

# Workshop: Hvordan bidra til å skape mer selvstendige utøvere?

Søndag kl 1115-1230

Erlend O. Gitsø

Partner, Impaktor AS

[eog@impaktor.no](mailto:eog@impaktor.no)

# Workshop 2:

## Hvordan bidra til å skape mer selvstendige utøvere?

### Mål og tema

- Etter hvert som utøverne vokser til vil det i økende grad bli stilt større og større krav til deres selvstendighet på trening, i konkurranser og i livet for øvrig. Hvordan kan vi bidra til å skape mer selvstendige utøvere?
- Viktigheten av indre motivasjon – hva er det og hvordan påvirke denne?
- Autonomi, mestring og selvtillit
- Gruppearbeid/erfaringsutveksling

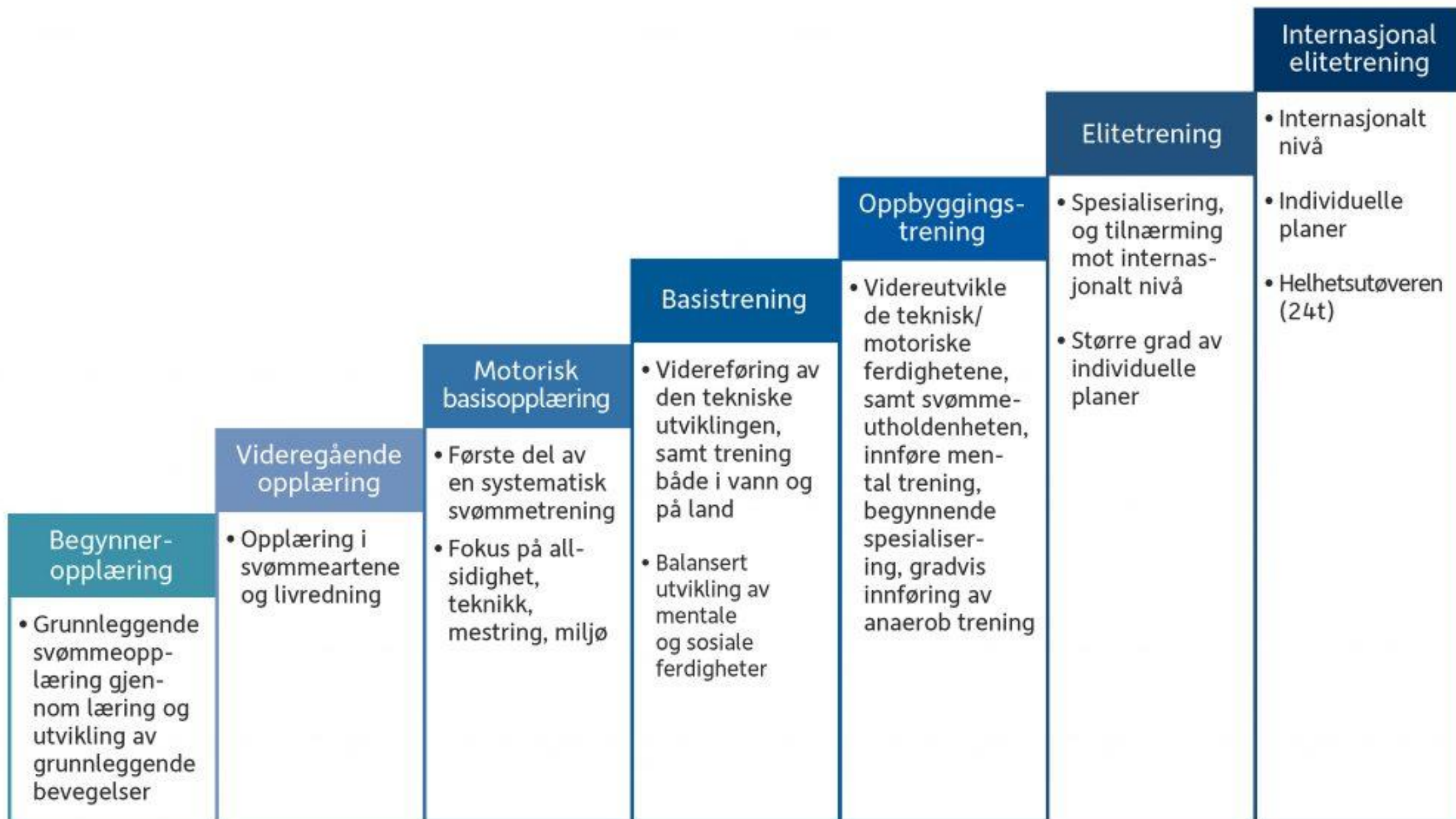
*Kunnskaper, ferdigheter, holdninger, samt inspirere til anvendelse!*



