

KAP/1

**BØRN OG UNGE
ORIENTERINGSLØBERES
UDVIKLING
- ET OVERBLIK**

Af Tue Lassen og Anders Hav Bachhausen







INDHOLD

Indledning	12
Udviklingsmodel for børn og unge orienteringsløbere	13
Udviklingsområder	14
Fysisk og motorisk udvikling	15
O-teknisk udvikling	16
Sportspsykologisk udvikling	18
Social udvikling	19
Træner- og lederudvikling	23
Udviklingsniveauer	24
Miniløbere 4-8 år	25
Børneløbere 9-12 år	25
Ungdomsløbere 13-16 år	26
Juniorløbere 17-20 år	27
Afrunding	28

Indledning

Dette kapitel er et overblikkapitel, der giver en introduktion til fem udviklingsområder, der er relevante for børn og unge orienteringsløberes udvikling. Det er fysisk og motorisk udvikling, o-teknisk udvikling, sportspsykologisk udvikling, social udvikling og udvikling af træner- og lederevner. Kapitlet giver en solid grundforståelse for de forskellige udviklingsområders vigtigste principper, mens de mere detaljerede og praksisnære beskrivelser findes i de følgende kapitler.

Der er ingen tvivl om, at børn og unge gennemgår en stor udvikling fra barn til voksen. Der er også stor forskel på, hvad en 7-årig miniløber skal træne, og hvad en 17-årig juniorløber skal træne, og på, hvilke aktiviteter løberne synes er sjove, og hvorfor de i det hele taget dyrker orientering. De store forskelle og den løbende udvikling hos børn og unge betyder, at træningen skal tilrettelægges specifikt mod løbernes alder og udviklingsniveau. Med andre ord, så skal der – naturligt nok – være stor forskel på træningen af f.eks. miniløbere og juniorløbere. Forskellene gælder både træningens indhold, træningens rammer og trænerens ageren og kommunikation med løberne.

Grundpræmissen for TBU – og dermed også bogen her – er derfor, at træning, konkurrence og andre aktiviteter skal tilpasses til løbernes alder og udviklingsniveau. At lave træning, der er tilpasset en specifik aldersgruppe, kræver, at man som træner har kendskab til børn og unges generelle udvikling, og ved, hvor løbergruppen befinder sig i udviklingen, samt hvilke træningsformer der er passende

for netop deres niveau og alder. Alt i alt skal der skabes en rød tråd i træningen – fra miniløber til seniorløber. Løberne skal lære de rette færdigheder, når de er klar til det – ikke for tidligt, men heller ikke for sent. Løbernes sportslige udvikling består af indlæring af en række færdigheder, der bygger oven på hinanden. Det betyder, at nogle færdigheder skal læres før andre, så rækkefølgen af færdighederne trænes i, er vigtig. Derudover skal træningsaktiviteterne sørge for at løberne også trives socialt i træningsmiljøet, og de skal lære at være gode frivillige, der kan bidrage til klubbens virke.

Der skal være en rød tråd i træningen af børn og unge. Fra starten som miniløbere til overgangen til seniorløbere, skal løberne træne de rigtige færdigheder på det rigtige tidspunkt.

Det er centralt for løbernes udvikling, at de trives i miljøet og har gode relationer til trænere, ledere og holdkammerater.



Børn og unge i Dansk Orientering

- fra god start til aktiv for livet

Udviklingsniveauer



Miniløbere 4-8 år	Børneløbere 9-12 år	Ungdomsløbere 13-16 år	Juniorløbere 17-20 år	Seniorløbere 21+ år
----------------------	------------------------	---------------------------	--------------------------	------------------------

Udviklingsområder **God start - solidt fundament**▶

Fysisk og motorisk udvikling	Lære at bevæge sig	Lære at træne	Træne for at træne	Træne for at konkurrere	Træne for at vinde
O-teknisk udvikling	Forståelse og anvendelse af kortet	Forståelse af kort og terræn	Udvikling af o-teknik	Effektivisering af o-teknik	Den effektive o-tekniske præstation
Sportspsykologisk udvikling		Læringsfærdigheder i træning	Læringsfærdigheder og lifeskills	Lifeskills og præstationsfærdigheder	Præstere når det gælder
Social udvikling	Trivsel og leg	Trivsel, leg og samarbejde	Skabe stærke relationer	Del af fællesskabet, fælles oplevelser	Del af fællesskabet, fælles oplevelser
Træner- og leder udvikling			Ansvar for simple opgaver	Hjælpetræner, arrangere træninger	Aktiv træner, leder eller arrangør

Aktive orienteringsløbere for livet

Figur 1.1. Model for børn og unge i Dansk Orientering, som illustrerer, hvordan vi samlet ser børn og unge orienteringsløberes udvikling.

Udviklingsmodel for børn og unge orienteringsløbere

Modellen "Børn og Unge i Dansk Orientering" (fig. 1.1) beskriver samlet set børn og unge orienteringsløberes udvikling. Modellen er opdelt efter hhv. fem udviklingsniveauer og fem udviklingsområder. Udviklingsniveauerne er inddelt efter alder, mens udviklingsområderne er de forskellige dele af orientering, som vi mener løberne skal udvikle færdigheder inden for. Hvad og hvordan der skal prioriteres inden for hvert enkelt udviklingsområde, skifter fra udviklingsniveau til udviklingsniveau. F.eks. skal der i miniløberes fysiske og motoriske udvikling være fokus på at *lære at bevæge sig*, men når de bliver børneløbere, skifter fokus til at *lære at træne*. Denne inddeling efter alder og udviklingsområder skal give løberne det bedste udgangspunkt for at blive aktive orienteringsløbere for livet.

Som det beskrives i kapitel 2, "Børn og unges motivation for orientering", motiveres løberne af forskellige ting i træningen, når de bliver ældre. Træningsaktiviteterne kan med fordel designes, så de imødekommer de beskrevne motiver, da det vil styrke løbernes udvikling, trivsel og fortsatte aktive deltagelse i træningsmiljøet. Det er dog først for de ældste ungdomsløbere og for juniorløbere, at motivation bliver en central faktor for træningsplanlægning og evt. differentiering i træningen.

Det hænger sammen med, at de fleste løbere i denne periode er i sidste del af, eller er helt færdige med, puberteten. Under puberteten udvikler løberne sig på rigtig mange områder. Deres identitet vil være under udformning, de bliver mere selvstændige, samtidig med at tilbud og krav fra løbernes omgivelser vil stige betragteligt. Det kan være fra skole, venner, kæreste, fritidsjob osv. Sporten bliver den "nemme" aktivitet at vælge fra, for at få tid til det hele i en travl hverdag. De forskellige motiver for at gå til orientering er altså vigtige at være opmærksom på i træningsmiljøet for denne aldersgruppe.

Indtil løberne bliver 15-16 år, skal de ikke – og er ofte heller ikke i stand til at – tage stilling til, hvad de rent faktisk motiveres af. Som det er illustreret i modellen, skal træningsaktiviteterne, fra løberne starter til orientering og indtil denne alder, give det vi kalder en *god start – solidt fundament*. Træningen skal altså ikke differentieres efter løbernes individuelle behov og ønsker, men have fokus på, at alle får et bredt og solidt fundament af færdigheder inden for alle fem udviklingsområder. Ligeledes skal der heller ikke foretages hold- eller gruppedeling efter løbernes sportslige niveau eller tilbydes særlige aktiviteter eller træning for de dygtigste. Miljøet skal være inkluderende og alle aktiviteter og tilbud skal være åbne for alle. Når løberne bliver 15 år, kommer den første opdeling efter sportsligt niveau i forbindelse med, at nogle løbere vælger at starte i et talentcenter (TC).

Træningen i klubben bør stadig være holdbaseret og for alle, men TC-løbere kan f.eks. tilbydes en personlig træner, der kan hjælpe dem med at planlægge og balancere den ekstra træning, der skal til for videre sportslig udvikling.

Den gode start og det solide fundament skal sikre, at de alle har et godt grundlag for efterfølgende at komme på de(n) rigtige vej(e) for at blive aktive orienteringsløbere for livet. Læs mere om børn og unges motivation i næste kapitel, og hvad det betyder for den måde, træningsmiljøet og træningsaktiviteterne skal bygges op på.

Børn og unge skal gå til orientering på hold, der er inddelt efter alder.

Alle børn og unge skal have opbygget et solidt fundament af færdigheder inden for alle fem udviklingsområder.

Udviklingsområder

De tre grønne udviklingsområder i modellen (*fysisk og motorisk udvikling, o-teknisk udvikling og sportspsykologisk udvikling*) danner tilsammen det sportslige udviklingsområde. De tre udviklingsområder indeholder en lang række færdigheder, som løberne skal træne og udvikle. Her er målet for udviklingen, at løberne bliver dygtige orienteringsløbere. Det røde udviklingsområde omhandler løbernes sociale udvikling, hvor målet er at løberne trives, har det sjovt sammen og er gode ved hinanden. En stor del af løbernes motivation for orientering ligger i dette udviklingsområde. Det blå udviklingsområde er udvikling af trænere og ledere. Målet med dette er at "uddanne" dygtige trænere og ledere, der kan blive en aktiv del af klubbens arbejde i fremtiden – enten som trænere, banelæggere, korttegnere, kasserer eller formænd.

Udviklingsområderne hænger tæt sammen. Løbernes udvikling inden for ét område, vil ofte påvirke de andre udviklingsområder. Når en løber f.eks. tager et skridt i den fysiske og motoriske udvikling, og løber hurtigere end før, vil det måske betyde, at det o-tekniske færdighedsniveau ikke er tilstrækkeligt udviklet til at følge med i den højere fart. Løberen vil så lave flere fejl end vanligt og opleve udviklingen som en tilbagegang, på trods af at det beror på en fremgang i løbsfarten. Ligeledes kan en løber, der hjælper til med børnetræningen i klubben, løfte sit o-tekniske og sportspsykologiske niveau, fordi løberen kommer til at reflektere mere over egne færdigheder ved f.eks. at forklare o-teknik til yngre løbere.

