

KAP/2

BØRN OG UNGES MOTIVATION FOR ORIENTERING

Af Tue Lassen og Anders Hav Bachhausen







INDHOLD

Indledning	34
Hvad motiverer børn og unge orienteringsløbere?	34
Autonomi, kompetence og samhørighed	34
Konkurrence- og opgaveorienteret motivation	34
Motivationsfaktorer	35
Tre veje til at blive aktiv orienteringsløber for livet	37
Orienteringsglæde	37
Den sportslige vej	38
Den sociale vej	38
Træner- og ledervejen	38
De tre veje i praksis	39

Indledning

I TBU-missionen, der er nævnt i forordet til denne bog, står der at *"børn og unge skal opleve glæde gennem udvikling af færdigheder, så de (for)bliver aktive orienteringsløbere for livet – som motionister, trænere, ledere, og/eller eliteløbere."*

Det kræver stor motivation at blive ved med at dyrke orientering hele livet. Ikke desto mindre er der rigtig mange der, når først de har prøvet det, forbliver aktive i rigtig mange år. Som det også nævnes i missionen, så kan man være aktiv som motionist, træner, leder og eliteløber. Men nogle er mere motiverede for at være træner, mens andre er mere motiverede af en eliteløberkarriere. Alle aktive orienteringsløbere deler dog en fælles motivation – de synes, at orientering er fedt og sjovt.

Glæde er et centralt begreb i TBU-missionen. Missionen bygger på den forudsætning, at glæde fører til motivation for deltagelse. Løberne skal være motiverede for at komme til træning. Hvis glæden og motivationen mangler, så vil løberne i sidste ende stoppe med at dyrke orientering. Det er derfor afgørende, at vi formår at skabe træningstilbud, træningsfællesskaber og andre aktiviteter, der skaber motivation og glæde hos børn og unge.

Træningen skal tilrettelægges, så der tages højde for, at børn og unge motiveres af forskellige ting. Kapitlet starter derfor med en gennemgang af grundlæggende motivationsbegreber, der beskriver børn og unges motivation for at deltage i orienteringstræning. Dernæst beskrives fire forskellige motivationsfaktorer, som løberne kan være motiverede af, og disse relateres til sidst i forhold til, hvad der motiverer løberne til f.eks. at blive træner eller leder, løbe konkurrencer, satse på elitekarriere m.m.

Hvad motiverer børn og unge orienteringsløbere?

Børn og unges motivation for at dyrke orientering er forskellig fra den ene løber til den anden løber. Forskning i motivation og undersøgelser af, hvilke mekanismer der er afgørende for at bevare motivationen til at deltage i sport, har dog vist, at der er nogle fællestræk. Nogle grundlæggende behov skal dækkes for at løberne bliver motiverede til fortsat at deltage i sporten.

Autonomi, kompetence og samhørighed

Selvbestemmelsesteorien (Self-Determination Theory) beskriver tre grundlæggende psykologiske behov (*autonomi, kompetence og samhørighed*). Behovet for *autonomi* er et basalt behov for at blive et selvstændigt individ, der har evnen til at vurdere sig selv ud fra personlige standarder, fremfor gennem andres accept. Behovet for *kompetence* er et behov for at opleve, at man som menneske mestrer noget. Behovet for *samhørighed* handler om at ville indgå i meningsfulde, tætte og længerevarende relationer til andre mennesker. Når løberne oplever, at de får opfyldt deres grundlæggende behov for autonomi, kompetence og samhørighed, vil de have en

stærk motivation for videre deltagelse. Man kalder det også for en *indre motivation*. Den indre motivation er, ifølge forskere inden for idrætspsykologi, essentiel i forhold til at engagere børn og unge i idrætten og sikre deres fortsatte deltagelse. I modsætning til den indre motivation står den *ydre motivation*, som f.eks. kan være resultater, anerkendelse, penge, at blive udtaget, forældres ønske m.m.

