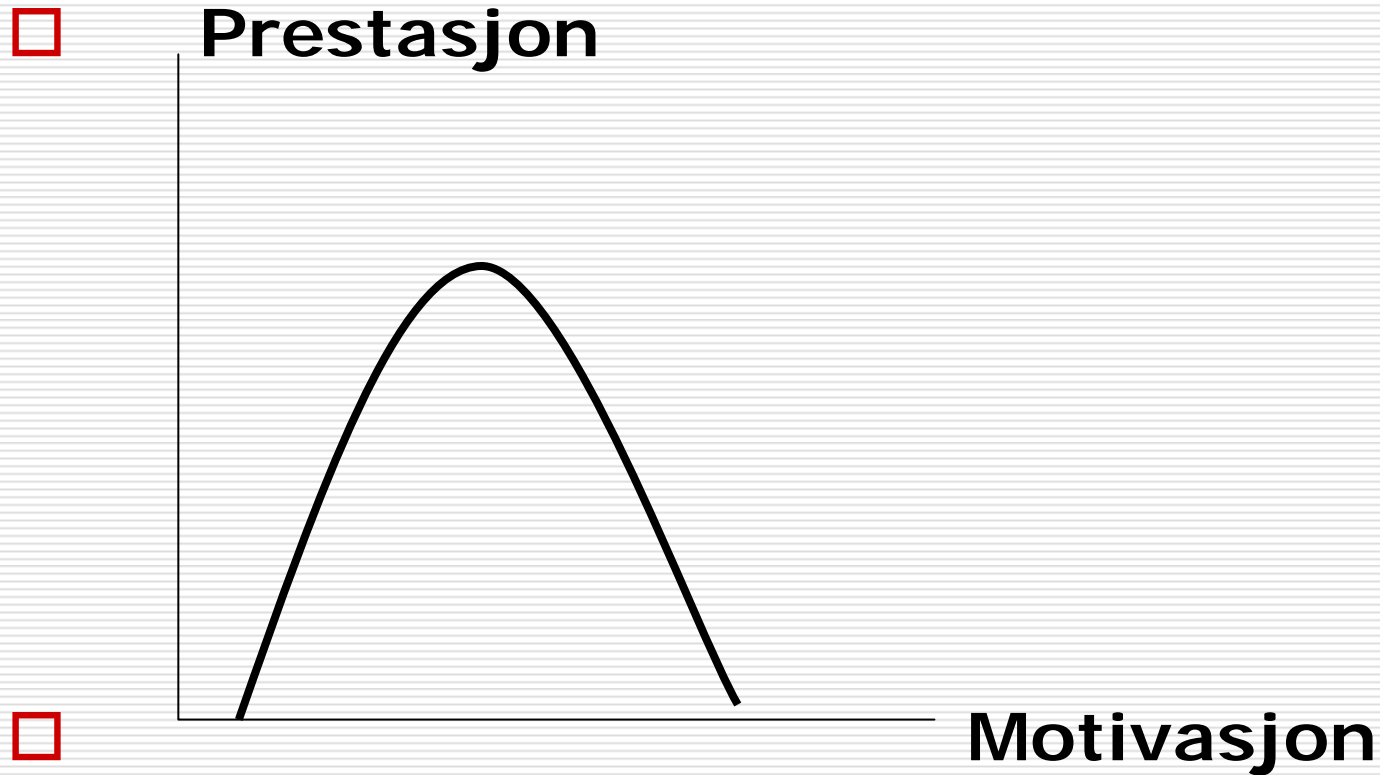
Prestasjonsmotivet

Suksess sannsynlighet

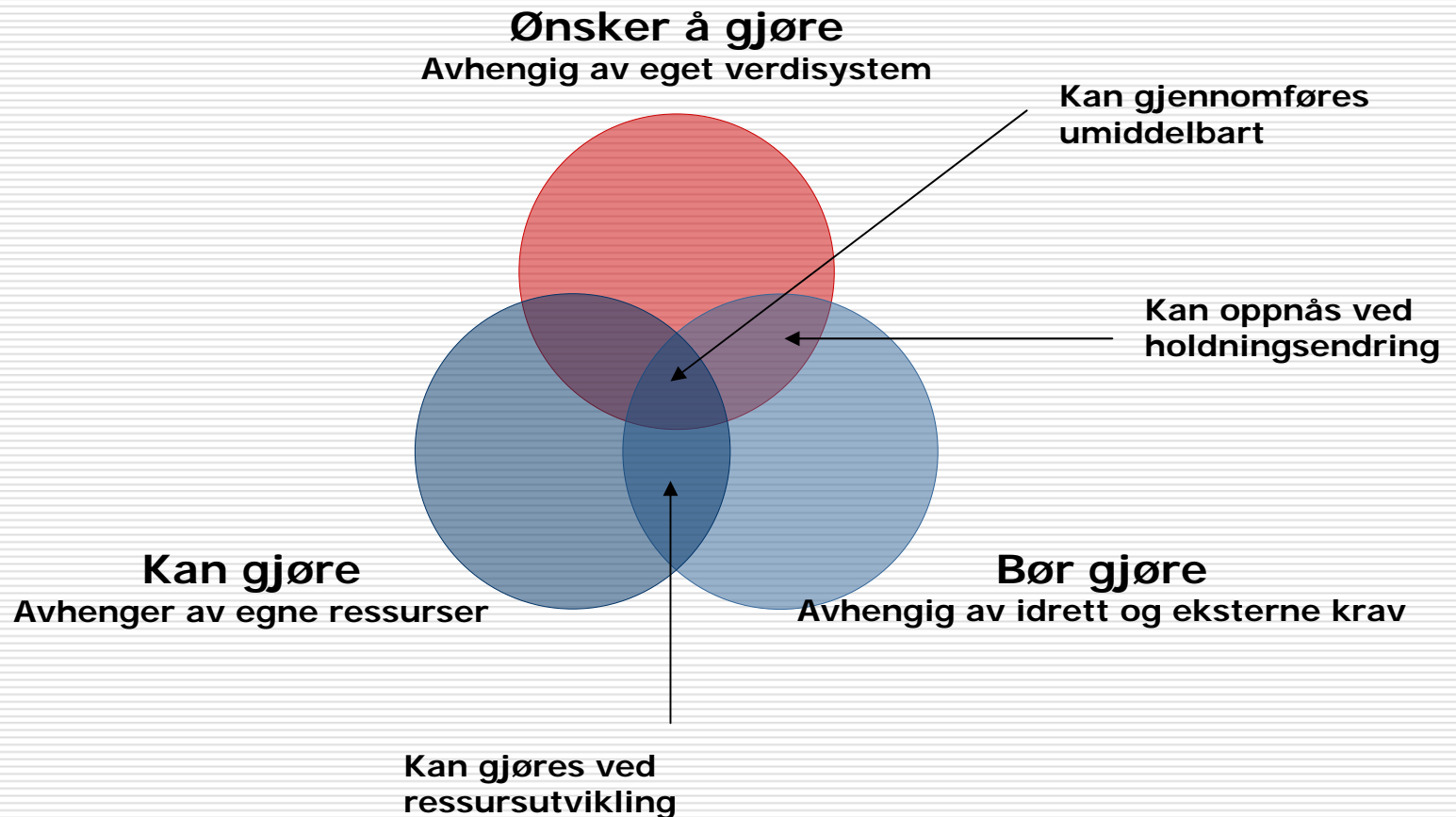
Hvor tiltrekkende er seier

Målsetting

BMX trenersamling



BMX trenersamling



BMX trenersamling

□ Kartlegg treningsmiljøet

- Gi tilpassede utfordringer
- Gi feedback
- Se alle !
- Bygg opp under glede ved mestring
- Stimuler til utvikling
- Bruk utviklingstrappene