Træningsmiljøets aktiviteter skal primært bestå af træning af færdigheder inden for de sportslige udviklingsområder. På trods af sportens individuelle karakter, så sker løbernes sportslige udvikling bedst i fællesskab med andre jævnaldrende løbere. Arbejdet med social udvikling og udvikling af træner- og lederevner skal primært inkorporeres i træningen af de sportslige færdigheder. Det kan være at give løberne ansvar for at forberede og stå for opvarmningen eller at tildele nogle af de ældste løbere en "mentorrolle" for de nye på holdet, hvor deres opgave er at sluse dem ind i fællesskabet.

De sportslige udviklingsområder har hver deres separate kapitel i denne bog (kapitel 3, "Fysisk og motorisk udvikling og træning", kapitel 4, "O-teknisk udvikling og træning" og kapitel 5, "Sportspsykologisk udvikling og træning"), da de skal danne rygraden i børne- og ungdomstræningen. I dette kapitel vil de derfor kun blive overfladisk præsenteret. Den sociale udvikling bliver beskrevet i nærværende kapitel og til dels i kapitel 7, "Trænerrollen og træningsmiljøet". Træner- og lederudvikling bliver i dette kapitel beskrevet i overordnet form og mere detaljeret i kapitel 8, "Klubbens organisering".



Fysisk og motorisk udvikling

Orientering handler helt basalt om at løbe stærkt og finde vej i forskellige typer terræn. Fysisk og motorisk udvikling er central for træningen af børn og unge orienteringsløbere. Orienteringskonkurrencer består af distancer, som i vindertid strækker sig fra 6-100 minutters varighed, fra knock-out-sprint til langdistance. For at kunne gøre sig gældende i orienteringskonkurrencer på junior- og seniorniveau, uanset distance, er det afgørende, at løberne har en stor aerob kapacitet. Der vil dog også være andre faktorer, både motoriske og fysiologiske, som vil påvirke orienteringsløberes fysiske præstationsevne.

De seks vigtigste principper for den fysiske og motoriske udvikling:

Løb er en teknik, der skal trænes

Nogle har den opfattelse, at løb er noget alle kan, og at det er et spørgsmål om at løbe tilstrækkeligt meget for at blive god til det. Der er dog store individuelle løbstekniske forskelle på løbere. Fælles for langt de fleste af de løbere, der når det højeste niveau er, at de, udover en veludviklet fysik, har trænet og udviklet en effektiv løbsteknik til lige netop den distance og det underlag, de skal konkurrere på. Løb er en teknik, der består af forskellige motoriske og tekniske færdigheder, såsom koordination, der skal trænes specifikt, målrettet og kontinuerligt. Den motoriske udvikling vil i høj grad danne grundlag for, hvor meget løberne på et senere tidspunkt kan udvikle de centrale fysiologiske faktorer, der bestemmer den fysiske præstationsevne.

Fysisk og motorisk udvikling er aldersafhængig

Løbernes fysiske og motoriske udvikling er aldersafhængig, og det skal træningen afspejle. Børn og unge er ikke små voksne, og de skal derfor heller ikke træne som voksne. Bestemte færdigheder inden for den fysiske og motoriske udvikling har nogle bestemte aldersbestemte perioder, hvor det er specielt hensigtsmæssigt for børn og unge at træne dem. Indenfor træningsfysiologien kalder man disse perioder for "vinduer". Vinduet for hver færdighed vil være åbent i en aldersbestemt periode, hvor der er stort potentiale for at udvikle denne færdighed. De fleste vinduer vil dog lukke igen, og efterfølgende vil det være meget sværere og tidskrævende at udvikle disse færdigheder, og ofte vil potentialet aldrig blive helt udnyttet.

Fysisk og motorisk træning skal ske i et langsigtet perspektiv

Da de forskellige færdigheds vinduer ikke er åbne på samme tidspunkter, og fordi det tager lang tid at udvikle de mange fysiske og motoriske færdigheder hos børn og unge, er det vigtigt, at udviklingen sker i langsigtet perspektiv. Kroppen er i konstant forandring, indtil løberne bliver 18-20 år. Udviklingen vil ofte ske i trin, hvor der efter længere tids stilstand pludselig kan ske store fremskridt. Fysisk og motorisk træning skal derfor ske med tålmodighed fra både træner og løbers side, da den umiddelbare effekt af træningen kan udeblive. Træningseffekten er ikke spildt, men vil først give udbytte på et senere tidspunkt.

Fysisk og motorisk udvikling har individuelle og kønsspecifikke variationer

Fysisk og motorisk udvikling vil, i højere grad end den o-tekniske udvikling, have større individuelle forskelle og der er større forskelle mellem drenge og piger. Alle børn og unge gennemgår den samme biologiske udvikling, men tidspunkterne, for hvornår de forskellige dele sker, kan variere med flere år fra løber til løber, specielt omkring puberteten. Man snakker derfor om forskellen på den kronologiske alder og den biologiske alder. Træningen skal optimalt set tilrettelægges efter hver enkelt løbers biologiske alder. I praksis vil det dog være svært for orienteringsklubber at gennemføre børne- og ungdomstræning, som kan ramme alle løbere efter deres biologiske alder. Samtidig ser vi en stor styrke i at gennemføre holdbaseret træning, da træningsmiljøet har en afgørende betydning for løbernes udvikling. I anbefalingerne til indholdet og planlægningen af den fysiske og motoriske træning, har vi prøvet at tage højde for de individuelle og kønsspecifikke variationer. Men det er dog træneren, der ser og observerer løberne i træningsmiljøet, der må foretage en vurdering af, hvordan træningsindholdet kan tilpasses, så forskellene i løbernes fysiologiske udvikling kan imødekommes.

Fysisk og motorisk træning handler om kvalitet frem for kvantitet

Inden for udholdenhedsidræt har man i mange år satset på at opnå størst mulig træningsmængde efter devisen: "jo mere man træner, jo bedre bliver man". Der er bl.a. været snak om *10.000-timers-reglen*, som siger at for at opnå det højeste sportslige niveau, skal der trænes minimum 10.000 timer. Der findes dog masser af eksempler på idrætsudøvere, der har nået det højeste niveau med langt færre træningstimer. Samtidig vil jagten på træningstimer i en for tidlig alder øge risikoen for skader og motivationsproblemer.

Det er klart, at det kræver stor træningsmængde at nå internationalt senioreliteniveau inden for orientering. Men det er lige så klart, at udviklingen i træningsmængde skal være progressiv og først som senior nå det fulde omfang. I de unge år er det vigtigere, at løberne lærer at træne med kvalitet og glæde og udvikler deres færdigheder.

Fysisk og motorisk træning skal styrke løberens selvtillid, motivation og tilhørsforhold

Fysisk og motorisk træning handler naturligt nok i høj grad om at udvikle færdigheder, der vil øge det sportslige niveau. I tillæg til at bidrage til den sportslige udvikling, vil en hensigtsmæssig fysisk og motorisk udvikling give løberne større selvtillid og deraf øget motivation, samt styrke forskellige dele af kroppen i et sundhedsmæssigt perspektiv. Samtidig kan fysisk og motorisk træning styrke det sociale sammenhold i træningsgruppen, da det i højere grad kan foregå som fællesaktiviteter, i modsætning til mange o-tekniske øvelser, hvor løberne naturligt vil være alene i skoven.

Børn og unge skal trænes i de rigtige fysiske og motoriske færdigheder på de rigtige aldersbestemte tidspunkter - ellers udnyttes vinduet for optimal udvikling af færdigheden ikke.

Børn og unge skal trænes langsigtet - effekterne af den fysiske og motoriske træning er måske ikke synlige før senere i udviklingen.

Børn og unge skal trænes med kvalitet i den fysiske og motoriske træning, fremfor med fokus på antallet af træningstimer.

O-teknisk udvikling

Den o-tekniske udvikling dækker over løbernes evne til at finde vej. O-teknik er relativt kompleks og består af mange forskellige færdigheder, som igen varierer, alt efter hvilket terræn løberne skal orientere i. I denne bog definerer vi o-teknik til at være "Grundfor-

ståelse af kort og terræn, samt brug af værktøjer og strategier til at optimere orienteringen mellem to punkter i terrænet". Målet med den o-tekniske træning er, i forlængelse af denne definition, at løberne tilegner sig færdigheder så de kan orientere effektivt igennem en svær orienteringsbane i et vilkårligt terræn. Ultimativt betyder det, at løberne kan gennemføre en vilkårlig svær orienteringsbane i maksimal løbshastighed uden fejl (ikke ensbetydende med, at de gør dette hver gang).

I modsætning til den fysiske og motoriske udvikling, hvor nogle færdigheder har aldersbestemte "vinduer", hvor potentialet for udvikling er ekstra stort, er der ikke nogen "slutdato" for, hvornår de o-tekniske færdigheder kan indlæres og trænes. Selvom o-teknisk udvikling ikke på samme måde er videnskabeligt undersøgt og dokumenteret, skal den o-tekniske træning af færdigheder dog i stor udstrækning følge den kognitive udvikling. Børn og unges kognitive udvikling er styret af udviklingen og modningen af hjernens forskellige dele, som primært er aldersbestemt.

De vigtigste seks principper for den o-tekniske udvikling er:

O-teknisk træning er også for miniløbere

Hvor tidligt kan børn starte med at lære o-tekniske færdigheder? Inden for forskningen i børn og unges kognitive udvikling, er man i de senere år blevet i stand til at undersøge hjernens udvikling på børn med forskellige aldre, under forskellige typer af opgaveløsning. Derfor ved man, at børn helt ned til 4-5-årsalderen er i stand til at forstå og huske orienteringskortets mest simple symboler. Børn i den alder har dog en meget begrænset evne til at tænke abstrakt. Orienteringskortet med alle farver og symboler er for komplekst til, at 4-5-årige børn kan forstå det i sin helhed. Det er derfor afgørende, at introduktionen til symbolerne på orienteringskortet starter med de mest virkelighedstro og letgenkendelige symboler. Børn på 4-5 år bruger deres sanser til at opleve og forstå verden omkring sig. Basale o-tekniske færdigheder som at holde kortet rigtig i hånden



eller at vende kortet rigtig i forhold til, hvad de ser af simple symboler på kortet og i terrænet, vil derfor også kunne introduceres ganske tidligt.

