

TRENERSEMINAR
TROPPOSGYMNASTIKK 2018

NÅR TING BUTTER IMOT

NÅR KAN DET BUTTE I MOT?

- ▶ Overganger; alder, lag, klubb
- ▶ Endringer; trenerbytte, rutiner, ny treningshall, ny lagkamerat
- ▶ Endringer på hjemmebane; flytting, skole og lærere, familierelasjoner
- ▶ Innlæring av nye element
- ▶ Skade og rehabilitering
- ▶ Sperrer
- ▶ Andre områder?

MESTRINGSSTRATEGIER

- ▶ Self-efficacy theory (Bandura, A.) = personens tro på egen mestringsfølelse
- ▶ Troen på laget
- ▶ Cognitive Activation Theory of Stress (CATS) (Ursin & Eriksen, 2004)
- ▶ Troen på at får et vellykket utfall (positiv utkomme forventning) versus negativ utkomme forventning (håpløshet) og ingen utkomme forventning (hjelpeløshet)
 - ▶ CATS = Mestringstro og utkomme forventning
- ▶ Problemfokuserete, emosjonsfokuserete og unnvikende mestringsstrategier
- ▶ Forskjellen på bruken av mestringsstrategier og troen på at de fungerer



«... DEN HJELPELØSHETEN ER JO DEN, NÅR
DET UVISSE... DEN FALLER LITT BORT NÅR
MAN FINNER UT AV HVA TING ER DA... FOR
DA IKKE SANT, DA PRØVER JEG Å VÆRE
LØSNINGSORIENTERT OG LIKSOM,
MOTIVASJONEN KOMMER VELDIG FORT
TILBAKE DA... FORDI DU HAR TRO»

Langrennsløper, mann 23 år



HVA KAN JEG GJØRE?

TRENEREN

HVILKET ANSVAR HAR JEG?

- ▶ Motivasjon og mestringstro
- ▶ Bevisstgjøring og aksept
- ▶ Kommunikasjon
- ▶ Legge vekk egen stolthet
- ▶ Behjelpelig og tålmodig
- ▶ Være og bære utøverens mentalitet

«...HAN (TRENEREN) GLEMTE PÅ EN MÅTE Å TA ETT SKRITT TILBAKE OG SE HELE MEG AKKURAT DER OG DA, MENS NÅR JEG KOMMER TIL LEGEN OG PÅ EN MÅTE SIER «HEI, JEG ER MILLE. JEG DRIVER MED SÅNN OG SÅNN . JEG HAR...» ELLER LIKSOM TAR HISTORIEN MER I ETT DA, SÅ BLIR... BLE DET... LITT TYDELIGERE.»

Spydkaster, kvinne 21 år

UTØVEREN MIN OPPLEVER MOTGANG

- ▶ Hva gjør jeg? Hvor starter jeg?
- ▶ Kartlegging - hva ser ut til å være problemet?
- ▶ Fordeler / Ulemper med problemet
 - ▶ Trygghetssøkende atferd (safety behaviors)
- ▶ Fokuser på hvorfor utøveren vil videre, hvis hun vil det...

«SPERRENE MINE HAR VÆRT EN STOR UTFORDRING LENGE! DETTE ER NOE JEG ER LEI AV OG JEG ER VILLIG TIL Å PRØVE Å GJØRE NOE MED DET»

Gymnast, troppsgymnastikk



1. Kartlegging
2. Finn en løsning, sammen
3. Lag planen
4. Involver foreldre, andre betydningfulle for utøveren
5. Utfør planen og reflekter *hele* veien

-
- ▶ Samtaler
 - ▶ Sette av tid til å finne ut av det
 - ▶ Motiver og skap mestringstro

SPERRER

- ▶ En utøver har problemer med å ta baklengs, og har hatt det en god stund.
- ▶ 3 og 3 - diskuter - hva gjør du og hvordan går du frem?