



Trænerrollen



Mine forventninger



- Aktiv deltagelse
- Højt til loftet
- Gensidig respekt
- Omstillingsparat

Program



- Den gode træner
- Forskellige træner typer
- Motivation
- Motivationsformer
- Fascilitering på klub- og holdniveau

Svarene



Hvad er en god træner?



- 2&2
- Hvilke ord kan man sætte på en god træner?



Trænerens roller

Træneren skal både have menneskelige og faglige kvalifikationer

- Træningsekspert
- Leder
- Formidler/ kommunikator

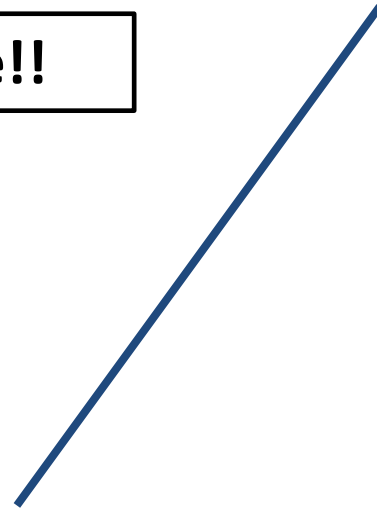
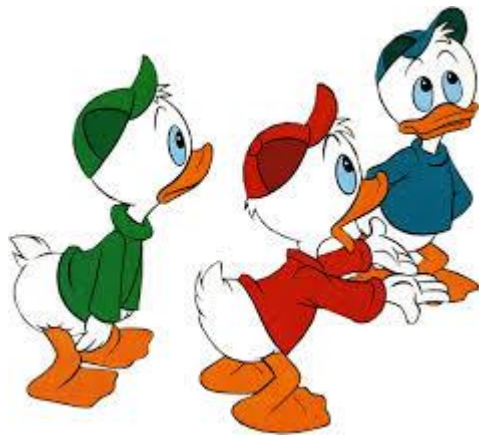
Den gode træner



Relationen



Asymmetrisk men lige!!



Trænertyper - RAFI



Den Resultatskabende

Den Administrative

Den Fornyelsesorienterede

Den Integrerende

Den Resultatorienterede



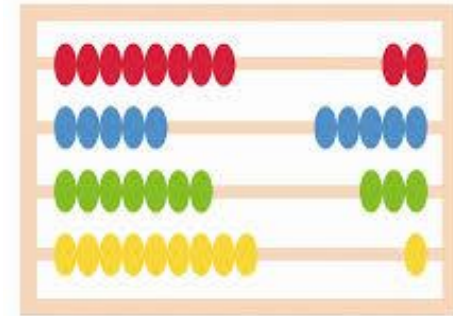
- Der skal handles!
- Flittig og opgavefokuseret
- Brug for et hold, som vil og skal præstere
- Hurtige beslutninger
- Ordner tingene selv



Den Administrative



- Opstiller regler og systemer, overholder aftaler
- Lister, checklister, træningsdagbøger
- Der skal være styr på tingene i klubben
- Har ordenssans, ro og besindighed
- Træningen foregår i faste rammer



Den Fornyelsesorienterede



- Forandring fryder
- Udviklingsfokuseret
- Forandrer tit og omprioriterer ofte spontant
- Er risikovillig – elsker at satse
- Fokuserer på mulighederne
- Kreativ, dynamisk og igangsættende
- Egoistisk og dominerende





Den Integrerende

- Skaber sammenhold, samarbejde og fællesskabsfølelse
- Vigtigt at få alle med - ingen må ofres
- Kompromissøgende, god til at lytte, kan få det positive frem hos udøveren
- Ubeslutsom, konfliktsky og overbeskyttende

2&2



- Hvilken trænerstype er jeg primært?
- Hvilke trænerstyper har vi i klubben? Er der nogen vi mangler?

Vær som Gini!!





Motivation

Internal and external factors that stimulate desire and energy in people to be continually interested and committed to a job, role or subject, or to make an effort to attain a goal.





5 typer motivation

- Anvendt motivation: De færdigheder jeg lærer her, kan jeg bruge i den store verden
- Mestringsmotivation: Motivation i at kunne mestre en opgave
- Relationsmotivation: Bliver set og hørt – en del af et fællesskab
- Præstationsmotivation: En ydre belønning
- Involveringsmotivation: Får medejerskab

Hvor godt bruger I?

