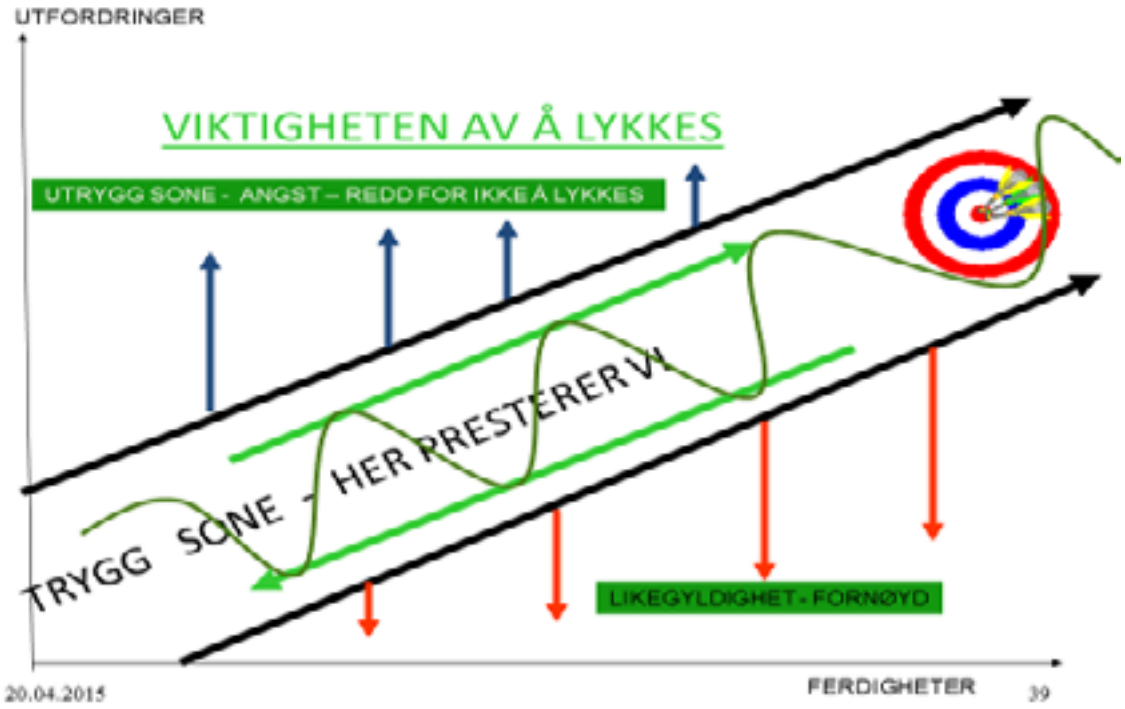
Læring, mental trening, kommunikasjon og ledelse