Konkurrence- og opgaveorienteret motivation

Som en del af selvbestemmelsesteorien findes også *målorienteringsteorien*. *Målorienteringsteorien* tager udgangspunkt i behovet for at opleve kompetence (som beskrevet ovenfor). Det mest motiverende for idrætsudøvere er oplevelsen af, at de bliver bedre til noget. Men hvordan måler man som orienteringsløber, at man bliver bedre? *Konkurrenceorienterede* løbere sammenligner sig hele tiden med andre. De føler sig kompetente, når de er bedre end de andre løbere. *Opgaveorienterede* løbere er derimod orienteret mod at løse og mestre de opgaver, de står over for. De oplever kompetence, når de mestrer en ny opgave eller mestrer en opgave på et højere niveau end tidligere – uafhængigt af om andre løbere er endnu bedre. Opgaveorienterede løbere vil ofte have en stærk indre motivation, mens konkurrenceorienterede løbere er mere drevet af ydre motivation.

Forskning har vist, at unge idrætsudøvere, der alene er konkurrenceorienterede, har en række udfordringer. For det første anstrenger de sig ikke til deres yderste, når de allerede er bedst i en gruppe – målet er jo nået. Samtidig vil der være situationer, hvor de måske fravælger en svær øvelse (hvor de ikke vil være overlegne) eller fingerer en skade (hvis de ikke er på toppen). Sidst, men ikke mindst, får de problemer med motivationen, når de skal skifte fra et hold til et andet, f.eks. fra et ungdomshold til et juniorhold, eller når de møder modgang. Pludselig er de ikke blandt de bedste, og kernen i deres motivation er derfor truet.

Løbere, der alene er opgaveorienterede, har fuldt fokus på processen. De er gode til at håndtere modgang. De fokuserer på de små detaljer og finder en indre motivation i at forbedre sig. De er ikke optaget af at være bedst, men af at udvikle sig.

At være konkurrence- eller opgaveorienteret udelukker ikke hinanden. Optimalt set skal løberne være både-og, hvis de vil opnå et højt sportsligt niveau. I konkurrencer skal disse løbere kunne bide tænderne sammen og blive motiverede af at præstere for at vinde over andre. Men i resultatmæssige modgangsperioder skal de også være gode til at holde fokus på processen og finde motivation i at udvikle deres færdigheder et skridt ad gangen.

Ligeledes er indre og ydre motivation ikke uforenelige modpoler. Reelt set er det sjældent, at det udelukkende er indre motivation, der driver engagementet i træningen, selvom dette beskrives som den stærkeste motivation. Man kan forestille sig en løber, der egentlig kun er kommet til træning, fordi forældrene bestemte det, men som alligevel bliver grebet af at skifte ledelinjer under træningen og glemmer tid og sted. Ydre motivation i form af anerkendelse, små belønninger og lignende kan også bruges til at fremavle indre motivation.

Konkurrenceelementet skal doseres på den rigtige måde i børne- og ungdomstræningen. De fleste mennesker vil have et naturligt behov for at konkurrere og måle sig med andre, og for børn og unge kan dette komme til at fylde alt for meget, hvis det er det, der primært er fokus på i børne- og ungdomsmiljøet. Konkurrencebehovet vil altid fylde meget for børn og unge, og det er sjældent noget, der behøver ekstra fokus i træningen. Hermed ikke sagt, at løberne ikke skal opfordres til at yde deres bedste i træningen, for det er i høj grad herigennem, at udvikling sker. Men for børn og unge skal det sjældent handle om at finde en vinder og en taber, men snarere om at løberne udvikler deres færdigheder og har det godt sammen. Når børn og unge deltager i stævner, har de rig mulighed for at måle sig med andre og få tilfredsstillende konkurrencebehovet. Her er det vigtigt, at man som træner hjælper løberne med at se på selve præstationen og oplevelsen, og ikke kun på resultatlisten.

I træningen af børn og unge skal der være et centralt fokus på udvikling af færdigheder, for at imødekomme behovet for kompetence.

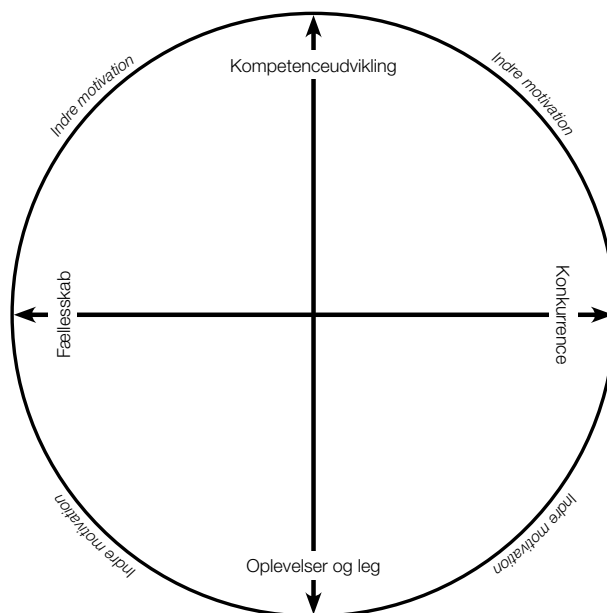
Herigennem får man samtidigt påvirket de naturligt konkurrenceorienterede i retning af også at blive mere opgaveorienterede.