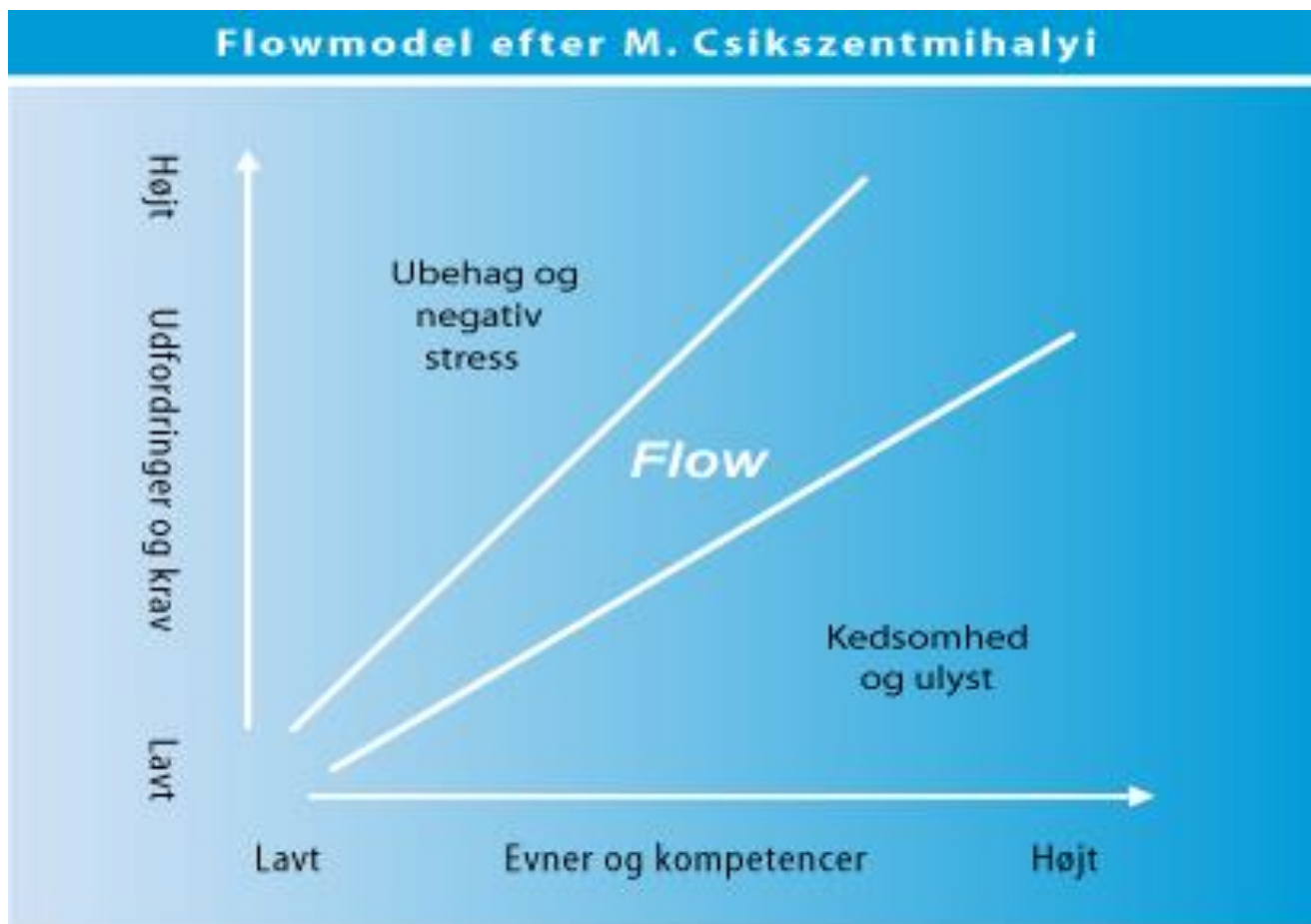


	Benyttes nu	Hvad kan man udvikle?
Anvendt motivation		
Mestringsmotivation		
Relationsmotivation		
Præstationsmotivation		
Involveringsmotivation		

Faktor 1: Udvikling og flow



Med andre ord: flow-modellen



Faktor 2: Sociale relationer

Vi
BEVÆGER
BEVÆGER
FORENINGER





Diskussion

Hvordan kan man sikre:

- At udøverne oplever fortsat progression
- At de sociale relationer styrkes

På A) Klubniveau

B) Holdniveau



Opsummering