O-teknisk træning skal ske i et langsigtet perspektiv

O-teknik er kompleks og består af mange forskellige færdigheder, som løberne skal lære at beherske – og i forskellige terræntyper. Herudover vil indlæringen af mange af disse færdigheder tage lang tid og kræve meget træning. Derfor kan man med fordel starte den o-tekniske træning allerede ved 4-5-årsalderen. Den o-tekniske træning skal ikke have fokus på at udvikle specifikke færdigheder til effektivt at kunne løbe alderssvarende konkurrencebaner før til sidst i løbernes o-tekniske udvikling (fra junioralderen). Når de 7-8-årige løbere har lært at bruge stierne som ledelinjer og kan retvende kortet efter stierne, er det vigtigt, at de herefter træner i at bruge og genkende andre symboler og terrængenstande, selvom en HD-10-bane udelukkende bruger stierne. Udvikling af o-tekniske færdigheder i et langsigtet perspektiv skal mindske de store spring i sværhedsgrad, som mange børn og unge oplever ved skift i konkurrenceklasser, f.eks. fra begynder til let, og fra let til mellemsvær.

O-teknisk udvikling opnås bedst gennem træning af specifikke færdigheder

Den o-tekniske udvikling er inddelt i en række forskellige færdigheder, som igennem specifik træning og indlæring i sidste ende kan sættes sammen til en o-teknisk helhed (orienteringsløbet). Ligesom fodboldspillere til træning øver forskellige færdigheder (skud, driblinger, lange afleveringer m.m.), som så sidenhen sættes sammen til en helhed i fodboldkampen, skal løbernes o-tekniske færdigheder også trænes ved hjælp af målrettede træningsøvelser.

Ved indlæring af specifikke færdigheder er det vigtigt, at træningen er designet til at træne netop den færdighed, der er i fokus, og ikke alle mulige andre færdigheder på samme tid. Det forstyrrer bare en allerede svær indlæringsproces, specielt for børn og unge. Hver færdighed skal trænes gennem specialdesignede træningsøvelser, der fremmer indlæringen af netop den færdighed – *delmetoden*. Ved brug af delmetoden øges chancen for, at løberne lærer de enkelte færdigheder hurtigt og effektivt. Delmetodetræning skal derfor være den primære indlæringsmetode i klubbens o-tekniske børne- og ungdomstræning. Delmetodetræning kan dog blive både ensformig og frustrerende, så delmetodetræning vil være god afveksling ind imellem, og en god mulighed for løberne til at sætte deres færdigheder sammen til en helhed.

Indlæring af o-tekniske færdigheder – grundforståelsen skal være på plads

De o-tekniske færdigheder er inddelt i tre kategorier – grundforståelse, værktøjer og strategier. Løberne skal først lære at forstå nogle grundlæggende dele i orienteringen, før de begynder at træne værktøjer og sidenhen strategier, som kan optimere og effektivisere grundforståelsen.

Grundforståelse inddeler vi overordnet set i fire færdigheder – kortforståelse, retningsforståelse, kurveforståelse og afstandsforståelse.

Værktøjer er f.eks. ledelinjer, kompasbrug, holdepunkter, forenkling m.m., mens strategier f.eks. er strækplanlægning, taktiske overvejelser, løfte blikket m.m.

Løbere, der ikke har en tilstrækkelig god grundforståelse, vil have en tendens til at kompensere med værktøjer og strategier. Disse løbere kan nogle gange lave meget effektive og tæt på optimale o-tekniske præstationer, men andre gange også større o-tekniske fejl. Kommer de til en ukendt terræntype, med andre og mere uvante o-tekniske udfordringer, vil de ofte komme til kort, fordi de tillærte værktøjer og strategier ikke kan bruges optimalt uden en god grundforståelse for det nye kort og terræn. Derfor skal man være meget opmærksom på, om løberne har en tilstrækkelig grundforståelse, eller om de blot benytter sig af værktøjer og strategier til at løse de o-tekniske udfordringer. Som træner skal man bruge meget tid på at arbejde med løbernes grundforståelse for kort og terræn i starten af den o-tekniske udvikling, inden løberne skal lære værktøjer og strategier.

Den o-tekniske udvikling starter altid ved færdighed 1

Det er ikke alle børn, der starter med at løbe orientering, når de er 4-5 år; nogle starter som 10-årige, mens andre først starter som 14-årige. En 14-årig, der starter til orientering, kan være mindst lige så veludviklet motorisk, fysisk og socialt som sine jævnaldrende, der har løbet orientering i mange år. Den 14-åriges o-tekniske færdighedsniveau vil dog, naturligt nok, være lavere end hos de andre på holdet. Det kan være fristende for både løbere og trænere at "springe trin over" i træningen af færdigheder for at indhente de andre jævnaldrende hurtigere. Men det vil dog sjældent være hensigtsmæssigt, fordi løberne vil risikere at mangle vigtige basale færdigheder senere hen (ofte inden for grundforståelse). Den o-tekniske udvikling skal derfor altid starte fra færdighed 1, og så vidt muligt følge progressionen i den o-tekniske udviklingsmodel.

Det er dog fortsat vigtigt, at børn og unge træner sammen med andre jævnaldrende, uanset færdighedsniveau. En 14-årig nybegynder skal ikke træne sammen med et hold 4-8-årige, selvom deres o-tekniske niveau sandsynligvis er det samme, da det vil gå ud over den sociale trivsel.

O-teknisk udvikling og træning handler om kvalitet frem for kvantitet

Ligesom ved indlæring af alle andre færdigheder, både i og uden for sporten, stiller o-teknisk udvikling og træning krav til, at løberne koncentrerer sig og er fuldt til stede, for at der sker en læring. De kognitive elementer i den o-tekniske udvikling vil ofte gøre, at løberne vil have sværere ved at koncentrere sig og holde fokus i lang tid ad gangen. Lange o-tekniske træninger øger ikke udviklingen af de o-tekniske færdigheder, men øger i stedet risikoen for at løberne indøver uhensigtsmæssige rutiner, fordi koncentrationsevnen falder. At kunne holde fokus og koncentration i lang tid og på lange træninger er ikke en o-teknisk færdighed, men en sportspsykologisk præstations- og konkurrencefærdighed, som først skal trænes sent i udviklingen. Det er bedre at have kortere træningsøvelser med højere kvalitet, hvor løberne er i stand til at træne med fuld koncentration. Det vil sjældent være mere end 30-45 minutter ad gangen.

Børn og unges o-tekniske færdigheder kan trænes allerede fra 4-5-årsalderen.

Børn og unge skal primært trænes i specifikke o-tekniske færdigheder efter delmetoden og i mindre grad efter helmetoden.

Børn og unge skal trænes i o-tekniske færdigheder med høj kvalitet - o-tekniske træningselementer skal ikke vare over 45 minutter.

Sportspsykologisk udvikling

For at løbere kan opnå det højeste sportslige niveau, kræver det træning af såvel fysiske og motoriske, o-tekniske og sportspsykologiske (mentale) færdigheder. Sportspsykologi er derfor i dag en integreret del af eliteorientering. Det skal det også blive i børne- og ungdomstræningen, for sportspsykologi kan være med til at styrke børn og unges generelle læring, udvikling og trivsel. Sportspsykologi handler ikke udelukkende om præstations- og konkurrencefærdigheder, men i lige så høj grad om mere generelle mentale færdigheder.

Målsætningen med den sportspsykologiske udvikling er, at børn og unge skal tilegne sig mental styrke. Men hvad er mental styrke, og hvad kendetegner orienteringsløbere, der er mentalt stærke? Hvis man stiller børn og unge (og voksne) det spørgsmål, vil svaret ofte være, at det er løbere der f.eks. aldrig bliver nervøse, når de skal præstere, aldrig møder modgang i deres udvikling og aldrig bliver i tvivl om, hvorfor de dyrker orientering. Forskningsmæssigt ved man dog, at dette ikke er korrekt. Løbere, som er mentalt stærke, har arbejdet struktureret med at blive bevidste om deres procesmål og personlige værdier. Og de formår at handle i overensstemmelse med dem, på trods af, at de bliver nervøse, når de skal præstere, eller når de møder modgang og tvivl.

Sportspsykologisk træning handler i høj grad om personlig udvikling, hvor løberne lærer sig selv bedre at kende. De skal tilegne sig mentale færdigheder, som kan bruges til at optimere udbyttet af træningen og til at tackle svære situationer og perioder, både i og udenfor

sporten. Løbernes sportspsykologiske træning skal på den måde styrke deres sportslige udvikling. Derfor skal den sportspsykologiske træning også først starte ved 11-12-årsalderen, når løberne er blevet modne nok til det.

De seks vigtigste principper for den sportspsykologiske udvikling er:

Mentale færdigheder skal trænes

Den mentalt stærke løber er ikke født med en god trænings- og konkurrencepsyke, men har oparbejdet den gennem træning. Mentale færdigheder kan trænes og udvikles gennem et målrettet og struktureret arbejde. Der er mange eksempler på løbere, der f.eks. har haft svært ved at håndtere modgang i træningen eller har haft svært ved at tackle nervøsitet under konkurrencer, som igennem målrettet træning er blevet meget bedre til at håndtere netop de udfordringer. De mentale færdigheder skal sikre, at løberne har optimale betingelser for at kunne trives og udvikles i og uden for sporten.

Sportspsykologi handler om mere end konkurrencepsyke

Sportspsykologi spiller en rolle i løbernes læring, udvikling og trivsel. Den sportspsykologiske udvikling handler lige så meget om, at løberne får større udbytte af træningen og indgår på et hold på en god måde, som at de lære at præstere under pres. Løberne møder flere overgange (transitioner) i og udenfor sporten – ofte samtidig. Sportsligt vil der være skift fra ét klubtræningshold til et andet, start på TC og skift fra junior til senior. Uden for sporten vil der være skift fra folkeskole til evt. efterskole og ungdomsuddannelse, og senere at flytte hjemmefra. Hvis løberne ikke formår eller ikke får hjælp til at tilpasse sig de nye udfordringer og krav (hvilket er en mental færdighed), bliver resultatet desværre ofte, at de dropper ud af sporten. Den sportspsykologiske træning skal bidrage til at flest mulige



fastholdes i sporten i de kritiske perioder.