# UTVIKLINGSTRAPP SVØMMING

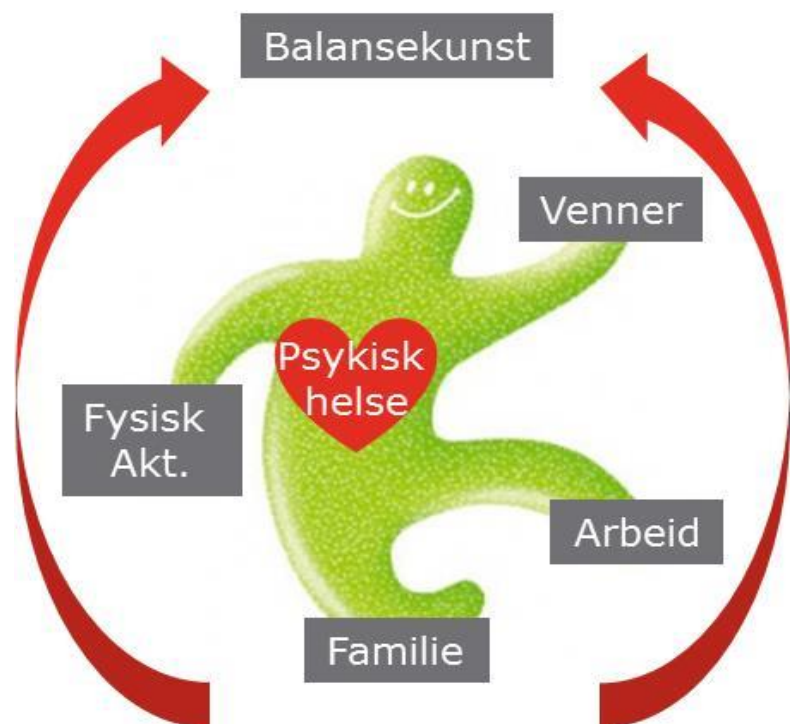
Norges Svømmeforbunds langsiktige  
utviklingsplan for svømmere







# Tre sentrale spørsmål vi alle må stille oss.....



## Hvem er du?

- Dine verdier, prioriteringer, din balanse, dine mål og visjoner, det gode liv for deg?

## Hva kan du?

- Hva er dine sterke sider og personlige talenter, hva er dine kunnskaper og ferdigheter?

## Hva vil du?

- Dine motivasjonsdrivere og verdier? Dine mål, ønsker og planer?

