

NORGES
IDRETTSFORBUND



Aktivitetslederkurs

Høsten 2017

AKTIVITETSLEDERKURS **BARNEIDRETT** 2017

Pensum



AKTIVITETSLEDERKURS **BARNEIDRETT** 2017

Presentasjon av kurset

- Forstå og vite hva god barneidrett er (i sammenheng med Idrettens verdigrunnlag, Bestemmelser om barneidrett og Idrettens barnerettigheter)
- Forstå og ha kunnskap om barns utvikling og læring gjennom aldersrelatert trening
- Organisere hensiktsmessige aktiviteter basert på barns utvikling og læring i ulike miljø, unngå kø og se alle barna
- Egen trenerrolle, gjennomføre et opplegg i praksis og evaluere dette

FREDAG

18.00 – 21.00: Teoriøkt
Forventningsavklaring

- Modul 1, BARNEIDRETTENS VERDIGRUNNLAG
- Modul 2, BARNES LÆRING OG UTVIKLING

LØRDAG

09.00 – 10.30: Teori,

MODUL 3,

HVA KJENNETEGNER EN GOD AKTIVITETSLEDER?

10.30-12.00: Aktivitet

LUNSJ

13.00: Teori,

MODUL 4

PRAKTISK GJENNOMFØRING AV ØKTER

14.30-16.00: Aktivitet



Forventninger til kurset



Bilde fra Klepp IL

Våre forventninger:



- At dere tenker ”dette var nyttig for meg”
- Refleksjon og bevissthet rund barneidrett og aktivitetsleder – rollen
- Tryggere i rollen din
- Større aktivitetsbank
- Aktiv deltakelse fra dere gjør kurset bedre 😊



Idrettsglede og bevegelsesglede i et livslangt perspektiv



AKTIVITETSLEDERKURS **BARNEIDRETT** 2017



Modul 1 – BARNEIDRETTENS VERDIGRUNNLAG



Idrettens verdigrunnlag

**Idrettens barnerettigheter og
Bestemmelser om barneidrett**

Politiattest



Idrettens verdigrunnlag

Visjon – idrettsglede for alle

Aktivitetsverdiene:

Idrettsglede, felleskap, helse og ærlighet





Trygghet + mestring = trivsel

UTFORDRINGER FOR BARNEIDRETTE:

Hvordan skal vi få barna til å bevege seg mer i en hverdag hvor stadig flere er fysisk inaktive?

Hvordan skal vi legge til rette for et mangfoldig idrettstilbud for barn?

Hvordan skal vi sikre at alle som vil, får et tilbud?

Hvordan skal vi få flere barn til å fortsette med idrett inn i tenårene?

Hvordan skal vi gi barn aktivitetsglede som gir inspirasjon til fysisk aktivitet livet ut?

IDRETTENS VERDIER

- GLEDE
- FELLESSKAP
- HELSE
- ÆRLIGHET

Barn som driver med idrett gjør det fordi de synes det er moro og sosialt. Dette fundamentet skal alle trenere, ledere og foreldre være med og ivareta og videreutvikle.



Idrettens barnerettigheter

- RETTIGHETER OG BESTEMMELSER SKAL SES I SAMMENHENG!
- Gjelder for alle som driver barneidrett innenfor NIF. Noen særvidretter har "egne" bestemmelser.

HVORFOR TRENGER VI DETTE?!



Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett

- [standardpresentasjon-barneidrett.pdf](#)
- https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/bb411159905749279c99b4502827e168/barneidrettsbestemmelsen-e-brosjyre-a5_lr_2011.pdf



- 1. Trygghet

Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.

- 2. Vennskap og trivsel

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet.



3. Mestring

Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

4. Påvirkning

Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha mulighet til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.

- 5. Frihet til å velge

Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter de vil delta i. De bestemmer selv hvor mye de vil trene.

- 6. Konkurranser for alle

Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. Barn som melder overgang fra en klubb innen samme idrett skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.



- 7. På barnas premisser
Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå.

I praksis...

- [Ikke akkurat som ungene vil - sport - Dagbladet.pdf](#)
- [Idretts-Norge mister talenter altfor tidlig - Aftenposten.pdf](#)
- [eksempler-pa-brudd-idrettens-barnerettigheter-og-bestemmelser-om-barneid....pdf](#)



Politiattest

Innhenting og håndtering av

POLITIATTESTER

Hva?

Hvem?

Hvordan?

Hvorfor?