Sportpsykologisk træning skal tilpasses målgruppen

Det sportpsykologiske arbejde skal tilpasses løberne og deres mentale udvikling. Børn er ikke miniudgaver af voksne, og en dygtig 15-årig løber er ikke en "eliteløber, der endnu ikke er slået igennem". De kan ikke holde til de samme fysiske belastninger som ældre løbere, de skal ikke have samme o-tekniske udfordringer, og de har ikke brug for de samme mentale færdigheder. Kravene til at udvikle og forbedre sig, er kvalitativt forskellige fra kravene til at præstere. Præstationsfærdighederne er de sværeste at lære, og indlæringen er betinget af, at løberne først har lært nogle grundlæggende mentale færdigheder i træningen, og herefter i hverdagen.

Målet er først og fremmest udvikling

Hvad skal man som træner kigge efter for at vurdere, om den sportpsykologiske indsats har båret frugt? I starten af den sportpsykologiske udvikling bør man evaluere indsatsen på, om løberne lærer noget, om de indgår på en god måde i træningsmiljøet, og om de trives både i og udenfor sporten. Først langt senere i den sportpsykologiske udvikling (sidst i junioralderen) skal effekten af det sportpsykologiske arbejde vurderes i løbernes præstationer.

Sportpsykologisk træning hører til i det daglige træningsmiljø

Sportpsykologi hører ikke kun til i et klublokale eller samtalerum. Hvis det skal virke i skoven, skal det trænes i skoven. Selvom sportpsykologisk udvikling, ligesom den fysiske og motoriske udvikling og o-tekniske udvikling, primært handler om, at hver enkelt løber tilegner sig individuelle færdigheder, skal det også være en naturlig del af hele træningsmiljøets arbejde. Det betyder, at alle løbere og trænere ved, hvad der foregår, og at forældrene er informeret, så de kan bakke op hjemme med gode spørgsmål.

Sportpsykologi står aldrig alene

Sportpsykologi og pædagogik smelter ofte sammen i praksis, fordi psykologien i børneidræt oftest handler om trivsel, leg og læring. Sportpsykologi og o-teknik smelter sammen, fordi mange tanker (psykologi) er tanker om o-tekniske udfordringer (o-teknik). Sportpsykologi og ernæring smelter sammen, fordi det at spise sundt også er en mental udfordring. Sportpsykologi og fysisk træning smelter sammen, fordi fokus og dedikation i træning er afgørende for, om den velstrukturerede træningsplan overhovedet giver udbytte. Sportpsykologi og skadeshåndtering smelter sammen, fordi det er mentalt udfordrende ikke at kunne dyrke og træne orientering, når det er det, der er motiverende. Og sportpsykologi og trænerrollen smelter sammen, fordi god sportpsykologi er integreret i miljøet og træningen.

Sportpsykologien vil på mange måder binde børn og unges udvikling sammen, fordi det mentale vil have indflydelse på alle de andre udviklingsområder. Derfor er der også en fare for, at den sportpsykologiske træning bliver glemt i den daglige træning, da den "gæmmer" sig lidt i de andre ting, der er i fokus. Men den er vigtig at huske på, netop fordi den gør løberne i stand til at få større udbytte ud af den resterende træning.

Børn og unges mentale færdigheder kan og skal trænes i forbindelse med klubbens egentlige træninger.

Børn og unges mentale færdigheder er meget mere end evnen til at præstere i konkurrencer.

Børn og unges mentale færdigheder binder den samlede udvikling sammen, fordi de står i tæt forbindelse med de andre udviklingsområder.

Social udvikling

Overordnet set handler den sociale udvikling om, hvordan individer udvikler sig sammen med andre mennesker i de omgivelser, de befinder sig i. De aktiviteter og rammer, som idrætten tilbyder, er nær ved optimale for at fremme børn og unges sociale udvikling. Det ligger simpelthen i de fleste idrætsgrenes natur, at børn og unge udvikler evnen til at samarbejde og omgås hinanden på en god måde – også i en individuel idræt som orientering. Den sociale udvikling og evnen til samarbejde sker dog ikke nødvendigvis af sig selv, og ligesom med de andre udviklingsområder, er det klubbens og trænerens ansvar at skabe gode rammer og aktiviteter for at styrke denne udvikling. Social udvikling hænger uløseligt sammen med emotionel udvikling, hvorfor vi i nedenstående både vil beskrive social og emotionel udvikling for hvert udviklingsniveau.

Emotionel udvikling

Den emotionelle udvikling drejer sig om løbernes følelser, og hvordan de håndterer dem. Alle, såvel børn som voksne, viser følelser på forskellige måder. Når børn og unge gør det, bliver det ofte mere intenst. Det er vigtigt, at løberne får lov til at vise følelser, fordi det styrker den emotionelle udvikling. Ligeså vigtigt er det dog, at træningsmiljøet (trænere og andre løbere) hjælper løberne med at gøre det på en socialt accepteret måde, så løberne kan udvikle en følelsesmæssig modning og stabilitet. Den emotionelle udvikling behøver ikke ske i sociale sammenhænge, men børn og unges følelser bliver ofte forstærkede, når de er sammen med andre. Det er vigtigt at forstå, hvorfor børn og unge reagerer, som de gør, og at det er også vigtigt, at man som træner fortæller løberne, hvorfor man selv reagerer, som man gør. Med større forståelse skabes der en tættere relation, hvilket er forudsætning for, at både løbere og trænere kan



trives og udvikles.

Generelle kendetegn for børn og unges følelser og deres måde at vise dem på:

- Børn og unges følelser varer normalt ikke særlig længe.
- Børn og unges følelser er ofte heftige i karakter.
- Børn og unges humør og følelser svinger meget.
- Børn og unge viser ofte følelser.

Miniløbernes sociale udvikling og sociale former

For miniløberne er det primært forældre og andre familiemedlemmer, der er de vigtigste sociale relationer. Miniløberne tager udgangspunkt i sig selv og deres egne behov, og har svært ved at forstå, at andre børn og voksne ikke nødvendigvis vil det samme. Miniløberne har brug for kendte og trygge rammer, og relationen til trænerne er en vigtig forudsætning for, at de trives.

De yngste miniløbere har svært ved at forholde sig til mange andre løbere på samme tid og finder tryghed i mindre og kendte grupper. I et trygheds- og læringsperspektiv er det derfor hensigtsmæssigt, at miniholdet ikke bliver for stort og gerne har flere trænere og voksne til at skabe tryghed for løberne. I starten er det en god idé, at forældrene er med og tæt på aktiviteterne, men lige så snart løberne er trygge ved miljøet og trænerne, skal forældrene ikke være til stede, men kan f.eks. deltage i parallel voksentræning, løbe en tur el.lign.

Miniløbernes emotionelle udvikling

De skitserede generelle kendetegn for børn og unges følelser og deres måde at vise dem på er meget dominerende på dette udviklingsniveau, og i højere grad jo yngre løberne er. Miniløberne udtrykker ofte deres følelser og gør det umiddelbart og uden filter. De kan bruge både voldsomme verbale og fysiske måder at vise dem på, f.eks.

ved at skubbe andre eller kalde andre for ufine ting. Samtidig kan deres følelser og humør svinge meget og skifte fra det ene øjeblik til det andet. Disse udslag kan forklares med, at miniløberne endnu ikke har lært, hvad der er en socialt accepteret måde at udtrykke følelser på i træningsmiljøet. Og at følelserne er "nye" for løberne, så de endnu ikke ved, hvordan de kan udtrykkes på en god måde. At løbere kan reagere meget forskelligt på den samme situation, er i høj grad bestemt af, hvordan forældre og andre voksne (også trænere) har opdraget børnene.

Jo ældre løberne bliver, og jo længere de har været i træningsmiljøet, jo bedre vil de lære, at de kan udtrykke deres følelser på forskellige måder. Gennem erfaringer lærer løberne stille og roligt, hvad der er acceptabelt, og hvad der ikke er. Til sidst på dette udviklingsniveau vil løberne begynde at forstå andres følelser bedre og indse, at andre kan reagere forskelligt i den samme situation.

Børneløbernes sociale udvikling og sociale former

I starten af dette udviklingsniveau vil løberne få et større behov for at være sammen med andre og være en del af et hold eller en gruppe. Loyalteten mod vennerne styrkes, og løberne identificerer sig med deres venner og vil gerne ligne dem, f.eks. i påklædning, udseende og måden, de snakker på. Den sociale sammenhæng er for mange langt vigtigere end det at dygtiggøre sig. Men løberne begynder på dette tidspunkt også at blive opmærksomme på egne sportslige evner, hvilket de ikke har været tidligere. Løberne får mere fokus på, hvem der er "gode", og hvem der er "mindre gode", og dette kan påvirke den sociale tryghed på holdet som helhed eller enkelte løbere imellem. Opmærksomheden på egne evner vil dog også give løberne motivation for at blive bedre. Øvelserne skal derfor gå fra udelukkende at være baseret på leg til også at være baseret på træning af færdigheder. Samtidig skal børneløberne så småt introduceres til at konkurrere på en god måde internt på holdet, og de skal lære at samarbejde.

Løberne kan på dette tidspunkt færdes i større grupper og forholde sig til andre i løsningen af en opgave. Samtidig behøver grupperne ikke at være kendte og trygge på samme måde som før, og der kan introduceres nye konstellationer. Det vil styrke deres sociale kompetencer at skulle samarbejde med nogle, som de normalt ikke ville bruge tid sammen med.

Børneløberne begynder at se mere op til andre end deres forældre, f.eks. trænere eller ældre dygtige løbere, som de ser som forbilleder eller ligefrem idoler. Frigørelsen fra forældrene er central for den videre udvikling. Det er vigtigt, at man er bevidst om den status, man har som træner, og at løberne vil efterligne de ting, træneren gør og siger.