**Hva betyr det å trene/være trener  
for deg?**

**- Hvilke behov får du dekket eller mål realisert?**



# Mål og mening på trening og livet – hva er dine mål?



Mandag



Tirsdag

Onsdag

Torsdag

Fredag



JBH

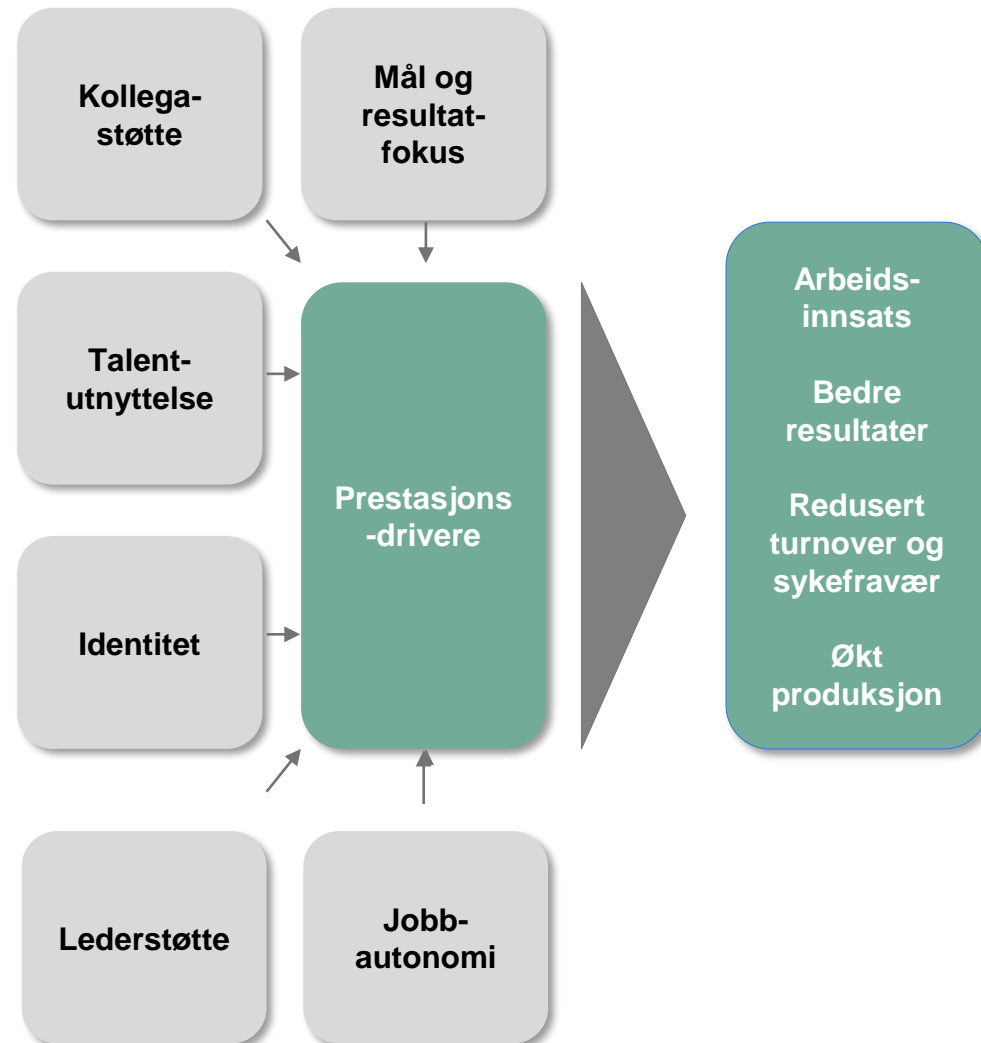
Hva er det som motiverer deg?

# Hva kan motivasjonsforskningen fortelle oss?



## Indre motivasjon virker

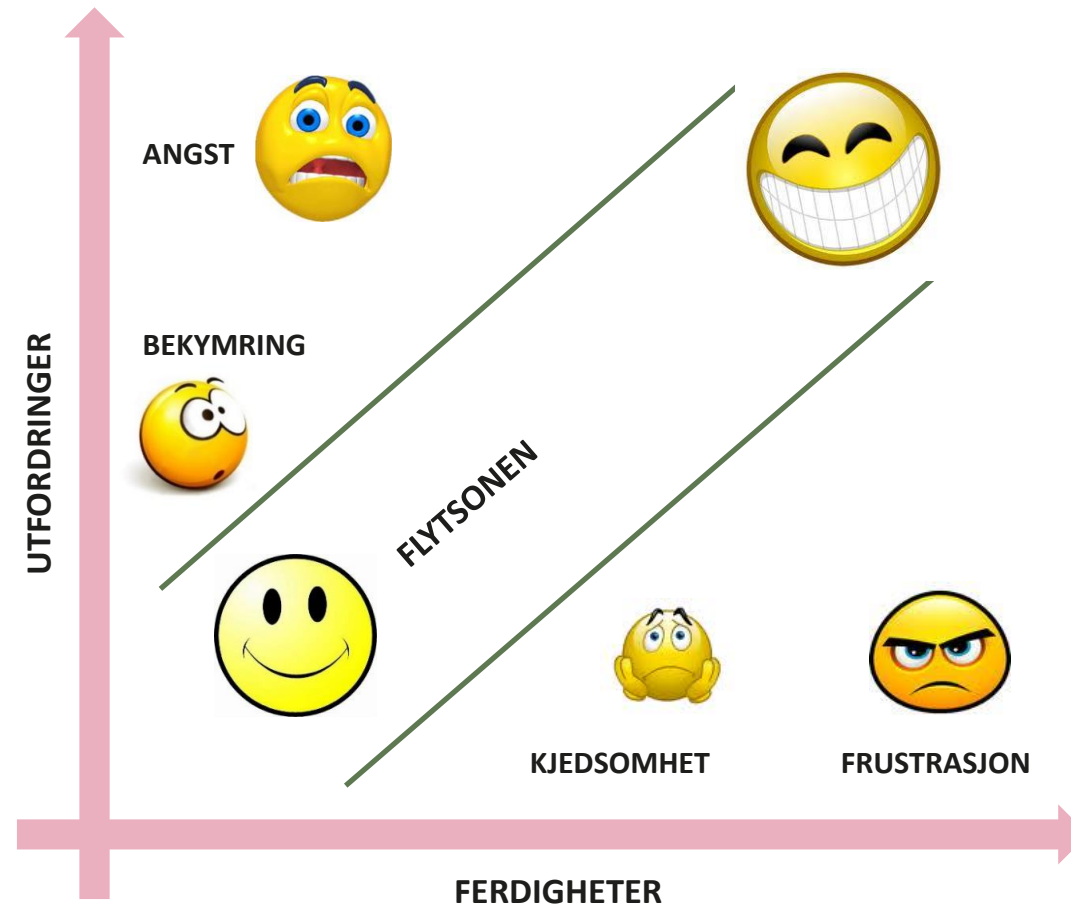
- Medarbeidere jobber hardere på grunn av høyere involvering, forpliktelse og engasjement som skyldes høy grad av medbestemmelse og egenkontroll
- Medarbeidere jobber smartere fordi de blir oppfordret til å utvikle sine ferdigheter og sin kompetanse
- Medarbeidere jobber mer ansvarlig fordi ansvaret er plassert i deres hender.



