

DIVE IN 2026

Utøversentrert coaching

av barn og ungdom

Hvordan relasjon, kommunikasjon og små
tilpasninger gjør teknikkverktøyene virksomme

Per Osland



Mentaliteten former hvordan vi møter læring

Mentalitet er vår grunnleggende tro på ferdigheter og egenskaper.

Tenker
Lærer
Reagerer
når noe blir
vanskelig

Den påvirker ikke bare hva utøveren gjør – men hva utøveren tror er mulig å lære.

To ulike måter å møte læring på

Vi kan reagere mer statisk eller mer vekstorientert i ulike situasjoner.

STATISK MENTALITET

- Ferdigheter virker faste
- Bevisnivå – skjule feil
- Feil føles som nederlag

VEKSTMENTALITET

- Ferdigheter kan utvikles
- Fokus på strategi og læring
- Feil gir informasjon om neste steg

Mentalitet er en reaksjon vi kan påvirke – ikke en merkelapp på mennesker.

Treneren kan gjøre vekstmentalitet synlig

1

INNSATS OG TÅLMODIGHET

Gi utvikling tid.

3

UTVIKLING OG LÆRING

Gjør fremgang synlig.

5

SMÅ SUKSESSER

Pek på det som faktisk virket.

2

LÆR AV FEIL OG MOTGANG

Hva kan forsøket lære oss?

4

UTFORDRINGER

Litt utenfor det trygge.

6

HØYE, TILPASSEDE FORVENTNINGER

Utfordre – og gi støtte.

Vekstmentalitet bygges i miljøet

Samme øvelse. Samme instruksjon.

**Hvorfor lærer den ene –
mens den andre ikke gjør det?**

Erfaring
Modenhet
Trygghet
Motivasjon
Dagsform

«Hvordan lærer jeg bort dette?»

“Hva trenger denne utøveren fra meg for å kunne lære?”

Teknikkverktøy virker gjennom treneren



Utvikling over tid

Hvordan får vi utøveren til å ville, tørre og klare å lære?

Utøversentrert er tydelig ledelse

IKKE

- Barna bestemmer alt
- Lavere krav
- Ti parallelle opplegg
- Lik behandling av alle

=

TRE GRUNNSPØRSMÅL

- 1 Hva skal utøveren lære?
- 2 **Hva trenger utøveren fra meg?**
- 3 Hvordan får jeg det til innenfor rammene?

Samme serie – ulike innganger til læring

8 × 50 m • fokus på linje og pust

1

BILDE

«Tenk at hodet glir gjennom en lav tunnel.»

2

DEMONSTRASJON

Vis bevegelsen raskt på land.

3

VALG

«Hodeposisjon eller timing først?»

**Programmet er likt. Leveringen er litt ulik.
Når lærer du selv best?**

Trygghet gjør tydelige krav mulige



TRYGGHET

**Jeg hører fortsatt til
når jeg ikke får det til ennå.**



KRAV

**Jeg vet hva som forventes
og blir hjulpet videre.**

For at en utøver skal prøve noe nytt, må det også være trygt å se uferdig ut

Mentorholdning kombinerer høye krav med høy støtte

Utøveren skal både utfordres og få hjelp til å lykkes.

HØYE KRAV

- Tydelig forventninger
- Ærlige tilbakemeldinger
- Tro på utvikling

HØY STØTTE

- Konkret hjelp
- Respekt og tillit
- En vei videre

«Jeg forventer mye av deg – og jeg hjelper deg å lykkes.»

Relasjonen er en konto

INNSKUDD

Bruk navn
Vis interesse
Følg opp
Anerkjenn konkret innsats

UTTAK

Korriger
Grensesetting
Krev ny innsats
Ta vanskelige samtaler

Et innskudd kan ta fem sekunder.
Hvem får mest oppmerksomhet uten at du har bestemt det?

Korriger handlingen – ikke identiteten

EGENSKAPSSPRÅK

**«Du er
ukonsentrert.»**

SITUASJON + NESTE HANDLING

**«Nå får du ikke med deg beskjeden.
Se på meg i ti sekunder.»**

Beskriv det som skjer – og vis neste handling

Case: Tull under forklaringen

**Markus spruter vann på sidemannen, og flere i gruppa mister konsentrasjonen.
Du har under ett minutt før serien skal starte.**

**Hva er den første impulsen din –
og hva vil fremme læring?**

Grense → nysgjerrighet → én konkret handling

Feedback som lærer utøveren å coache seg selv



Vis vei – og gjør utøveren aktiv i egen læring

Hvor ofte avslutter feedbacken din med en beskjed – og hvor ofte avslutter den med at utøveren skal kjenne etter, vurdere eller reflektere?»

Ro er kapasitet til å velge neste handling

STRESS

RO



«Jeg får det aldri til!»



«Én ting nå:
raskere opp med hælene.»

Senk tempoet • bruk færre ord • flytt blikket fra feil til neste handling

Ro er kapasitet til å velge den neste gode trenerhandlingen

Seks mikrotilpasninger som nesten ikke koster tid

1

BRUK NAVN

Gjør beskjeden personlig og presis.

3

GI TO VALG

Gi valgmuligheter innenfor rammene

5

FANG DET RIKTIGE

«Der! Akkurat den. Gjør det igjen.»

2

ÉN OBSERVASJON

Velg det som betyr mest akkurat nå.

4

SPØR FØRST

«Hva kjente du der?»

6

SE ALLE

Ikke bare de som lykkes raskest

Individualiser oppmerksomheten og leveringen – ikke nødvendigvis programmet.

Ti svømmere. Fire behov. Ett program.

1

TULLER

**Rolig grense +
konkret oppgave**

2

FORSTÅR IKKE

**Rask
demonstrasjon**

3

LIGGER FORAN

**Mer krevende fokus
eller valg**

4

**REAGERER PÅ
FEEDBACK**

**Observasjon +
spørsmål, helst 1-1**

Samme program → ulikt fokus → kort oppfølging → forsterk det som virker

NESTE TRENING

Tre handlinger. Tre små øyeblikk.

SE ÉN

Velg en utøver du vanligvis gir lite oppmerksomhet.

SPØR ÉN

«Hva kjente du selv?» – lytt før du vurderer.

FORSTERK ÉN

Si hvilken strategi eller justering som virket – og be om mer.

Vi trener grupper. Vi utvikler individer.

Kunnskapen virker når den møter menneskene foran oss.