Børneløbernes emotionelle udvikling

Løberne lærer efterhånden at udtrykke følelser i overensstemmelse med omgivelsernes normer, og de forstår andres følelser bedre. Det sker i takt med, at den empatiske evne udvikles og løberne erfarer, at andre reagerer forskelligt i den samme situation. Løberne viser fortsat deres følelser umiddelbart, og indimellem kan der fortsat

komme pludselige udbrud og store humørsvingninger, som kan være svære at forklare, for både træneren og løberne selv. Det er et tegn på, at følelserne ikke er lige så rodfæstede hos børneløberne som hos voksne.

Når løberne bliver ældre og får større erfaringer med deres følelser, bliver de bedre til at udtrykke dem på en socialt accepteret måde. Det kan f.eks. være ved ikke at råbe ad træneren, selvom løberne føler sig uretfærdigt behandlet, fordi de synes det er uacceptabelt, når andre løbere gør det. Løbernes måder at vise følelser på bliver altså mere varierede og komplekse.

Ungdomsløbernes sociale udvikling og sociale former

De fleste løbere er nu gået ind i puberteten og er vokset helt fra den egocentriske tankegang, de havde som børn, hvor egne behov var vigtigst. Løberne har et stort behov for at være en del af en gruppe eller et hold og vælger ofte efter gruppens og vennernes valg. Og de vil også ofte tage afstand fra det tidligere liv, som de nu betragter som barnligt. Der kan begynde at opstå mindre grupperinger på holdet, f.eks. mellem de "gode" (sportsligt) og de "mindre gode". Det er dog ikke hensigtsmæssigt at lade disse forskellige grupperinger få lov til at fylde i træningsmiljøet. Aktiviteter, hvor alle løbere får en følelse af at være en accepteret og vigtig del af træningsholdet, vil styrke sammenholdet på tværs af grupperingerne. Det kan være opgaver, både sportslige og ikkesportslige, hvor alle løbere skal bidrage til, at holdet løser opgaven. Sociale aktiviteter uden for sporten, hvor alle er med, vil også styrke sammenholdet på holdet. Træningen skal varieres fra individuelle øvelser, partnerorganiserede øvelser, hvor løberne sparrer med hinanden, til øvelser i både mindre og større grupper, der kan være planlagt ud fra sportslige og/eller sociale hensyn.

Udviklingen af en egen, selvstændig identitet bliver vigtig, men løberne er fortsat i en voldsom og forvirrende overgangsproces fra børn til voksne. Det er derfor ikke unormalt, at ungdomsløberne på den ene side vil være voksne og tage ansvar og selvstændige beslutninger, som ofte kan være det modsatte af, hvad forældrene vil/håber. Og på den anden side vil være børn, hvor der stilles få eller ingen krav til dem. Det kan lede til konflikter mellem løbere og voksne (primært forældre).

Skiftet fra børneløber til ungdomsløber kan føles voldsomt for mange, fordi der kan være store udviklingsmæssige forskelle på ungdomsløberne. Nogle børneløbere, der rykker op på et ungdomshold, er ikke gået i puberteten endnu, og er måske små, spinkle og har lyse stemmer. De 2-3 år ældre løbere kan derimod være færdige med puberteten, være en halv meter højere, have bryster eller dybere stemmer. For de yngste kan det være overvældende og føles utrygt. Hvis det er muligt, vil det være en fordel, at løberne bliver rykket op sammen med andre jævnaldrende. En anden løsning er at lave en slags "mentorordning", hvor de ældste på holdet får til opgave at sørge for, at de yngste bliver sluset godt ind i det sociale fællesskab.

Ungdomsløbernes emotionelle udvikling

Hvor løbernes emotionelle udvikling i tiden op til puberteten stabili-

ser sig en smule, fordi de har lært, hvordan forskellige følelser kan håndteres på en god måde, sker der igen store forandringer under puberteten. Humørsvingningerne og de følelsesmæssige udbrud kan være voldsomme, i tillæg til at løberne oftere viser "dårligt humør". Det skyldes primært de store hormonelle forandringer, der sker under puberteten. Overgangen fra barn til voksen stiller løberne over for mange svære tanker og følelser, såsom "hvem er jeg?" og "hvad vil jeg med livet?", som kan skabe tvivl og utryghed.

I og med at løbernes sociale behov for at være en del af en gruppe og skabe stærke venskaber øges, vil deres måde at vise følelser på i høj grad også påvirkes af omgangskredsens normer. En løber, der tidligere har været åben og gerne har villet dele sine tanker og følelser med både træner og løbere, kan blive mere indelukket og stille. En anden løber kan begynde at snakke på en anderledes og grovere måde end tidligere. Årsagerne kan være mange og behøver ikke at have udspring i træningsmiljøet. Forandringerne kan f.eks. bunde i, at den første løber har oplevet kærestesorger for første gang, og at den anden løber har fået nye venner på skolen, som taler groft til hinanden.

Juniorløbernes sociale udvikling og sociale former

De fleste juniorløbere har overstået puberteten og er nu startet på "voksenlivet". Det betyder dog ikke, at den sociale udvikling er færdig. Behovet for at være en del af et gruppefællesskab vil fortsat være stort og bliver nu også mere forpligtende og betydningsfuldt, end det tidligere har været. I denne periode vil løberne med stor sandsynlighed danne venskaber for livet, både i og udenfor sporten.

Det bliver ret klart for juniorløberne, hvem der har evnerne til at nå et højt sportsligt niveau, og hvem der ikke har. Forhåbentlig er der dog mange, der fortsat deltager i træningsmiljøet, fordi de trives socialt og har opbygget stærke relationer med andre løbere og trænere. Og fordi de fortsat finder glæde i at forbedre sig, løbe konkurrencer og lære nyt, selvom de ikke bliver de næste landsholdsløbere.

Juniorløberne er mere eller mindre uafhængige af deres forældre. Løbere, der motiveres af det sportslige, vil ofte søge træneren for sparring, men vil ofte også gerne selv bestemme, hvad og hvordan de skal træne. Det er en del af en naturlig selvstændighedsproces, og løberne skal have mulighed for at tage initiativ til, og ansvar for, deres egen træning.

Juniorløberne skal inddrages i at udarbejde en række værdier for holdet. Hvad skal holdet have fokus på, og hvordan kan løberne og trænerne agere for at efterleve disse værdier? At inddrage løberne i at definere, hvad der er vigtigt for netop deres hold, vil, på trods af løbernes forskellige motiver for at deltage, styrke ejerskabet og tilhørsforholdet.

Selvom nogle løbere vil være meget seriøse med deres træning og andre ikke vil, skal det ikke gå ud over det fælles træningsmiljø. Ingen løber er vigtigere end miljøet, uanset evner og motiver. Hvis først nogle løbere "får lov" til at have deres egne dagsordener i træningen, vil det underminere hele miljøets grundlag, nemlig at det er sjovere

og mere udviklende at gøre ting i fællesskab. Sørg for at have aktiviteter i træningen, som stimulerer de forskellige behov og motiver, så alle føler at træningen indeholder "noget for dem". De sociale former skal, ligesom for ungdomsløberne, varieres fra individuelle øvelser, partnerorganiserede øvelser, hvor løberne sparrer med hinanden, til øvelser i både mindre og større grupper, der kan være planlagt ud fra sportslige og/eller sociale hensyn.

Juniorløbernes emotionelle udvikling

Løberne bliver mere og mere klar over, hvad de vil med livet og sporten, og det bliver på den måde også nemmere for dem at navigere i det hele, rent følelsesmæssigt. Der vil dog være flere ydre omstændigheder, som kan være med til at skabe tvivl og uro. Der sker flere store skift i livet, fra folkeskolen, evt. til efterskole og videre til ungdomsuddannelse, og på sigt at flytte hjemmefra. Løberne skal vænne sig til nye klassekammerater, og kravene fra skolen vil øges. Andre faktorer som fritidsjob, venner uden for sporten eller en kæreste kan også spille ind. Det kan stille løberne i et dilemma omkring fortsat at bruge den mere og mere sparsomme tid på at dyrke orientering. Sporten er naturligt nok det lette fravalg for mange, fordi skole, venner og kæreste ofte opleves som vigtigere.

Som træner kan man hjælpe løberne med disse store beslutninger ved at snakke åbent om udfordringerne og vise, at man er oprigtigt interesseret i løberne som hele mennesker og ikke bare som orienteringsløbere. På den måde vil relationen styrkes yderligere, og måske kan man som træner og løber sammen finde gode løsninger for, hvordan løberen fortsat kan have motivation for at deltage i træningsmiljøet.

Arbejdet med børn og unges sociale udvikling skal styrke hver enkelt løbers tilhørsforhold, trivsel og fastholdelse, men også træningsmiljøet som en helhed.

Børn og unges sociale udvikling påvirkes i høj grad af træningsmiljøets kultur og trænerens ageren.

Børn og unges evne til at samarbejde med andre løbere og trænere er centralt i forhold til at udvikle deres sportslige niveau.



Træner- og lederudvikling

Det er oftest de løbere, der har sportslig eller social succes, der bliver lagt mærke til i miljøet. Ved at sætte fokus på udvikling af træner- og lederevner for børn og unge, er det ikke utænkeligt, at løbere, som måske har stået lidt i skyggen af andre, vil kunne få tid og plads i rampelyset. Nogle vil være dygtige til netop at finde på, organisere og lede aktiviteter, som ikke er bestemt af de sportslige og/eller sociale kompetencer. Det kan være ekstra motiverende for disse løbere at få lov til at udfolde deres organisatoriske evner i træningsmiljøet til gavn for alle.

Vi tror på, at træner- og lederudvikling kan motivere unge, der har mistet motivationen for fortsat at udvikle sig sportsligt, til alligevel at fortsætte med at dyrke orientering. Træner- eller lederrollen giver dem en tilknytning til klubben og sporten, og hvis de får lov til at være trænere eller ledere med ligesindede, kan de også knytte stærke venskaber inden for sporten.

Frivilligt arbejde og især udvikling af unge trænere og ledere sker dog ikke af sig selv. Der skal lægges en indsats i at få skabt og vedligeholdt en god frivillighedskultur i træningsmiljøet og klubben. I bogen her kommer vi ikke til bunds i beskrivelsen af dette arbejde, men i kapitel 8, "Klubbens organisering", er der et afsnit, der berører netop dette. Derudover kommer her nogle grundlæggende principper, man som træner kan arbejde ud fra.