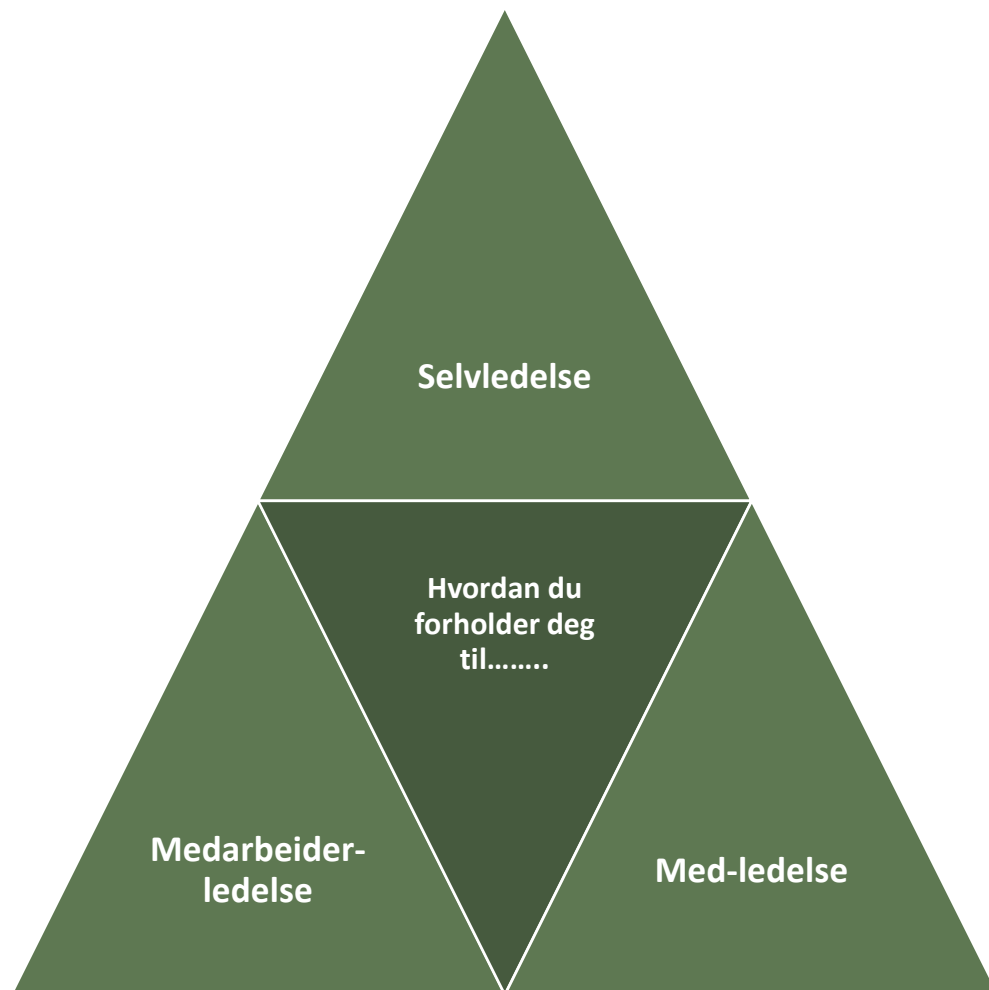
**Når du opplever å være på ditt beste?**