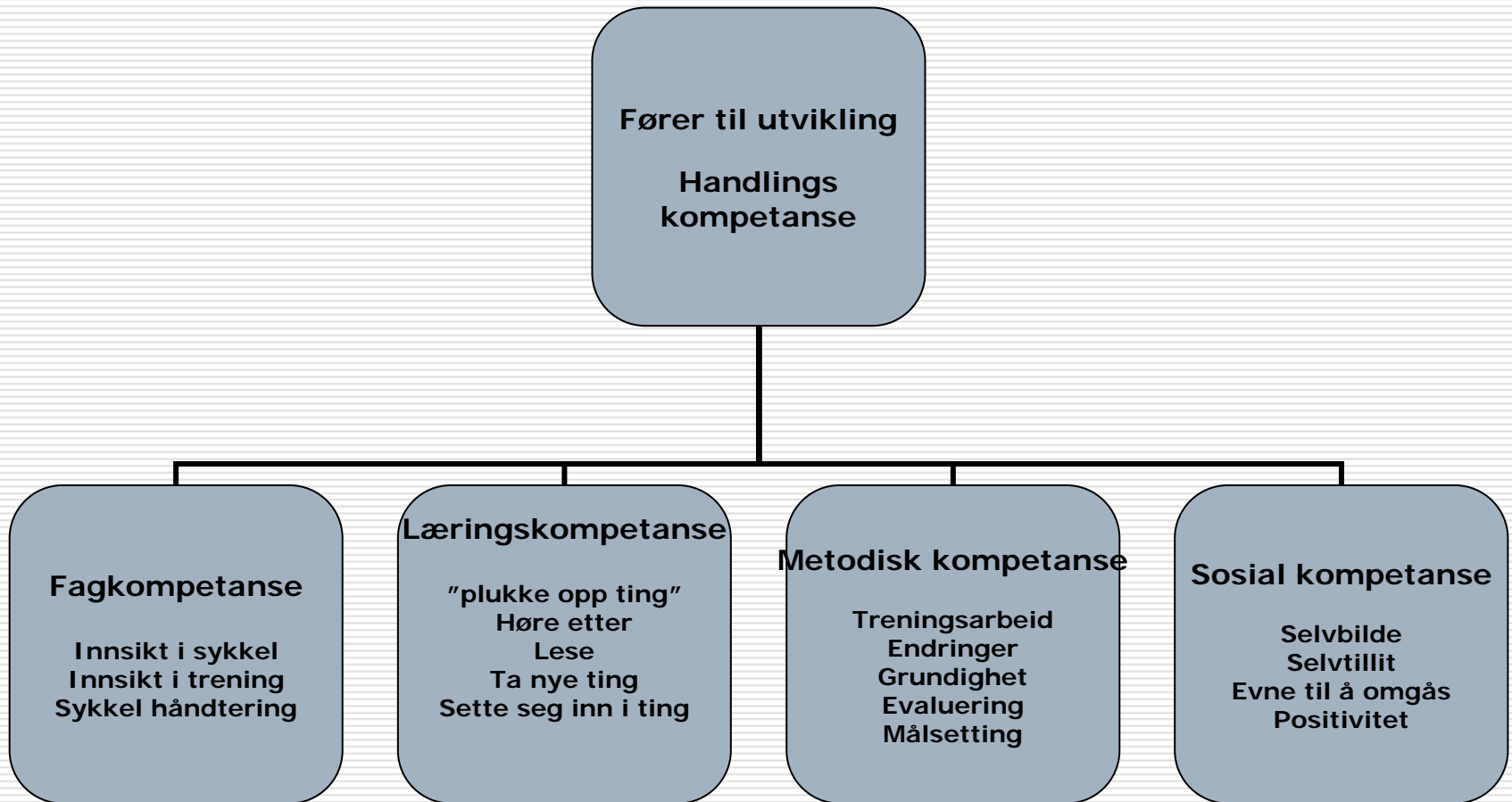
BMX trenersamling

Hvordan opprettholde motivasjon?

- **Engasjement**
- **Interesse**

- Sørg for å ha kunnskap
- Søk kunnskap
- Spør om råd
- Gi alle et tilbud på egne premisser
- Vær forberedt
- Varier for utbytte ikke for å variere

BMX trenersamling



BMX trenersamling

- Mye må læres
 - Jobbes med kontinuerlig
 - Jobbe med holdninger
 - Rollemodeller

 - Klubbkvelder
 - Temakvelder

BMX trenersamling