De seks vigtigste principper for træner- og lederudvikling er:

Børn og unge skal opfordres til frivilligt arbejde

Jo tidligere løberne introduceres til at lave frivilligt arbejde, jo større sandsynlighed er der for, at det bliver en naturlig del af at gå til orientering. Har man skabt en god frivillighedskultur blandt klubbens børn og unge, er der stor chance for, at løberne kan motiveres til at påtage sig ansvarsfulde, kontinuerlige opgaver som trænere og ledere, når de når junior- eller senioralderen.

Fra 13-14-årsalderen kan løberne begynde at løse forskellige små hjælpeopgaver i træningen og til klubbens arrangementer. Fra 15-16-årsalderen kan et struktureret arbejde med udvikling af trænere og ledere påbegyndes, hvor man giver løberne opgaver, der kræver planlægning, og hvor de har ansvar. Det kan starte med noget så simpelt som, at to løbere til en træning får ansvar for at lede og fordele opgaverne, så alle poster bliver samlet ind.

Det motiverer at organisere noget for andre

Det er fedt for løberne at gøre noget for andre, og specielt deres venner. Der er tilfredsstillende for dem at se, at de andre har det sjovt med den aktivitet, de har lavet. Det kan f.eks. være, at to af ungdomsløberne kan stå for en sjov opvarmingsleg til næste træning, eller at nogle løbere kan arrangere en hyggeaften i klubhuset for ungdomsholdet med spising og overnatning.



I næste kapitel om løbernes motivation beskrives *selvbestemmelsesteorien*, som beskriver de tre vigtigste behov, som løberne skal have opfyldt for at være stærkt motiverede til at deltage i træningen. De tre behov er autonomi, kompetence og samhørighed. At organisere aktiviteter for eget træningshold vil (teoretisk) opfylde disse tre behov.

Det motiverer at organisere noget sammen med andre

De fleste ting vil være sjovere og mere motiverende for løberne at lave, når de er flere om det. Selv i udgangspunktet uinteressante og kedelige opgaver kan blive sjove, hvis de løses sammen med vennerne. At løfte i flok vil styrke løbernes samarbejdsevner og sociale relationer. Sørg derfor for at løberne løser de frivillige opgaver sammen. Variér gerne gruppesammensætningen fra par, til smågrupperarbejde og til opgaver som hele holdet skal løse sammen. Sørg også for at variere mellem selvvalgte grupper og trænerbestemte grupper. Træner- og lederudvikling kan dermed bruges som et værktøj til at variere de nogle gange fastlåste roller i holdets sportslige og sociale sammenhænge. Løberne finder måske pludselig fælles interesser med andre, som de ikke umiddelbart var klar over, og som kan skabe nye venskaber på tværs. Det kan være interesser som at nærde kort og baner, spille "Catching Features" eller lave en slagsang til holdet.

Rammerne skal være tydelige og gode

Tydelige rammer betyder, at opgaven er veldefineret og kommunikeret klart til løberne, så de ved præcis, hvad opgaven består i. Hvis det forventes, at løberen, der på opfordring har påtaget sig en opgave med at lave baner til et træningsløb, også skal stå for print af kort, tidtagning, postudsætning/indsamling og fremmøde på dagen, så er det vigtigt, at løberen ved det på forhånd. Et andet eksempel er, at når en løber bliver spurgt om vedkommende har lyst til at "hjælpe til" med børnetræningen, så skal det defineres præcis, hvad denne hjælp består af. Er det "bare" at møde op hver tirsdag fra 17-18:30, eller består opgaven f.eks. også i nogle gange at forberede træningen og samle poster ind? Det kan være både utilfredsstillende

og frustrerende, at rammerne for opgaven ikke er tydeligt defineret og kommunikeret, og én dårlig oplevelse kan være nok til, at løberne siger nej, næste gang de bliver spurgt.

Gode rammer betyder også, at der er en voksen, som er tilknyttet opgaven, som løberne altid kan komme til for hjælp, og som sikrer, at løberne får løst opgaven på en god måde.

Børn og unge skal have plads til at eksperimentere og tage initiativ og ansvar

Når løberne når junioralderen, er der mange, der er klar til at kunne tage ansvar for større opgaver som trænere eller ledere. Og det skal de have plads til. Det giver løberne selvtillid at få lov til stå for opgaver, fordi de voksne viser dem tillid.

Løberne skal have plads til at eksperimentere og nogle gange lave fejl. Det kan være demotiverende for dem, hvis de føler sig låst i en opgave og ikke får lov til at prøve deres ideer af. Det kan være, at en løber har lyst til at tegne et nyt sprintkort over det område, vedkommende bor i. Her er det vigtigt at støtte op om initiativet og give løberen plads og hjælp til det, selv om området måske ikke er det mest egnede, eller at løberen er for uerfaren. Ligeledes kan det være, at et par løbere, som er hjælpetrænere for børneholdet, har en god idé til en lidt utraditionel øvelse. Dette skal også bakkedes op, selvom øvelsen måske er lidt skæv. Gode øvelser bliver ofte til ved, at der er nogen, der har fået en idé og turdet afprøve den i praksis, vel vidende, at øvelsen måske rammer lidt ved siden af.

Oplæring, sparring og uddannelse er vigtig

Sørg altid for, at løberne har de grundlæggende forudsætninger for at løse de opgaver, de er sat til. Hvis man f.eks. som juniortræner sætter løberne til at lave baner til et af klubbens træningsløb i løbet af vinteren, så skal løberne have mulighed for at lære at bruge Condes, og de skal have adgang til klubbens kortfiler.

Oplæring og sparring sker ikke bare "oppe fra og ned". Det sker også løberne imellem, så skab gerne rammer, hvor denne sparring kan foregå, og hvor det foregår på løbernes præmisser. Et par timer efter træning med fælles pizza og banelægning, hvor der også er en træner eller anden erfaren voksen, der kan hjælpe og svare på spørgsmål, hvis det er nødvendigt, synes de fleste er sjovt og hyggeligt.

Det er også vigtigt, at man over for løberne understreger, at uddannelse er vigtigt for alle trænere og ledere. Forbundet tilbyder en række forskellige kurser, som giver deltagerne en masse værktøjer til de konkrete organisatoriske opgaver, som skal løftes rundt omkring i klubberne. Der er bl.a. banelægningskurser, korttegningskurser og ikke mindst trænerkurser. Ved at understøtte, facilitere og opfordre løberne til at uddanne sig, bl.a. ved at dække omkostninger, arrangere transport m.m., sender klubben et signal om at uddannelse er

en vigtig del af det at være træner eller leder.

Børn og unge skal udfordres ved at prøve kræfter med de mange kvaliteter, der ligger i forskellige træner- og lederopgaver.

Børn og unge skal oplæres i en frivillighedskultur, hvor det anses som værdifuldt, sjovt og sejt at være træner, banelægger eller korttegner.

Børn og unge skal opleve gode og tydelige rammer om træner- og lederopgaverne, og at de får den hjælp og sparring som er nødvendig.

Udviklingsniveauer

Inddelingen i fem niveauer efter alder læner sig op ad børn og unges generelle udvikling, men det er også praktisk i forhold til organisationen af klubbens børne- og ungdomsarbejde og den nuværende konkurrencestruktur i Dansk Orienterings-Forbund. Hertil kommer, at børn og unge udvikles forskelligt, så nogle vil være længere fremme eller lidt bagud i deres udvikling, i forhold til udviklingsmodellen. Her må træneren forsøge at lave de nødvendige (og mulige) tilpasninger, så træningen og træningsmiljøet også kan rumme de løbere, der ligger lidt udenfor.

Den valgte inddeling af udviklingsniveauer kommer til at gå igen i resten af denne bog, når de forskellige sportslige udviklingsområder og emner omkring træningsplanlægning, trænerrollen og træningsmiljøet samt klubbens organisering omkring træningen beskrives. Det femte udviklingsniveau, seniorløberen, vil ikke blive beskrevet i bogen.

Herunder er en oversigt over hvert udviklingsniveau og de vigtigste



fokuspunkter for hvert udviklingsområde.

Miniløbere 4-8 år

I forhold til organiseret orienteringstræning er det hensigtsmæssigt at starte, når børnene er omkring 4-5 år. På det alderstrin vil de fleste børn være i stand til lære de første færdigheder i den o-tekniske udvikling, som, sammen med den fysiske og motoriske udvikling og sociale legeaktiviteter, skal udgøre indholdet i træningsaktiviteterne.

Miniløbernes fysiske og motoriske udvikling

- Lære at bevæge sig

Miniløberne skal lære basale og grundlæggende bevægelsesfærdigheder igennem alsidig leg og bevægelse, i forskellige typer terræn. De skal opbygge et bredt og veludviklet bevægelsesrepertoire. Det anbefales derfor, at miniløberne er meget fysisk aktive og stimuleres gennem flere bevægelsesformer og dyrker andre idrætsgrene.

Miniløbernes o-tekniske udvikling

- Forståelse og anvendelse af kortet

Miniløberne skal lære at færdes trygt i skoven. De skal også lære orienteringskortet at kende, i starten gennem forsimplede kort med de vigtigste symboler på (primært lineære ledelinjer), som løberne skal orientere efter. Koblingen mellem kort og terræn skal også introduceres på sidste del af dette udviklingsniveau, og løberne skal lære at håndtere og retvende kortet efter terrænet.

Miniløbernes sociale udvikling - Trivsel og leg

Miniløberne skal først og fremmest være trygge ved trænere, andre løbere og forældre i træningsmiljøet. Træningen skal være legebaseret, med udgangspunkt i parallelle rollelege og senere regellege. Forældre skal opfordres til at lege med i starten og evt. skygge, men så snart løberne er trygge nok, skal de deltage på egen hånd.