**Hvilke sterke sider bruker du da?**

# Er du i flytsonen?



# Økte krav til aktivt utøverskap



## Selvledelse

- Ta ansvar for egen trening (og utvikle den)
- Ta ansvar for egen kompetanseutvikling
- Ta ansvar for egen trivsel og motivasjon

## Med-ledelse

- Melde inn ønsker og behov til trener
- Være konstruktiv, bidrags- og løsningsorientert
- Gjøre din trener god

## Medarbeiderledelse

- Bidra positivt til arbeids- og læringsmiljø
- Ta lederansvar i oppgaveløsning med andre
- Være en god utøverkollega – verdsette ulikhet og utvikle tillit i relasjon til andre

# Egenevaluering av aktivt utøverskap



EGENVURDERING	1	2	3	4	5
<b>Selvledelse</b>					
Jeg tar ansvar for egen trening og er aktivt med å utvikle den (tenk forbedring og utvikling)					
Jeg tar ansvar for egen kompetanseutvikling					
Jeg tar ansvar for egen trivsel og motivasjon					
<b>Med-ledelse</b>					
Jeg kommuniserer mine ønsker og behov til treneren min					
Jeg er konstruktiv, bidrags- og løsningsorientert					
Jeg bidrar til å gjøre min trener god					
<b>Medarbeiderledelse</b>					
Jeg bidrar positivt til å utvikle et godt arbeids- og læringsmiljø					
Jeg tar lederansvar i oppgaveløsning med andre					
Jeg er opptatt av å være en god kollegautøver					

## Anbefalt prosess

Ta utgangspunkt i spørsmålene og gjør en egen vurdering av din dyktighet/ditt ferdighetsnivå. Med utgangspunkt i din egen vurdering skal du tenke over dine utviklingsområder og styrker

## Utviklingsområder

Hva er dine to viktigste utviklingsområder og hvordan kan du sikre at utvikling finner sted?

### Utviklingsområde 1.

.....  
 .....

### Utviklingsområde 2.

.....  
 .....

## Styrker

Hva er dine to viktigste styrker og hvordan bruke disse?

### Styrke 1. ....

Svar: .....