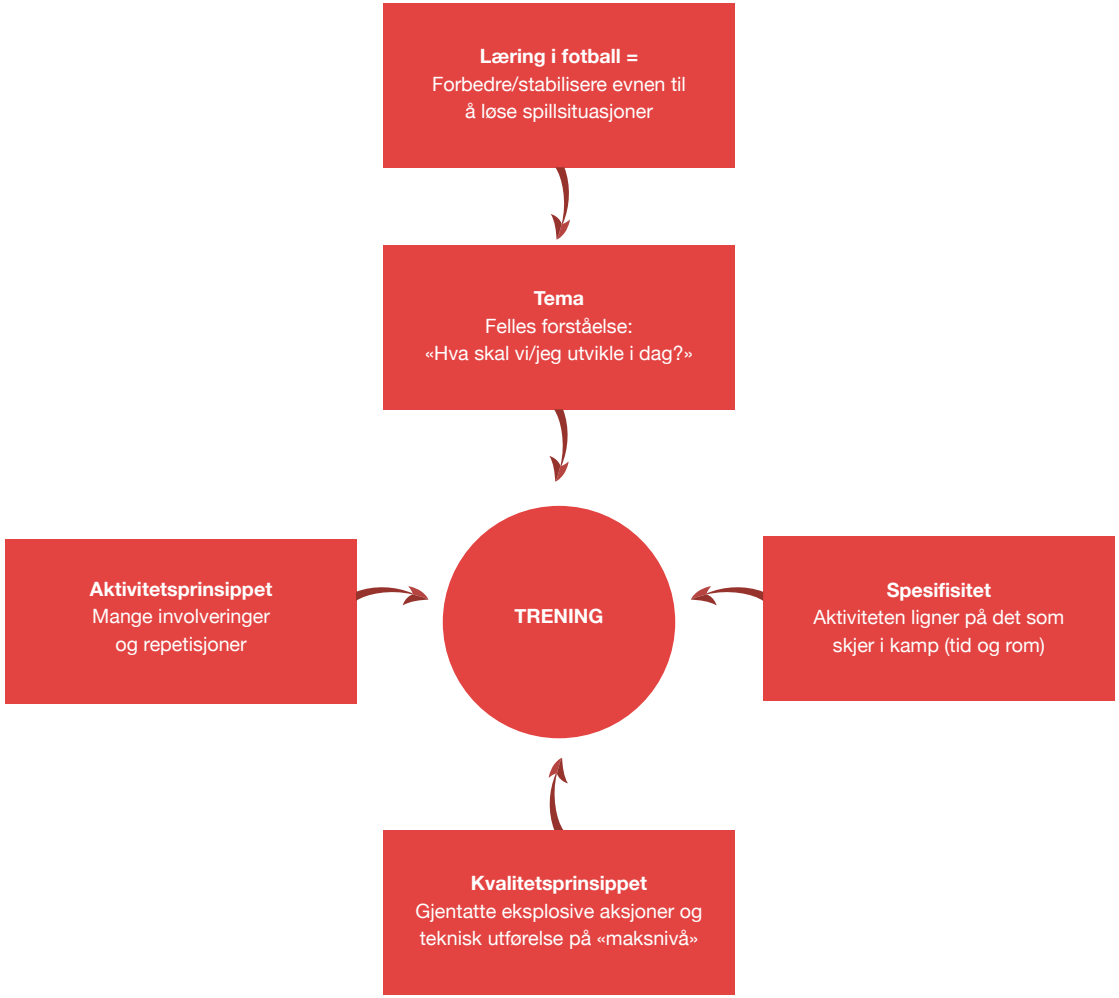
Læring i fotball

Læring er en relativt varig endring i atferd som følge av erfaring
- Tilegne seg kunnskap, endre adferd i spillsituasjoner (for å bli bedre)



Trygghet vs. utfordringer + mestring = <u>trivsel og utvikling = forutsetning for god læring</u>