Miniløbernes handleformer

Træningsaktiviteterne for miniløberne skal designes, så løberne kan (ikke-prioriteret rækkefølge):

- Lege. Legen er motiverende og sjov, og løberne "glemmer", at de øver forskellige sportslige og sociale færdigheder.
- Bevæge sig. Legene skal designes, så løberne bevæger sig mest muligt og på så mange forskellige måder som muligt.
- Øve sig. Legene må gerne være de samme eller med små variationer, så løberne øver bestemte færdigheder. Kendte lege skaber også tryghed.
- Undersøge og eksperimentere. Legeaktiviteterne skal designes, så løberne får lov til at eksperimentere og også lave fejl. Det er en del af en god læringsproces.
- Fremsætte idéer. Løberne skal bruge deres fantasi, og de skal have mulighed for at fremsætte idéer, f.eks. et nyt dyr eller en ny regel i legen.
- Fremvise. Løberne lærer meget af at kopiere og afprøve, hvad de ser andre gøre, både børn og voksne. At vise noget for andre, vil også styrke løbernes selvtillid.



Børneløbere 9-12 år

Børneløbernes træning skal optimalt set være fordelt på to træninger om ugen. Træningsindholdet skal stadig rumme en del legende elementer, men mange af elementerne må gerne have et træningsfokus, hvor det er eksplicit, hvorfor løberne skal træne, og hvad de bliver bedre til. Den sociale sammenhæng på holdet er afgørende for motivationen til at deltage.

Børneløbernes fysiske og motoriske udvikling

- Lære at træne

Børneløberne er i en såkaldt "motorisk guldalder", hvor der er optimale muligheder for at indlære specifikke løbebevægelser på forskellige typer underlag. Det legende i træningen skal langsomt suppleres af et træningsfokus, og træningsøvelserne skal generelt udfordre løberne, så de løber så hurtigt som muligt. Løberne skal opfordres til at dyrke andre idrætsgrene ved siden af, og gerne idrætsgrene, som stiller krav til at kunne accelerere og løbe hurtigt.

Børneløbernes o-tekniske udvikling

- Forståelse af kort og terræn

Børneløbernes træning skal stadig være rettet mod indlæring af basisdelene af grundforståelsen - kortforståelse, kurveforståelse, retningsforståelse og afstandsforståelse. Løberne skal lære at bevæge sig væk fra de lineære ledelinjer og lære at bruge holddepunkter og indløbspunkter. Kompasset introduceres på sidste del af dette udviklingsniveau.

Børneløbernes sportspsykologiske udvikling

- Læringsfærdigheder i træning

Før puberteten er løberne sjældent klar til decideret mental færdighedstræning, men det er hensigtsmæssigt at introducere træning af de første læringsfærdigheder fra 11-12-årsalderen. Det drejer sig om at arbejde aktivt med løbernes motivation, ved f.eks. at fremhæve deres egen udvikling inden for et bestemt område. Senere kan løberne introduceres til at have procesmål i træningen og evaluere disse.

Børneløbernes sociale udvikling

- Trivsel, leg og samarbejde

Børneløberne vil udvikle et stort behov for at være en del af et hold. Løberne begynder også at blive opmærksomme på egne evner, og hvem der er "gode" og "mindre gode". Gør derfor brug af lege og øvelser, der styrker sammenholdet og løbernes samarbejdsevner. Træneren bliver et stort forbillede, og relationen mellem trænere og børneløberne skal dyrkes.

Børneløbernes handleformer

Træningsaktiviteterne for børneløberne skal designes, så løberne kan (ikke-prioriteret rækkefølge):

- Træne. De fleste børneløbere vil gerne blive bedre og udvikle deres færdigheder.
- Konkurrere. Det er vigtigt, at løberne får et sundt og naturligt forhold til det at konkurrere, startende med små interne konkurrencer i træningen, hvor der først og fremmest er fokus på løbernes egne præstationer og udvikling.
- Bevæge sig. Træningsøvelserne skal fortsat designes, så løberne bevæger sig mest muligt, men bevægelserne skal primært være løbe-specifikke.
- Øve sig. Løberne skal lære, at man skal øve sig mange gange for at blive god til noget.
- Lege. Træningsaktiviteterne skal indeholde legende elementer, som er sjove og giver en god afveksling fra den målrettede træning. Samtidig er legene en god måde at udvikle løbernes sociale kompetencer på.
- Aftale og beslutte. Løbernes sociale udvikling styrkes af aktiviteter, der stiller krav til samarbejde, og til deres evne til at aftale og beslutte.
- Bedømme. Løberne er mere opmærksomme på egne evner, og det vil være hensigtsmæssigt, at de lærer at bedømme deres egne evner og indsats på en god og konstruktiv måde.
- Undersøge og eksperimentere. Træningsaktiviteterne skal fortsat designes, så løberne får lov til at eksperimentere og også lave fejl. Det er en del af en god læringsproces.
- Fremsætte idéer. Løberne skal bruge deres fantasi, og de skal have mulighed for at fremsætte idéer i træningen.
- Fremvise. Løberne lærer fortsat meget af at kopiere og afprøve, hvad de ser andre gøre, både løbere og trænere. At vise noget for andre, vil også styrke løbernes selvtillid.



Ungdomsløbere 13-16 år

For ungdomsløberne skal træningen være centreret omkring udvikling af færdigheder. Løbernes

egen udvikling skal synliggøres (for den enkelte løber), hvad enten det gælder den sportslige, den sociale eller udvikling af træner- og lederegenskaber. Træningen består optimalt af to ugentlige klubtræninger, og for de 15-16-årige, der har sportslige ambitioner, suppleres dette med træning i TC-regi. Fællesskabet er centralt og skal også være i fokus ved ikkesportslige aktiviteter. I den sociale udvikling og udviklingen af trænere og ledere kan man begynde at arbejde med forskellige ansvarsroller, afhængigt af løberens modenhed og motivation.

Ungdomsløbernes fysiske og motoriske udvikling

– Træne for at træne

Ungdomsløberne skal træne kontinuerligt og jævnt, så de får et solidt grundlag for at kunne tåle den øgede træningsbelastning – og fordi det er sjovt at træne. Ungdomsløberne skal starte decideret løbetræning og træning af udholdenheden, bestående af kortere intervaller for at træne den maksimale iltoptagelse. Løberne skal træne stabilitetstræning og skal stille og roligt introduceres til styrketræning med vægte. Til sidst på dette udviklingsniveau skal løberne med sportslige ambitioner træne lidt på egen hånd udover den

organiserede træning og evt. vælge andre idrætsgrene fra.

Ungdomsløbernes o-tekniske udvikling

– Udvikling af o-teknik

Ungdomsløberne skal træne rigtig mange færdigheder, og især fylder udvikling af o-tekniske værktøjer meget. Værktøjer såsom udløbspunkt, opfang og udvidet kompasbrug. De mange værktøjer skal gøre orienteringen mere effektiv og sikker, og værktøjerne bygger ovenpå løbernes (forhåbentlig) solide grundforståelse. I de strategiske færdigheder fylder strækplanlægningen meget.

Ungdomsløbernes sportspsykologiske udvikling

– Læringsfærdigheder og lifeskills

Målsætning og evaluering på både kort og lang sigt er en central færdighed, som ungdomsløberne skal lære. Som træner kan man med fordel bruge forskellige læringsfærdigheder i forbindelse med løbernes indlæring af andre sportslige eller sociale færdigheder. Det kan være f.eks. være visualisering af en o-teknisk øvelse eller dialog med holdkammerater. Ungdomsløberne skal også lære at håndtere modgang, samt at tackle det første store skift i livet – overgangen fra folkeskole til ungdomsuddannelse. Herunder hvordan hverdagen kan tilrettelægges, så løbernes forskellige aktiviteter bliver vægtlagt tilstrækkeligt i forhold til deres egne prioriteter og motivation.

Ungdomsløbernes sociale udvikling

– Skabe stærke relationer

Ungdomsløberne er hovedsageligt flokdyr. Deres valg vil ofte bero på vennernes valg, og de begynder for alvor at frigøre sig fra forældrene. Løberne vil søge andre voksne, som de er trykke ved, og som de kan dele tanker og hemmeligheder med. Man skal som træner være klar til at lytte. Løbernes forskellighed i sportsligt niveau og ambitioner bliver mere udtalt i løbet af puberteten og kan true samhørigheden på holdet. Træningen skal derfor også indeholde aktiviteter, der kan styrke relationerne, i rammer, hvor det sportslige ikke er vigtigst.

Ungdomsløbernes træner- og lederudvikling

– Ansvar for simple opgaver i miljøet

Udviklingen som træner og leder kan, for tidligt modne løbere, starte før de 13 år, mens de fleste løbere ikke er klar til dette, før de er 13-15 år. Løbernes første møde med det frivillige arbejde bør starte i trygge rammer, og med opgaver, der er tæt på deres egen træningshverdag. At stå for opvarmning til en træning, hjælpe med postindsamling, eller forberede en social aktivitet kan være de første opgaver. Derefter kan hjælp med simple opgaver i forbindelse med klubbens andre aktiviteter komme til, helst sammen med ligesindede holdkammerater.

Ungdomsløbernes handleformer

Træningsaktiviteterne for ungdomsløberne skal designes så løberne kan (ikke-prioriteret rækkefølge):

- Træne. Orientering er en sport, og træning og udvikling af sportslige færdigheder skal være det samlende punkt for træningsmiljøet.
- Konkurrere. Det er vigtigt, at løberne får et sundt og naturligt forhold til det at konkurrere, ikke bare i træning og internt på holdet, men også til regionale og nationale stævner.

- Øve sig. Løberne skal vide, at udvikling af færdigheder sker gennem struktureret og koncentreret træning over tid.
- Aftale/diskutere/beslutte. Løbernes sociale udvikling styrkes af aktiviteter, der stiller krav til, at de samarbejder, og til deres evne til at diskutere og aftale.
- Lede. Det at kunne lede en gruppe falder nogle mennesker lettere og mere naturligt end andre. Det er vigtigt, at alle løbere får plads og mulighed for at lære at lede og tage ansvar i træningsmiljøet.
- Bedømme og evaluere. Løberne skal lære at sætte egne mål og at kunne evaluere og bedømme deres indsats i forhold til målene.
- Undersøge og eksperimentere. Træningsaktiviteterne skal fortsat designes, så løberne får lov til at eksperimentere og også lave fejl. Det er en del af en god læringsproces.
- Fremsætte idéer og tage initiativ. Det styrker løbernes kreativitet og udvikling som træner eller leder at få mulighed for at bidrage til fællesskabet.