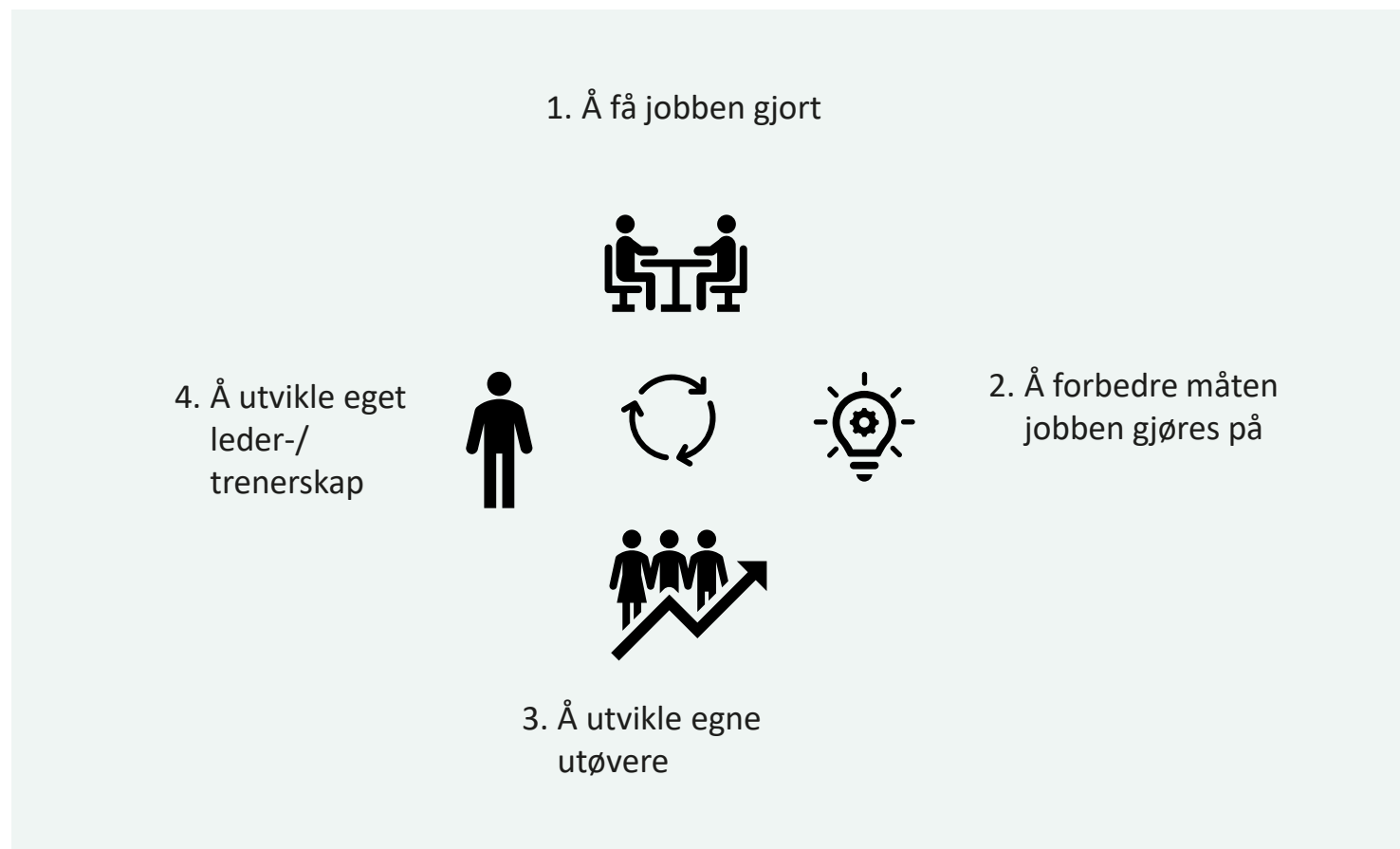
### Styrke 2. ....

Svar: .....