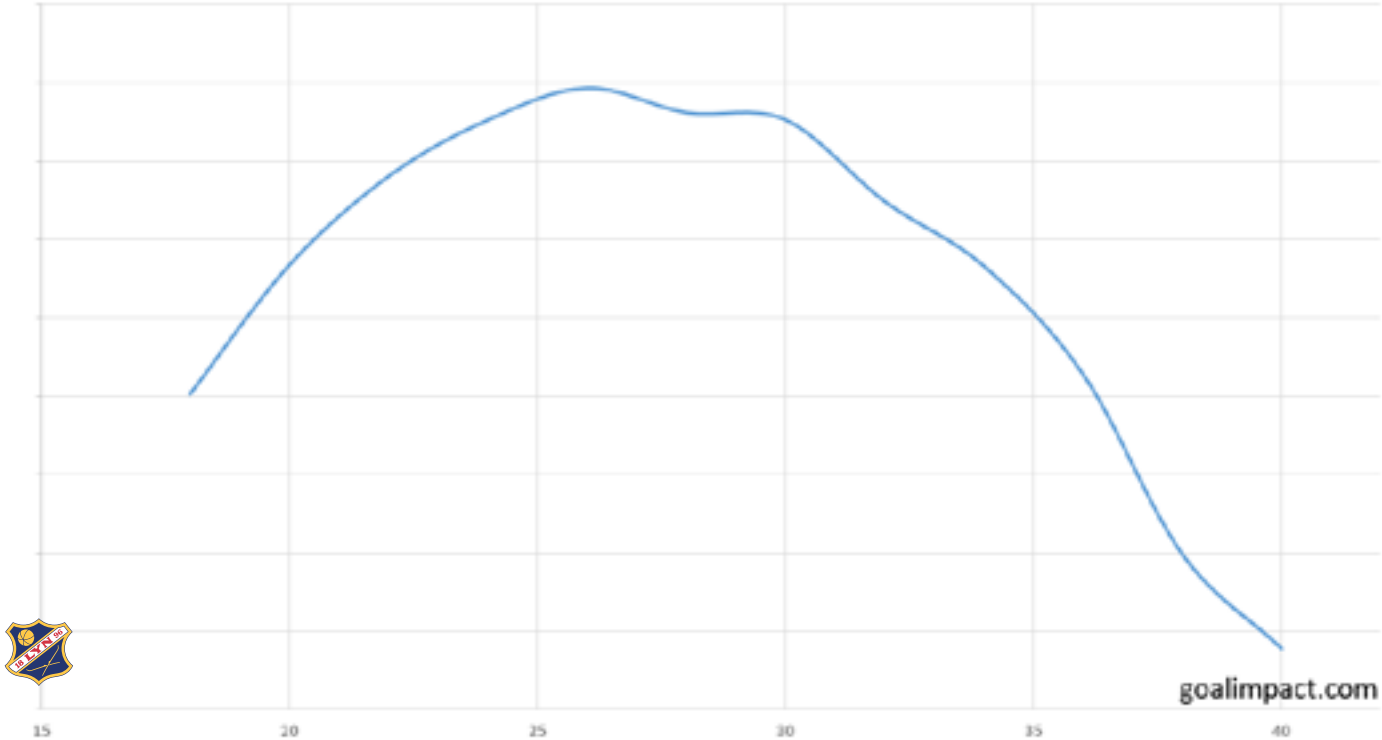
Modell for læring i fotball



Det tar lang tid å bli god

Vi må alltid tenke at det vi gjør skal være en investering i fremtiden

Fotballens aldringskurve (flest minutter spilt i Premier League)



Spillerens alder

Læringsstrategier i fotball

- Trener og spiller må innom alle dissse læriingstrategiene i løpet av uka

Coaching:

- Veiledning/instruksjon
- Rådgivning
- Mentoring (utenfor treningsgruppa)

Mesterlære:

- Juniorspiller lærer av toppspiller
- Hospitering, krets- landslagskamper
- Se/studere toppfotball

Repetisjon:

- Man må trene mye for å bli god

«Learning by doing»:

- lære av spillet (erfaring) og egne feil (må spille mye)
- Aktiv deltakelse
- Høy tilstedeværelse (implisitt læring)

Selvregulering:

- Planlegging (målsetting)
- Refleksjon
- Monitorering (se seg selv utenfra, gjerne ved bruk av videoanalyse)
- Kontinuerlig evaluering av seg selv

Trenerlederskap i LYN Fotball

Hovedramme for gjennomføring av økter i LYN Fotball

Situasjonsoppvarming og skadeforebyggende aktivitet
Mental og muskulær forberedelse på temaet for den aktuelle økta.

Situasjonsøving og øving i de ulike spillfasene
Øvelser hvor det blir mange kamplike situasjoner og repetisjoner inn mot temaet for trening.

