

#8

~~1~~

## HVORDAN Å COACHE UTØVERENS PERS. UTVIKLING?

FINNE RIKTIG "SPRÅK" TIL UTØVEREN  
- DETTE SLIK AT DE FÅR MED ALT,  
forstår, lære & utvikle seg lettere.

VI ER EN SVØMMEFAMILIE-  
- Bli venner med barn i  
andre klubber.  
- VER forbilder for andre.  
- Heia og støtte også  
andre klubber.

Bygge opp under at vi  
er et lag!! Ta vare på  
hverandre, lære fra hverandre,  
støtte hverandre.  
- Høre på hverandre, vise  
respekt.

LAERE BARNA Å SETTE ORD  
PÅ FØLELSER -  
LAER AT DET ER GREIT -  
HJELPER Å FÅ DETTE FREM -  
FORSTÅELSE = TRYGGHET

# GRUPPE 7

- Still åpne spørsmål. Da skaper man selvstendighet og refleksjon -----> motivasjon
- Legg opp til at det er lov å feile. (utfordring)
- Steg for steg: holde det enkelt. (1 tilbakemeldinger)
- Gi gruppeoppgaver.

## SELVSTENDIG.

- Lage egne drills
- Utøver selv evaluerer

# COACHING

- 2 VEIS KOMMUNIKASJON
- INVOLVERING
- ÅPNE SPØRSMÅL
- 

MESSENGER ?

# ✓ PLANVÆRK<sup>2</sup>

- \* MESTRING
- \* SELVBILDE
- \* TIMEMANAGEMENT
- \* **PROSESSTOKUS**
- \* ROLLE
- \* KONTINUITET
- \* SPILLE REGLER

- HOLDNING
- DISIPLIN
- MÅL

#8  
★

# PERSONLIG UTVIKLING - UTØVERENE

BEVISTGJØRING AV  
HVERDAGEN -  
forståelse av dagene sine  
og påkjenninger de kan få

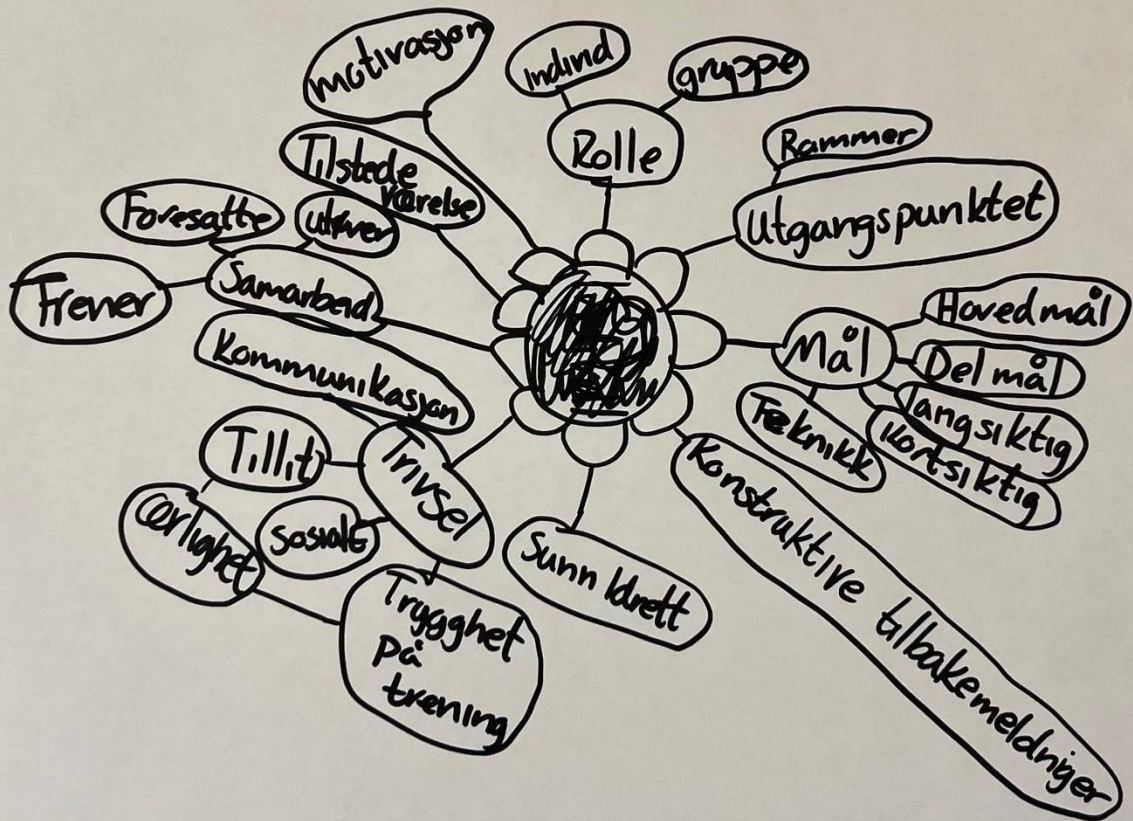
LÆRE Å UTVIKLE  
EN VEKST MENTALITET.  
Lære å ønske utfordringer.  
muligheter å forbedre seg.