Veileder for IDRETTSLAG
i Norges idrettsforbund og
olympiske og paralympiske komité

MODUL 2 - BARNES LÆRING OG UTVIKLING

Aktiv for livet

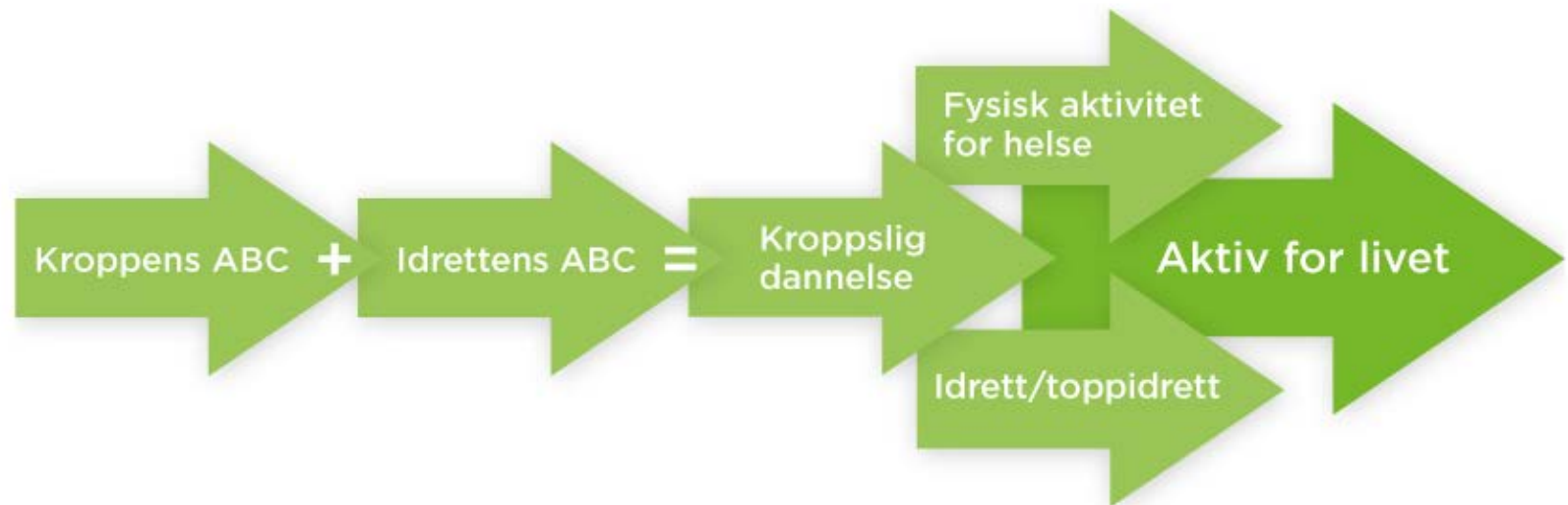
Fysisk, motorisk, psykisk og sosial utvikling

Biologisk og kronologisk alder

Individuelle forskjeller



Aktiv for livet



Aktiv for livet

- Hvorfor er noen ferdigheter enklere å utvikle i noen aldersfaser enn andre?
- Hvorfor er det viktig å få bred bevegelseserfaring?
- Hvorfor er den egenorganiserte aktiviteten så viktig?



Det handler om læring



- Basistrening i ulike bevegelsesmiljø
- Øve grunnleggende idrettsferdigheter
- Mestret aktiviteter på eget nivå
- Leike inn ferdigheter

Utviklingsområder barn 6-12 år

SOSIAL UTVIKLING

MOTORISK UTVIKLING

PSYKISK UTVIKLING

FYSISK UTVIKLING



Kronologisk og biologisk alder

- Kronologiske alder er levealder, din faktiske alder
- Biologisk alder er fysisk alder som avgjøres av motorisk, psykisk og sosial utvikling. Hvor stor er du? Hvor sterk er du? Hvor koordinert er du? Hvor moden er du? Hvordan samarbeider du med andre?