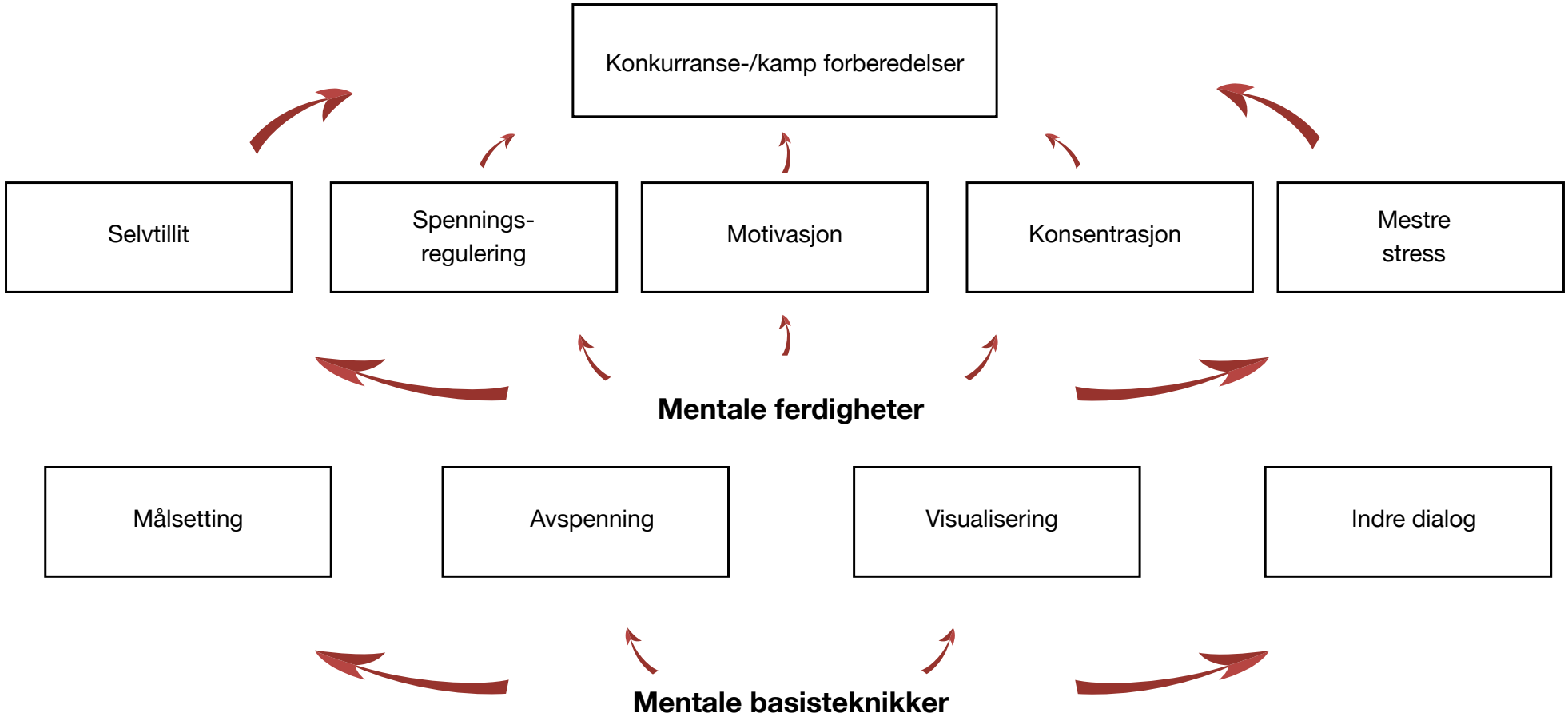
Spill
Spill med ett, to eller flere mål hvor man gjennom organisering (banestørrelse og lagorganisering) trigger frem mange relevante situasjoner fra dokumentet «slik skal LYN spille og gjennomføre kamper».

- Alle våre økter tar utgangspunkt i tema som skissert i dokumentet «slik skal LYN spille og gjennomføre kamper». Målet med enhver økt er positiv endring av adferd innenfor det gitte temaet. I tillegg skal spillerne få klar forståelse av hva kvalitet og gode referanser er.
- Våre økter bygger på forståelsen av at det meste av læring skjer implisitt (hjernen og nervesystemet tar inn mer enn vår bevissthet klarer å fange opp).
- Det desidert viktigste er at det skapes stor aktivitet og at aktiviteten er fotballspesifikk (medspillere, motspillere, ball og lengderetning).

Mental trening

- Det mentale aspektet i dagens fotball får større og større innflytelse. Motivasjon, trivsel, mestring og vilje er sentralt for å kunne utvikle seg i ung alder. Mental ferdighetsutvikling brukes mer aktivt når spillerne blir eldre.
- LYN Fotball ønsker å utvikle autonome spillere som tar ansvar for egen utvikling (føring av egen dagbok og kamprapport).
- Spillerne må bli presentert for, og samtidig kunne bruke ulike mentale ferdigheter til rett tid og i riktig alder.
- Spillerne må lære å sette seg utviklingsmål og selv evaluere og vurdere målarbeidet.
- Selvregulering er hele prosessen fra planlegging til evaluering.

Modell for mental trening



Aldersrelatert mental trening

Alder	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Motivasjon																
Trivsel og glede																
Holde fokus																
Målsetning					1			2			3			4		
Visualisering					1			2			3			4		
Indre dialog					1			2			3			4		
Avspenning					1			2			3			4		
Selvtillit	1								2		3		4			
Spenningsreg.									1		2		3		4	
Spill m/press									1	2	3			4		
Håndtere stress										1	2	3	4			
Konk. strategi										1		2	3		4	
Toppspillerm.										1		2	3		4	
Vinnerm.										1		2		3	4	
Selvregulering					1		2				3			4		

Fargetoningen angir hvor stor vekt man skal legge på det enkelte utviklingsområde. Jo mørkere farge, jo høyere prioritet. Tallforklaring: 1) spilleren presenteres for ferdigheten. 2) spilleren øver ferdigheten, 3) spilleren mestrer ferdigheten og 4) spilleren optimerer ferdigheten (kilde DBU)

De selvregulerende prosessene

Planlegging
Hva skal jeg bli bedre på denne uka?

