



Nesodden karateklubb



Om mestringsorientering i Nesodden karateklubb

Kjære utøvere, foreldre og foresatte i Nesodden karateklubb.

Det er ikke lett å finne tid til de litt lengre samtalene på en treningsøkt. Vi vil derfor informere om prinsippene treningen i klubben er basert på. Slik kan vi lettere trekke i flokk, samtidig som misforståelser og misnøye unngås.

Vi ønsker at utøverne leser dette (evt. blir lest for) og reflekterer rundt sin egen rolle, og at foreldre og foresatte også setter seg godt inn i det. Foreldre og foresatte får også noen tips til hvordan dere best kan støtte barnet/ungdommen og bygge opp under mestringsorientering.

Hva innebærer mestringsorientering?

Treningen i Nesodden karateklubb er mestringsorientert. Det vil si at vi vektlegger:

- innsats
- individuell framgang, dvs. framgang i forhold til ens eget utgangspunkt, ikke sammenlignet med andre
- samarbeid og det å bygge hverandre opp
- samhandling på tvers av beltegrader og aldersgrupper
- verdien av å øve jevnt og trutt
- å gi rom for prøving og feiling
- idretts- og bevegelsesglede
- variasjon i aktiviteter og treningsmetoder
- å se og anerkjenne alle

Vi ønsker med dette å stimulere den indre motivasjonen til hver enkelt utøver, slik at hun/han blir selvdreven og ikke avhengig av ytre belønning og styring for å orke å holde på. Dette legger grunnlaget for trivsel og treningsglede, og er også viktig for langsiktig framgang.

Med andre ord: Vi vektlegger IKKE seier i konkurranser og andre ytre mål for «resultater», da dette virker mot sin hensikt. Et slikt fokus kan nemlig føre til redsel for å prøve og virker demotiverende når det buttrer litt imot – og det gjør det for alle av og til. Det er også større frafall i idrettsmiljøer med et ensidig fokus på slike ytre faktorer.



Nesodden karateklubb



Hvordan kan foreldre/foresatte bidra til mestringsorientering?

Foreldre/foresatte har en svært viktig rolle også når det gjelder mestringsorientering. Under følger noen tips til hvordan dere kan bidra positivt:

- Unngå å legge vekt på det å vinne, og ros heller innsats, deltakelse og framgang.
- Ikke vektlegg gradering og beltefarge. Barn utvikler seg i rykk og napp, og noen ganger kan det ta lang tid å bli moden for gradering til neste belte. Det er helt greit. Hvis dere som foreldre/foresatte uttrykker skuffelse over at barnet ikke får graderingsinvitasjon og bruker dette som mål på framgang, undergraves mestringsaspektet. Framgangen skjer underveis i semesteret. Hold fokuset på det og vær raus med ros underveis.
- Vis interesse for det som har foregått på trening, snakk om hva som har vært morsomt, spør hva trenerne har snakket om, hva barnet fikk til, etc. Kom gjerne og se på innimellom, eller bli med selv. Genuin interesse fra foreldre er en av de viktigste faktorene som får barn og ungdom til å bli i idretten.
- Hjelp barnet til å vurdere egen innsats og framgang – det være seg mestring av nye bevegelsesmønstre, forbedring av fysiske ferdigheter og form, eller det å føle seg tryggere i kumite. Lær barnet å gi seg selv en klapp på skulderen for god innsats.
- Ikke sammenlign barnet ditt med andre barn. Gled deg over dets individuelle karatereise.
- Ikke bruk materielle goder som belønning. Oppmerksomhet og ros er mye mer hensiktsmessig.

Dersom noe av dette er uklart eller dere ønsker mer informasjon omkring denne treningsfilosofien, er dere hjertelig velkommen til å spørre.

Beste karatehilsen fra

Trenere og styret