Like gamle
Store forskjeller





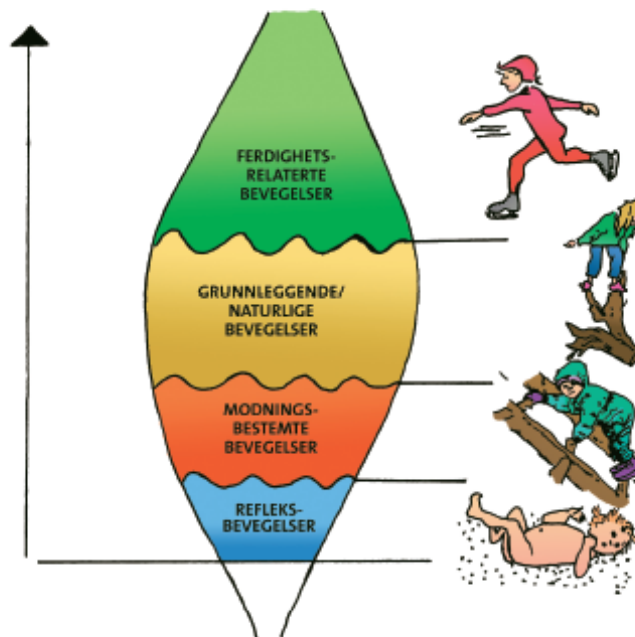
Fysisk utvikling

Er barn små voksne?



Bilde fra Shutterstock.com

Utviklingsstadier





Motorikk og koordinasjon

- Hva kjennetegner motorikk og koordinasjon?
- Hvorfor er det viktig?
- Hvordan øve inn motorikk og koordinasjon





Grunnleggende bevegelser

Gå	Løpe	Hoppe	Hinke	Åle
Krabbe	Rulle	Bære	Henge	Svinge
Kaste	Fange	Klatre	Snurre	Skyve
Dra	Sparke	Fange/ta imot	Slå	

Motorikk og koordinasjon



Hvorfor så viktig?



- De som føler seg motorisk klumsete, de som føler at de ikke mestrer kroppen sin, trekker seg ofte bort fra den fysisk aktive leken



Fysisk trening

- Styrketrening
- Spenstrening
- Hurtighetstrening
- Utholdenhetstrening
- Bevegelighetstrening
- NB! IKKE DET SAMME
SOM FOR EN VOKSEN.
LEIK!





Psykisk utvikling

Emosjonell utvikling





Psykisk utvikling

Kognitiv utvikling





Sosial utvikling

Å være trygg
Å være sammen med andre
Å få anerkjennelse





Grunnleggende ferdigheter

GRUNN- LEGGENDE BEVEGELSER	KOORDINATIVE EGENSKAPER OG BEVEGELSESFAKTORER	FYSISKE EGENSKAPER	PSYKISKE EGENSKAPER: EMOSJONELLE OG KOGNITIVE	SOSIALE EGENSKAPER
Gå Løpe Hoppe Hinke Åle Krabbe Rulle Bære Henge Svinge Kaste Fange Klatre Snurre Skyve Dra Sparke Fange/ta imot Slå	Koordinative egenskaper: Balanse Bevegelsesrytme Bevegelsesflyt Tilpasset muskelkraft Reaksjonsevne Timing Romorientering Øye-hånd-koordinasjon Øye-fot-koordinasjon Bevegelsesfaktorer: Tid Rom Kraft Flyt	Utholdenhet Styrke Spennet Hurtighet Bevegelighet	Emosjonelle: Glede Sinne Frykt Mot (tørre) Selvkontroll Selvoppfatning Selvtillit Vilje Engasjement Motivasjon Kognitive: Være oppmerksom Være konsentrert Oppfatte og tolke • «lese» situasjonen • «lese» spillet • «lese» ballen Tenke, vurdere Ta valg (handlingsvalg) Løse utfordringer Være kreativ Tenke, oppfatte taktikk	Vise omsorg Være empatisk Være en venn Samarbeide Følge regler Være fair Kommunisere Ha en relasjon til andre Ha respekt for ulikheter Motivere andre