Refleksjon
Hva er mine styrker og svakheter,
hva må jeg jobbe med for å bli bedre?

Selvmonitoring
Jeg vurderer meg selv fortløpende,
om det blir slik jeg har planlagt

Innsats og selvtillit
Jeg kan og vil bli bedre, jeg legger ned det
som kreves og jeg har høy tilstedeværelse

Evaluering
Hva skjedde under treningen?
Hvordan var utførelsen mot det jeg hadde planlagt?
Hvordan kan jeg øve på dette til neste gang?

Hvordan selvregulere?

- Planlegge neste uke og måned
- Føre dagbok og kampevalueringsskjema
- -Dagbok og kampskjema (se tilbake)
- -Kampevaluering (hyppighet +belastning)
- Testresultater (krav og kapasitet)
- Målsetting og evaluering
- Enkel refleksjon av egen kvalitet og innsats i trening og kamp

= Langsiktig læringsperspektiv

Til spilleren:
Du er fokusert!
Du tenker intenst!
Du prøver hardt!
Du evaluerer deg selv!
Du mestrer etter hvert!
Du blir bedre PÅ SIKT!

Motgang og frustrasjon?

- Motgang er en naturlig og konstant del av det å spille fotball

Når oppstår motgang?

- Skader og sykdom
- Liten utvikling over tid
- Spiller i «feil» posisjon
- Lite spilletid
- Lav mestringsfølelse
- Blir ikke tatt ut til ønsket nivå
- Satt ut av ønsket nivå (eks.krets)

Hvordan håndtere motgang?

- Hold seg rolig og tenk klart
- Prøve å kontrollere følelsene (Ikke ta avgjørelser i affekt)
- Hva kan JEG selv gjøre med situasjonen
- Tenk langsiktig, mestring og utvikling
- Revurdere målsetningene
- Forstå at ungdom utvikler seg i ulikt tempo
- Søke hjelp hos trener eller andre

"Verdens beste spillere håndterte MED- og MOTGANG bedre!"
(Holt & Mitchel, 2006, van Yperen, 2009)

Trenerledelse og kommunikasjon

Trenerne i LYN arbeider med problembasert læring som arbeidsform:

Problembasert læring (PBL) i fotball er en arbeidsform hvor spillerne jobber (gjerne i grupper) for å kunne løse virkelighetsnære problemstillinger knyttet til trening eller kamp.

- Spillerens læringsbehov og individuelle ståsted er utgangspunkt i denne arbeidsprosessen.
- Trenerens rolle bærer preg av å være en veileder for spillerne.
- Trening eller kamp avsluttes med at spillerne redegjør for trener og evt. andre medspillere hva de har lært i prosessen.
- Det stilles åpne spørsmål som stimulerer til høy grad av selvrefleksjon.
- Medvirkning og medbestemmelse er en del av arbeidsmetodikken i LYN fotball.
- Treneren gir, rolig og bestemt, få men korte og presise tilbakemeldinger under trening og kamp. Gjerne fløytende positiv forsterkning.
- Treneren må la spillerne i stor grad ta selvstendige valg så lenge det er i tråd med kampplanen.
- Veiledning og instruksjon er også viktig og nødvendig for å få spilleren på «den rette stien».

Informasjon til foreldre og spillere

Trenerne må alltid være godt forberedt og planlegge godt i både mikro og makroperspektiv.

Informèr tidlig og tydelig.

Det må kommuniseres klart og tydelig hvilke hjelpe/ arbeidsdokumenter trenerne plikter å drifte laget etter.

Finn en informasjonsplattform som er enkel og effektiv, og som når alle.

Årsplanlegging:

- Sesongen starter med informasjon om plan for sesongen, kommunikasjonsformer, krav, regler, rutiner og forventningsavklaring for trenere, spillere og foreldre.
- De overordnede datoene i årsplanen må tidlig være tydelig. Det må tidlig kommuniseres klart hvilke forutsetninger som ligger til grunn ved eventuelle uttak til kamper, turneringer og andre tiltak.
- Sportslig leder har siste ordet i uttaksprosessen