

# HVA SYNS DERE 'A?

- om treninga
- om konkurranser
- om miljøet



**Veiledning for lagets ledere/trenere**

## Hvorfor dette opplegget?

---

- Hvorfor spørre utøverne selv?
- Har vi ikke spurt dem?
- Er de kanskje ikke enige med oss?

Kanskje skulle vi snu litt på spørsmålene? Er gruppa til for vår skyld, foreldrenes skyld eller for utøverne?

Er målet vårt å lage toppidrettsutøvere? Og hvis ikke - er da det viktigste å vinne flest mulig konkurranser eller at flest mulig deltar lengst mulig? Blir kanskje noen borte fordi opplegget er vårt og ikke deres?

Kanskje skulle vi våge å ta ungdommene på alvor og spørre dem?

Kanskje er det også viktig at andre formulerer spørsmålene slik at ikke vi legger våre svar i munnen på dem?

Kanskje er det også slik at ungdommer som blir tatt på alvor når lengst - kanskje er det et anerkjent psykologisk faktum.

Vi mener ikke at utøverne skal få bestemme alene, men kanskje er det viktigere at vi som voksne bestemmer grensene og overlater mer av det som er innenfor til ungdommene selv.

Det kan vel i hvert fall ikke være så vanskelig å prøve - kanskje kan resultatet av en slik kveld bli artigere enn dere tror både for ledere og utøvere.

## Hvordan gjennomføre kvelden?

Dere som ledere/trenere er viktige for å gjennomføre opplegget - det er dere som skal lede samlingen. Men her kommer noen tips for hvordan vi tror kvelden kan gjennomføres best mulig. For eksempel etter trening, hvor utøverne allerede er på plass.

1. Lag en hyggelig ramme rundt kvelden - sikre dere at hele laget møter. En pizza er en sikker suksess!
2. Del deltakerne inn i grupper på 3-4 stykker (er dere riktig mange - lag gruppene større ellers kommer dere ikke igjennom opplegget på en kveld). Tenk litt igjennom hvem som kan passe sammen på hver gruppe.
3. Del kvelden opp i tre deler: A, B og C.
4. Ta for dere **en del av gangen** og gjennomfør hver del på følgende måte:
  - gi dem ca. 5 minutter til å svare på "tenke etter-spørsmålene" i hver del hver for seg
  - gi dem så ca.5 min. til å presentere det de har svart **internt** i gruppa. Svarene på disse spørsmålene skal **ikke** presenteres for dere eller de andre utøverne utenfor gruppa. Hensikten med disse spørsmålene er å sette i gang tanker og samtale

NORGES GYMNASTIKK- OG TURNFORBUND  
Veiledningsheftet for trenere/lederen

---

internt i gruppa, og lede fram til hovedoppgaven i hver del som gruppa skal presentere for dere og de andre utøverne i fellesskap.

- Gi gruppene ca.10 min. til å løse hovedoppgaven. Presiser at de bare bør formulere stikkord.

La så en og en gruppe presentere sine svar. Ta gjerne et delspørsmål av gangen. (Der hvor oppgaven er delt i to)

5. Dersom dere har tilgang til tavle/flip-over så skriv stikkord på denne og skriv gjerne utsagn med noenlunde samme mening sammen. Marker hver gruppes utsagn, gjerne med stjerne, på den måten blir alle gruppenes mening synlig og dere får en oversikt hvor mange "stemmer" hver enkelt vurdering har fått.

Gjennomfør hver av del på samme måte. Legg inn pauser etter behov.

6. Ta gjerne opp til slutt hva utøverne selv synes er viktigst å ta tak i først. Bli gjerne enige om 2 tiltak som dere mener kan gjennomføres på kort tid, f.eks. i løpet av en måned.

Det er en viktig del av opplegget at enkeltutøvere skal slippe å fremføre personlige synspunkter, men at dette blir "forkledd" i gruppenes besvarelse.

**Og husk: Ta dette på alvor!! Dersom dere fortsetter som før og ikke tar hensyn til utøvernes vurderinger har både dere og spillerne tapt!!**