Oppsummering

	FYSISK	MOTORISK	EMOSJONELT	KOGNITIVT	SOSIALT
6 ÅR	Vekstspurt (lille pubertet).	Gutter noe voldsomme i sin grovmotoriske aktivitet. Jenter har noe bedre motorikk.	Egosentrisk. Leiker med liv og lyst. Motivert for bevegelse. Svinger følelsesmessig.	Begynner å forstå regler. Kan delvis følge regler.	Se på meg! Vil gjerne vise seg fram. Leiker etter hvert sammen.
↓	Blir gradvis lengre og sterkere.	Trenger mye aktivitet og øving på grunnleggende bevegelser og koordinasjon.	Mer harmonisk.		
↓	Liker å bli svett og sliten.	Grunnleggende bevegelser automatisert.	Mer kontroll på følelser.	Kan lære mye.	Rastløse. Stor interesse for hverandre. Bedre til å leike sammen, spille sammen. Tilpasser seg regler.
↓	Jevn vekst og utvikling fram til puberteten.	Finkoordineringsevnen bedre (øye-hånd, øye-fot). Jenter tidligere øye-hånd-koordinert. Kan lære grunnleggende idrettsferdigheter.	Lærer å sette ord på følelser.		Behov for å være selvstendig.
↓		Fortsette å øve mye på koordinasjon og på bevegelser i alle retninger i ulike bevegelsesmiljøer.	Mer selvstendig.	Tenker konkret.	Større venneflokk. Sosial status viktig.
↓		Viktig med bred bevegelseserfaring for å lære nye ferdigheter.	Mer selvkritisk.		Lyder ikke automatisk voksne.
↓		Romorienteringsevnen er bra.		Barnet ser og oppfatter mer.	Sammenligner seg med andre.
↓		Kan lære mye motorisk før puberteten.			Større forståelse for andre.
P U B E R T E T E N	Sterk lengdevekst i puberteten. Jenter kommer ca. to år før i puberteten. Gutter blir nå tydelig sterkere enn jenter.	Blir litt keitete, trenger mye allsidig bevegelseserfaring for å mestre sin «nye kropp».	I puberteten: Redd for å dumme seg ut. Mindre motivert for bevegelse. Undervurderer seg selv.	Mer moden. Kan tenke mer abstrakt. Forstår og tenker mer taktisk. Grubler mer.	Venner betyr mye, særlig for jenter.

Tilvenning og opplæring i idrett





Grunnleggende ferdigheter i idrettene

- turn
- ballidretter
- friidrett
- dans
- svømming
- ski
- skøyter
- klatring
- kampidrett
- andre idretter



HVORFOR ALLSIDIGHET?



- Utvikle et sterkt skjelett
- Opprettholde smidighet og bevegelse
- Utvikle musklene
- Styrke hjernen og nervesystemet
- God motorikk
- Koordinasjon
- SANKERFASEN (6-12 år)



Utvikle robuste barn



robust kropp, god selvfølelse, motivasjon og egenorganisert aktivitet





MODUL 3 - HVA KJENNETEGNER EN GOD AKTIVITETSLEDER?



Forventninger
Mestringsklima
Relatere til rettighetene
Læringsoptimist kontra
læringspessimist
Voksenrollen
Leik og læring
Flytsone



Trenerens egenskaper





Forventninger til trenerrollen

- Forventninger – deg selv, klubben og barna
- Voksenrollen



Hvor skal fokus ligge? Indre og ytre motivasjon

Indre motivasjon



Bilder fra Shutterstock.com

Ytre motivasjon





Læringsoptimist

Fokus på å bli bedre (læringsorientert) MESTRINGSKLIMA	Fokus på å være best (resultatorientert) EGOKLIMA
Sammenligner seg med seg selv	Sammenligner seg med andre
Fokus på å gjøre sitt beste og bli bedre	Ikke nok å gjøre framskritt hvis andre er bedre
Mener at trening og innsats er viktigere enn medfødte evner, er tålmodig	Mener at talent er noe man er født med
Konkurranse er gøy når man får til det man ønsker, å vinne betyr ikke alt, ikke helt fornøyd om egne prestasjoner er under egne forventninger	Å vinne er viktigst
Det er viktig å mestre, forbedre seg, lære ny aktivitet, fullføre oppgaven, være konsentrert	Gir opp om det ikke er mulig å vinne, bruker energi på å engste seg for ikke å få det til
Søker utfordrende oppgaver (for seg selv), ønsker utvikling	Velger heller enkle oppgaver og lykkes, eller for vanskelige oppgaver for å ha grunn til å mislykkes
Læringsoptimist	Læringspessimist



Se den enkelte, hvordan kommunisere med hver enkelt?





Involvering – påvirkning - autonomi





Flyt og lek

- Hva er flyt?
- Hva er lek?
- Hvordan skape et miljø som danner grunnlag for flyt og lek?





HVA MED DE SOM IKKE VIL?

- Håpløse, uten oppdragelse, ødelegger for andre, hører ikke etter, aksepterer ikke regler.....



Oppsummering

Hva kjennetegner en
god barneidrettstrener?