LÆRE AT Å VÆRE I AKTIVITET  
HAR EN STOR VERDIG!


Kjenn din IDENTITET OG BRUK DEN.

- SAMSPILL MED ANDRE

# Gruppe 10



# UTØVER S personlige utvikling

- Lage strukturert utviklingsstrapp for utøverarket, begynner i det små og gjør utøverarket mer komplett pr år.
- Møte med utøverne for å lage spilleregler. Hva er det som er viktig for hver enkelt for å ha det bra ♡
- Konkretisere hvilke rutiner som må på plass for at utøver skal få god utbytte av treningen - på hvert nivå. 
- Planlegge sosiale aktiviteter for gruppen gjennom sesongen



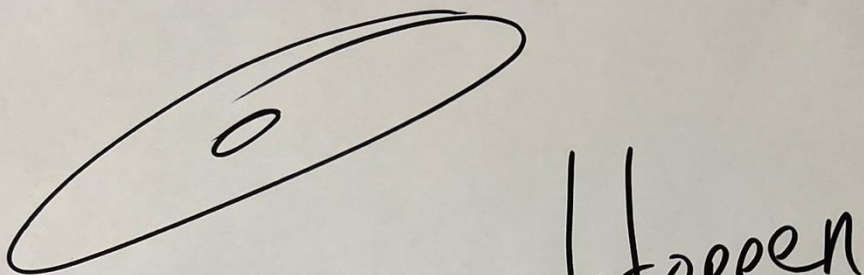
## Treningsdagbok

1. Hjelp de å se verdien i det → hvorfor nyttig...
2. La de få ta del i planleggingen og del data-materialet med de.
3. Hus at trener også er engasjert og følger opp.
4. Gi tilbakemeldinger som er positive og motiverende.
5. Guide de i å se sammenhenger mellom de ulike parametrene, Eks: Sønn og form/utvikling/prestasjon.

Gruppe  
1

### Coache utøverens personlig utvikling

- Medbestemmelse, få utøveren til å reflektere
  - Skaper engasjement
  - Trivsel: utøveren blir sett
  - Utvikling
  - Motivasjon
  - Identitet: utøver som aktivt søker
- Gruppe oppgaver - finne ting andre gjør bra
  - Øker egen forståelse av teknikk
  - Skaper trivsel og personlig vekst



# sammen mot toppen

kræta "relativ utvikling"  
i et godt miljø.