Juniorløbere 17-20 år

Der vil være store forskelle i juniorløbernes motivation for at deltage i træningen – nogle vil træne seriøst og målrettet, mens andre primært kommer på grund af det sociale fællesskab. Løberne vil gerne være medbestemmende, så hvis løbere og trænere sammen kan beslutte, hvordan rammerne og værdierne for træningen og miljøet skal være, så styrker det fællesskabet og løbernes motivation for at deltage. Der er mange andre ting, der fylder i de unges liv, så hvis nogle kun kan komme til én træning om ugen, så sørg for, at den træning favner alles motiver for at deltage.

Juniorløbernes fysiske og motoriske udvikling

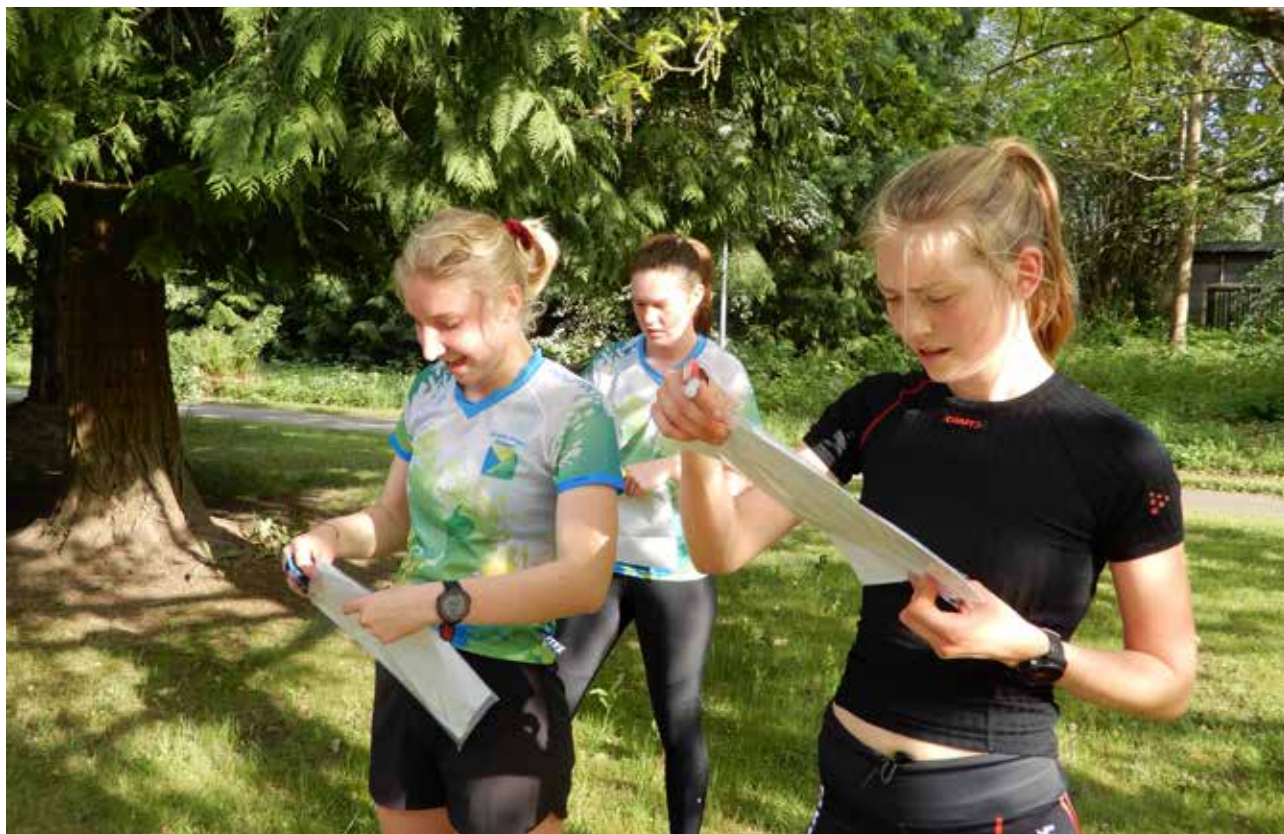
– Træne for at konkurrere

I planlægningen af juniorløbernes træning kan man introducere små periodiseringer og formtoppe frem mod vigtige konkurrencer, så løberne får en fornemmelse for, hvordan kroppen reagerer på variationer i træningen. For de løbere, der gerne vil udvikle deres sportslige niveau og kunne præstere i konkurrencer, kræver det egen træning udover den organiserede træning. For dem skal træningen udelukkende være målrettet orientering, så andre sportsgrene er nedprioriteret. Træningen skal have fokus på at udvikle den aerobe kapacitet igennem forskellige former for intervaltræning, og styrketræning med vægte skal være en fast bestanddel af træningen.

Juniorløbernes o-tekniske udvikling

– Effektivisering af o-teknik

For juniorløbere skal de strategiske færdigheder fylde mere og mere i træningen, men løbernes potentiale for udvikling af strategiske færdigheder er afhængigt af, at grundforståelsen og de fleste værktøjer er på plads. De strategiske færdigheder skal træne løbernes evne til at gøre brug af og sammensætte de rigtige o-tekniske færdigheder på de rigtige tidspunkter under et orienteringsløb. Samtidig skal løberne også lære at tilpasse deres o-tekniske færdigheder til at præstere i vigtige konkurrencer og at kunne orientere i fremmede terræntyper i udlandet.



Juniorløbernes sportspsykologiske udvikling

– Lifeskills og præstationsfærdigheder

Juniorløberne vil opleve større krav fra deres uddannelse, og udvikling af lifeskills til at tackle dette i hverdagen er vigtig, for at løberne kan bevare motivationen til fortsat at dyrke orientering. På trods af, at selv meget unge løbere kan opleve præstationspres og nervøsitet i forbindelse med konkurrencer, er det først på dette udviklingsniveau, at der skal arbejdes specifikt med de færdigheder, der handler om at skulle præstere under pres.

Juniorløbernes sociale udvikling

– Del af fællesskabet, fælles oplevelser

Juniorløberne går igennem den sidste fase af løsrivelse fra forældrene og skal til at definere sig selv som selvstændige individer. Gruppefællesskabet fylder stadig meget, men meget nære venskaber kan også med stor sandsynlighed konsolideres i denne alder. Juniorløberne føler stor tilknytning til de fællesskaber, som de vælger at være en del af, så løberne skal inddrages i, hvad holdets værdier er, og hvordan det er organiseret. Det styrker ejerskabet og tilhørsforholdet.

Juniorløbernes træner- og lederudvikling

– Hjælpetræner, arrangere træninger

Juniorløbere, der har styr på hverdagen og er motiverede for det, er oplagte kandidater som hjælpetræner for et børnehold. Det er dog ikke alle, der kan eller vil påtage sig længerevarende frivillige opgaver, og til dem skal der gives en opfordring til f.eks. at være banelægger til et træningsløb eller måske forsøge sig med at tegne et skoleorienteringskort. Juniorløbere, der påtager sig større, ansvarsfulde opgaver skal mærke opbakning og anerkendelse fra klubben, og klubben skal være klar til at give løberne den nødvendige oplæring og uddannelse.

Juniorløbernes handleformer

Træningsaktiviteterne for juniorløberne skal designes, så løberne kan (ikke-prioriteret rækkefølge):

- Træne. Orientering er en sport og træningen skal være det samlende punkt for træningsmiljøet.
- Konkurrere. Det er vigtigt, at løberne får et sundt og naturligt forhold til det at konkurrere, ikke bare i træning og internt på holdet, men også mod andre til regionale, nationale og internationale stævner.
- Præstere. Løbernes præstationsfærdigheder er vigtige at arbejde med i både træning og konkurrence.
- Øve sig. Løberne skal være opmærksomme på, at udvikling af færdigheder sker gennem struktureret og koncentreret træning over tid.
- Aftale/diskutere/beslutte. Løberne skal inddrages f.eks. i planlægningen af holdets rammer og værdier.
- Lede. Det at kunne lede en gruppe falder nogle mennesker lettere og mere naturligt end andre. Det er vigtigt, at alle løbere får plads og mulighed for at lære at lede og tage ansvar i træningsmiljøet.
- Bedømme og evaluere. Løberne skal sætte egne mål og kunne

evaluere og bedømme deres indsats i forhold til målene.

- Undersøge og eksperimentere. Træningsaktiviteterne skal fortsat designes, så løberne får lov til at eksperimentere og også lave fejl. Det er en del af en god læringsproces.
- Fremsætte idéer/tage initiativ. Det styrker løbernes kreativitet og udvikling som træner og leder at få mulighed for at bidrage til fællesskabet.
- Tage ansvar. For egen sportslig udvikling og træning, det sociale fællesskab og opgaver som træner og leder.

Afrunding

De fleste løbere kan selv vurdere, om de er blevet bedre til at løbe orienteringsløb eller ej. Men hvad udviklingen, stilstanden eller den midlertidige tilbagegang egentlig skyldes, er sværere for løberne at forklare. Her må man som træner hjælpe løberne. Med en solid viden om de forskellige udviklingsområder, udviklingsniveauer og om hvordan man som træner kan skabe god sammenhæng og progression i træningen, kan man hjælpe løberne med at vurdere deres egen udvikling inden for de færdigheder, der er relevante for deres niveau og alder.

Forhåbentlig har kapitlet her givet et overblik over træningens grundprincipper, over de forskellige udviklingsområder og over, hvordan børn og unge i store træk udvikler sig inden for udviklingsområderne. Men for at kunne lave et specifikt træningsforløb for ét bestemt udviklingsniveau, inden for ét bestemt udviklingsområde, kræver det mere detaljeret indsigt i det pågældende område. Kapitel 3, 4 og 5 beskriver i detaljer de tre sportslige udviklingsområder i forhold til hvilke færdigheder, der skal trænes hvornår og hvordan. Kapitel 6, "Træningsplanlægning" beskriver og illustrerer, hvordan fordelingen af de tre udviklingsområders færdigheder kan struktureres i træningstilbuddet, så det sikres, at løberne får trænet alle relevante færdigheder på de rigtige tidspunkter.