MODUL 4 - PRAKTISK GJENNOMFØRING AV ØKTER



Planlegge aktiviteten

Organisere aktiviteten

Evaluering



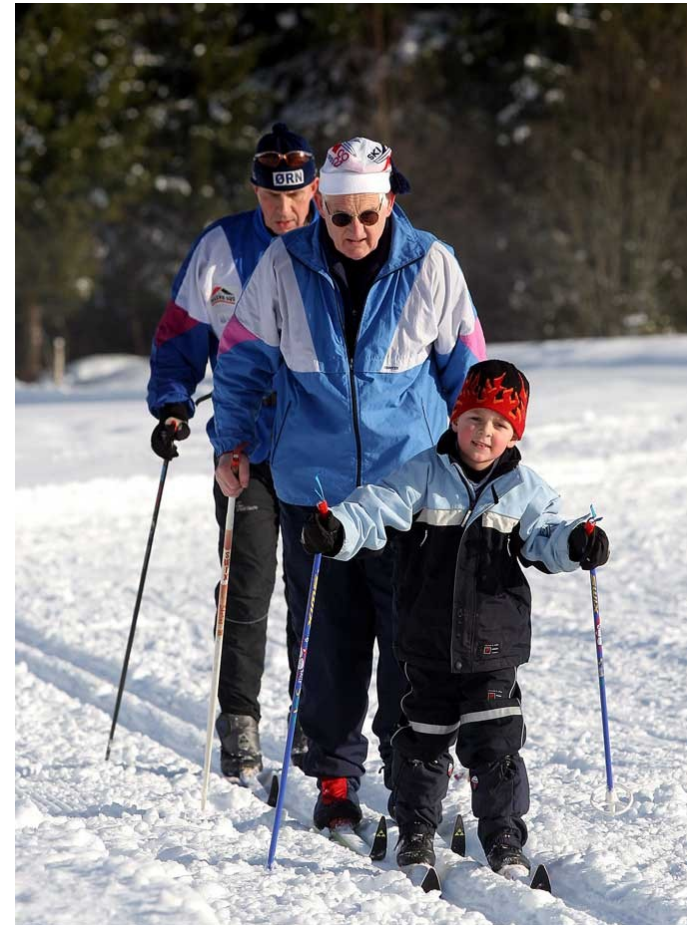
Under planlegging av aktiviteten

- Du er en omsorgsperson
- Hindre stigmatisering av ulike barn, bevisstgjøring av kostnad
- Gi tilbakemeldinger til alle
- Differensier
- Slå ned på mobbing
- Tilrettelegge for barn med funksjonsnedsettelse
- Unngå kø
- Avgrense området
- Forebygg skader
- Ivareta sikkerhet



Foresatte som ressurs

- Hvordan involvere foresatte?
- Bruke besteforeldre, foresatte, søsken eller andre
- Se foreldreguiden Olympiatoppen



Ta vare på alle

- Hvor mange barn per voksen?
- Notere hva hver enkelt får til
 - Se alle
 - Barna hjelper hverandre og lærer av hverandre



Idrettsglede



AKTIVITET

BARNEIDRETT 2017

TI TIPS FOR MEST MULIG AKTIVITET



1. God planlegging – alle skal ha anledning til å øve mye
2. Nok utstyr
3. God utnyttelse av anlegg og utstyr
4. Effektive rutiner for beskjeder og samling
5. Ikke for mange barn i gruppa (pr voksen)
6. Inndeling i smågrupper
7. Små lag

8. Flere alternativer, flere «veier (løsninger»

9. Stasjoner med ulike øvelser

10. «Pauseøvelser» hvis man må vente

Foreldre er en ressurs hvis du er tydelig på
hvordan du vil ha det!

Planlegge økter

Hvem, hva hvorfor...



- Planlegg 3 oppvarmingsaktiviteter som passer for 6-8 åringer
- Planlegg 3 aktiviteter som utfordrer balanse, og som passer for 6-10 åringer
- Planlegg 3 aktiviteter som fokuserer på utholdenhet
- Planlegg 3 aktiviteter som fokuserer på styrke hos 10-12 åringer
- Planlegg 3 leiker som utfordrer samarbeidsevnen



Lage egen økt i grupper

ØKTPLAN



HVA	HVOR	HVEM
NÅR	UTSTYR	MÅL

TID	ØVELSE/HVA	ORGANISERING/ HVORDAN	HVORFOR/HUSK
	Innledning		
	Hoveddel		
	Avslutning		



Evaluerer

- Grundig evaluering og tilbakemelding til hver enkelt deltager
- Evaluering av eget kurs
- Hva var bra, hvorfor var det bra, hva kan bli bedre?
- Bruke barn under praksis hvis mulig



Hjelpemidler videre

- www.idrett.no/tema/barneidrett
- www.idrett.no/funksjonshemmede —> aktivitetsmaterieell
- <http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/ungeutovere/fagstoff/page7817.html>
- <http://www.udir.no/Fysisk-aktivitet-i-skolen/Aktivitetsbanken/>
- Øvelsesbanker
- Aktivitetskassen.no – SJEKK UT DENNE!

Takk for meg

- <https://www.youtube.com/watch?v=GjIVFaPV7Qs>