---

til stede i en trygg relasjon  
med fremoverlente utviklingsmål

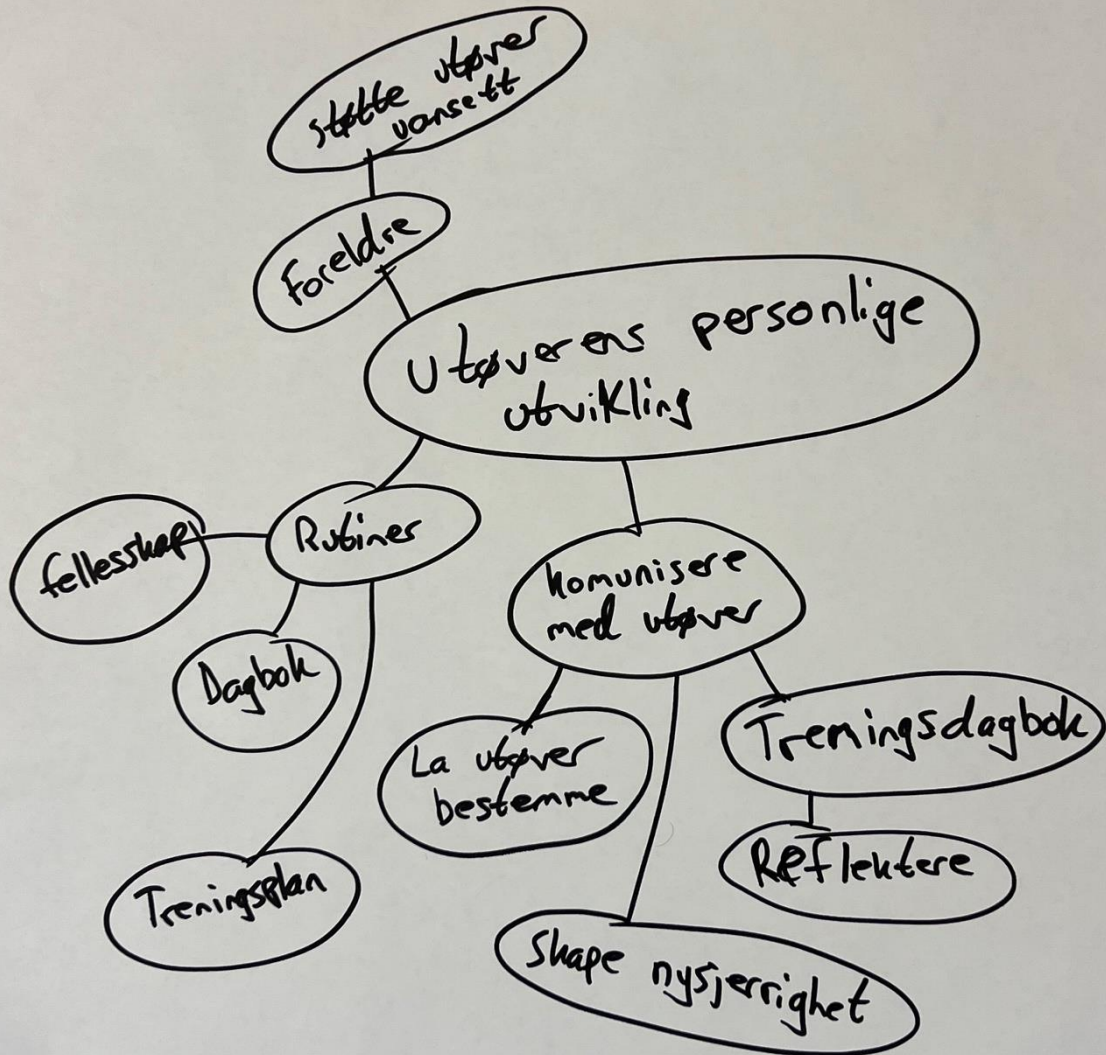


# GRUPPE 4

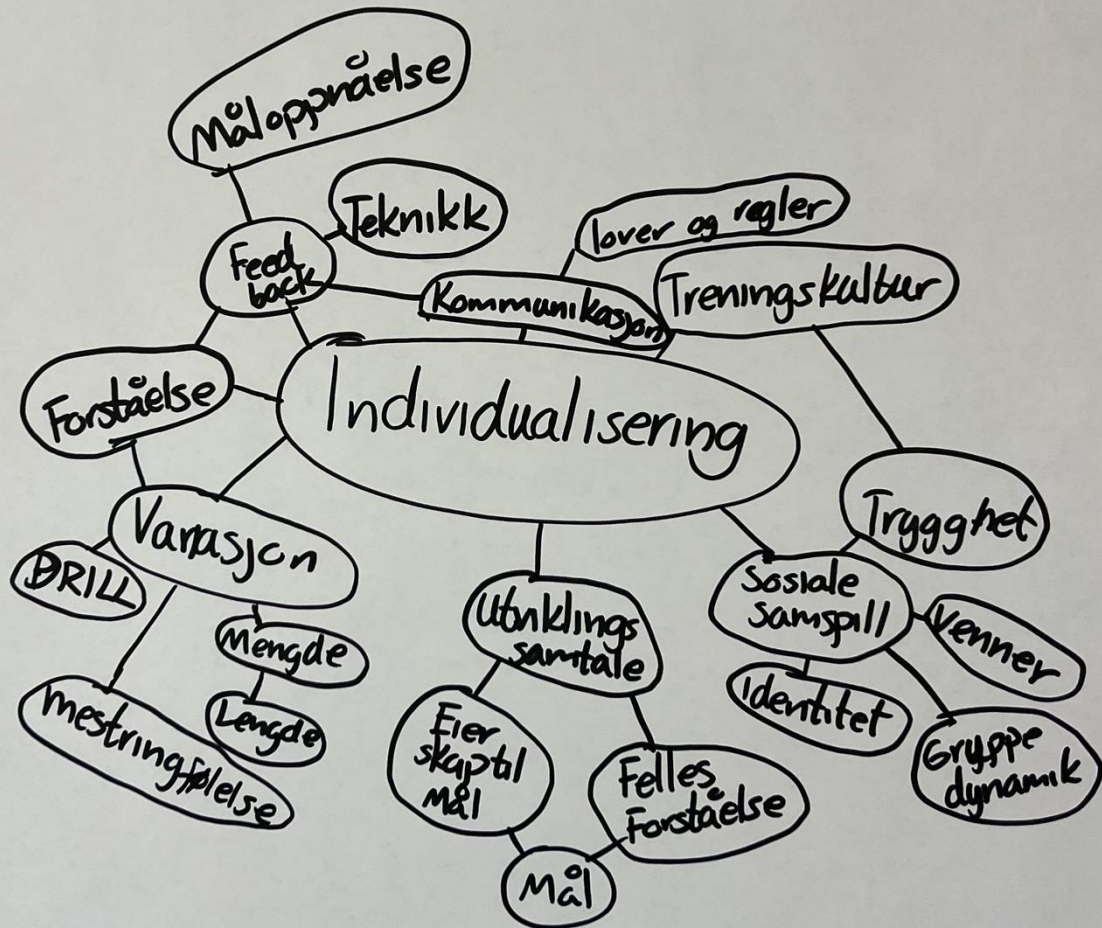
Personlig utvikling

- Utarbeide mål for atferd, holdninger og innsats.
- ~~Ø~~ Ø Ha noen bestemte hovedmål
  - Utarbeide delmål ~~best~~

# Gruppe 6



# Gruppe 10



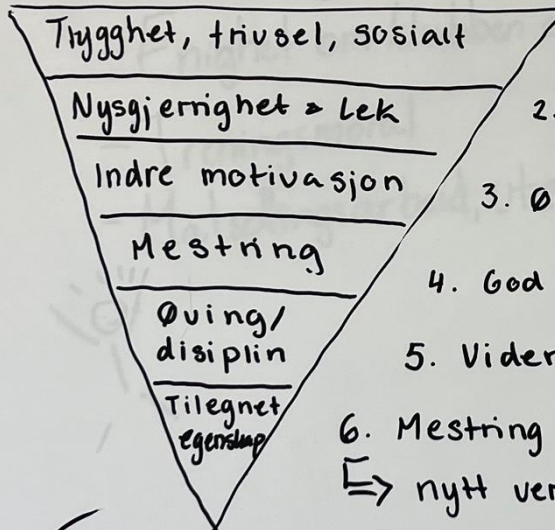
Gruppe 1

## Personlig utvikling

- personlighet og mål endres
- Bygging av resiliens
- Kart legge behov, hva ønsker svømmeren å jobbe med
- Enighet om klubben og gruppas verdier
- Treningsmoral
- Målsettingsarbeid, utøver involvering, autonomi



# Gruppe 3:



1. Sikre rammene
2. Åpne spørsmål, rom for å utforske & leke
3. Ønske om å få til noe / teste noe
4. God opplevelse av å få til
5. Videreutvikle/terpe egenskap
6. Mestring av ny egenskap  
⇒ nytt verktøy til kassa ;)

✓  
M  
DM  
OP

→ bruke pyramiden for gitt egenskap aktivt i makro/årsplan; sett av uker til hvert stadiet & konkretisere hvordan å legge opp til målet i øktplanene



# GRUPPE 5

## Mål

- Øke utøvernes autonomi

- Skape rom og situasjon der utøvere  
MÅ tenke selv

EKS: utøvere må selv <sup>(velge, og)</sup> forklare hensikt med  
basisøvelse, drill, fokusområde osv...

- Treningsdagbok → individuell plan
- utøversamtaler

# Gruppe 5

- veilede fremfor å lede
- stille åpne spørsmål istedet for ledende spørsmål eller "fasit"
- "Ingen spørsmål er dumme" - instilling