**Hvordan kan min trener hjelpe eller støtte meg til bedre selvledelse?**

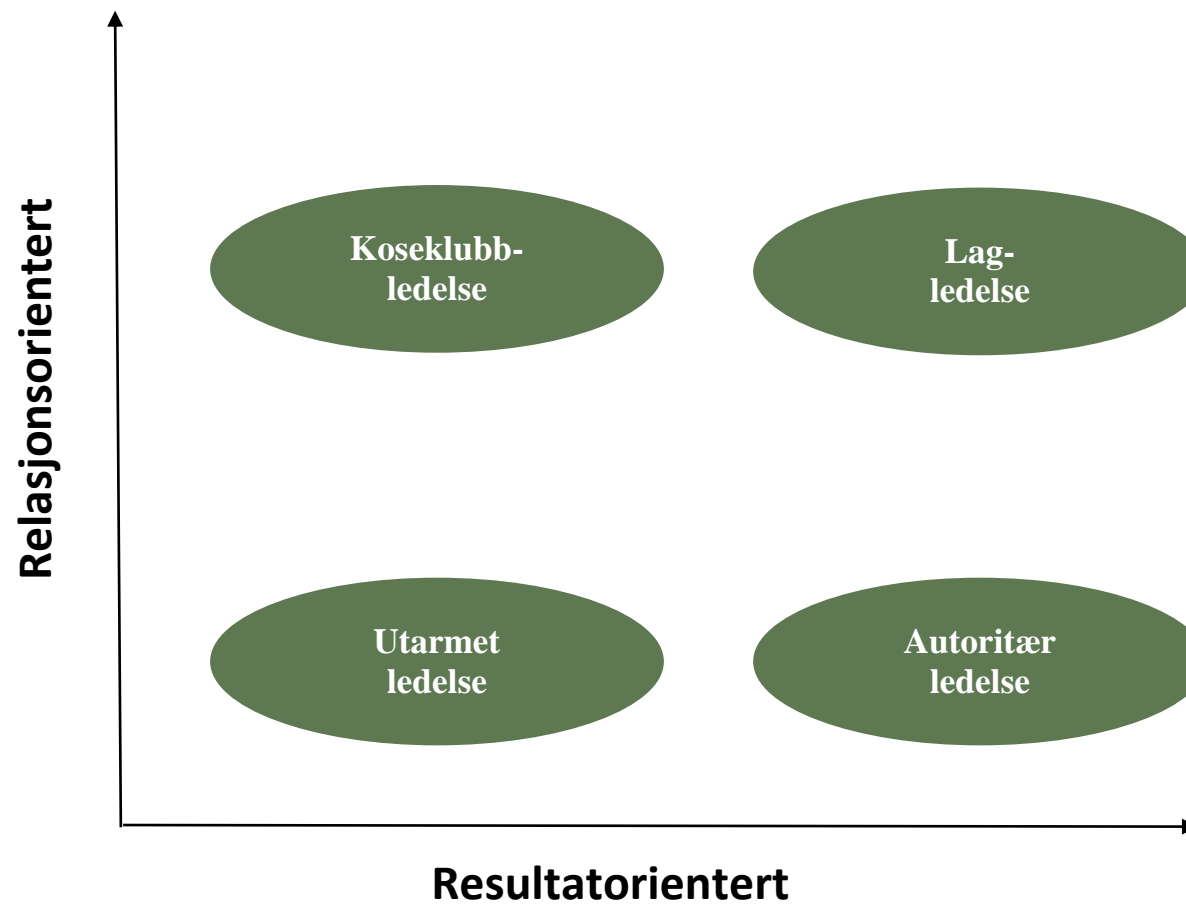


# Trenerens fire jobber



# Hva er ledelse?

«Ledelse er å sette og realisere mål sammen med og gjennom andre»



Kilde: Blake og Mouton, «Leadership Grid»

# Ledelse som utvikler aktivt utøverskap

## Tre prinsipper for å utvikle aktivt utøverskap

Overordnet: Utvikle deg selv og dine relasjonelle ferdigheter

- Fremme autonomi og tydeliggjøre rammebetingelser
- Fremme motivasjon og engasjement
- Fremme læring, kompetanseutvikling og –mobilisering



# Lederferdigheter som utvikler aktivt utøverskap

EGENVURDERING	1	2	3	4	5
<b>Relasjonelle lederferdigheter</b>					
Jeg jobber bevisst med egen selvvinnsikt og utvikling					
Jeg praktiserer selvledelse					
Jeg er genuint opptatt av andre mennesker					
<b>Maktdeling – fremme autonomi og tydeliggjøre rammebetingelser</b>					
Jeg gir tydelige oppgaveansvar og deleger tydelig					
Jeg tydeliggjøre handlingsrom					
Jeg klargjøre oppdraget (hovedoppgave og –mål)					
<b>Motivasjonsstøtte – fremme motivasjon og engasjement</b>					
Jeg oppmuntrer mine utøvere til å ta initiativ					
Jeg fokuserer på motiverende mål og oppgaver					
Jeg lytter aktivt og undersøker utøvernes perspektiv					
Jeg er inspirerer mine utøvere til å se muligheter					
<b>Utviklingsstøtte – fremme læring, kompetanseutvikling og -mobilisering</b>					
Jeg er opptatt av mine utøvers mestringsopplevelser					
Jeg dyrker treningsarenaen som en arena for hverdagslæring					
Jeg praktiserer coachende kommunikasjon					
Jeg er en god rollemodell					

## Anbefalt prosess

Ta utgangspunkt i spørsmålene og gjør en egenvurdering av din dyktighet/ditt ferdighetsnivå. Med utgangspunkt i din egenvurdering skal du tenkte over dine utviklingsområder og styrker.

## Utviklingsområder

Hva er dine to viktigste utviklingsområder og hvordan kan du sikre at utvikling finner sted?

### Utviklingsområde 1.

.....

.....

### Utviklingsområde 2.

.....

.....

## Styrker

Hva er dine to viktigste styrker og hvordan bruke disse?

**Styrke 1.** .....

Svar:

.....

**Styrke 2.** .....

Svar:

.....



# Oppgave – selvstendigjøring av utøverne mine



I: Hva tenker jeg omkring dette?  
Hva har jeg gjort så langt?

G: Del erfaringer – dokumentér det gruppa  
diskuterer.

P: Vi deler noen eksempler i plenum