Motivationsfaktorer

Vi har opstillet en motivationsmodel for børn og unge orienteringsløbere, som rummer fire forskellige motiver for at dyrke orientering. Motivationsmodellen består af fire motivationsfaktorer, som illustreret på figur 2.1: *kompetenceudvikling, konkurrence, oplevelse/leg og fællesskab*.

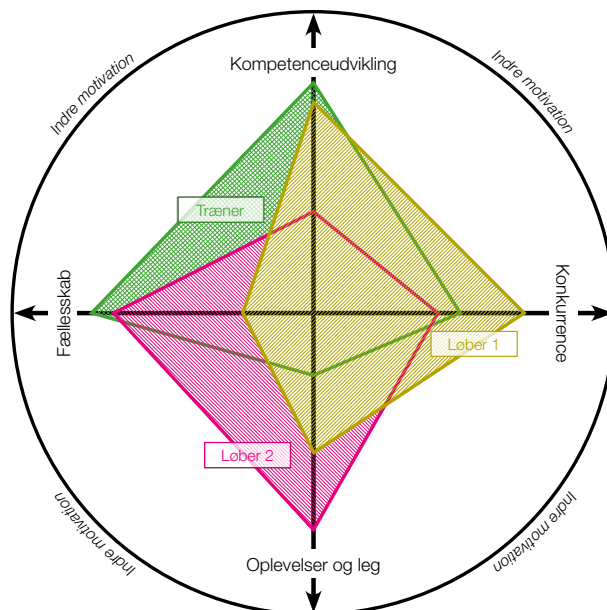
- *Kompetenceudvikling* handler om det, der motiverer børn og unge til at blive bedre til noget. Det kan være rent sportsligt i forhold til at udvikle færdigheder inden for forskellige dele af orientering, f.eks. o-tekniske- eller fysiske og motoriske færdigheder. Det kan også være i forhold til at udvikle færdigheder til at lave baner, være træner eller andre opgaver som træner eller leder.
- *Konkurrence* handler om den motivation, der kommer af at præstere sit bedste og måle sig med andre.
- *Oplevelser og leg* er den motivation, der består af glæden og trivsel ved selve deltagelsen i en aktivitet – det kan være at løbe i et nyt terræn, være med på sjov børne- og ungdomstur til Sverige, lave en sjov leg til træning m.m.

Motivationsfaktorer for deltagelse



Figur 2.1 Motivationsmodel for orienteringsløbere.

Motivationsfaktorer for deltagelse



Figur 2.2 Motivationsmodel for orienteringsløbere. I modellen er der indtegnet motivationsprofiler for to løbere og en træner.

- *Fællesskab* er motivation for at være – og føle sig som – en del af et hold og at indgå i meningsfulde, tætte og længerevarende relationer til andre mennesker.

De fire motivationsfaktorer er ikke modsætninger og udelukker ikke hinanden. Alle løbere vil være motiveret af alle fire faktorer i et eller andet omfang, men der vil være forskel på, hvor meget hver faktor fylder i den enkelte løbers motivation. Vi kalder det, at løberne har hver deres motivationsprofil. For at illustrere dette er der indsat eksempler på to løbere med forskellige motivationsprofiler i figur 2.2.

Løber 1 er primært motiveret af at udvikle sine kompetencer og af at konkurrere, mens fællesskabet ikke trækker så meget. Løber 2 er derimod primært motiveret af fællesskabet og af de oplevelser som deltagelse i ture og træningsaktiviteter giver.

Uanset hvilken motivationsprofil løberne har, er det afgørende, at den er baseret på løbernes egen motivation og mindre på, hvad forældre eller andre løbere mener. Den enkelte løbers motivationsprofil vil typisk være mest udbredt i to-tre af felterne, men kan godt være i alle fire.

De fleste løbere under 15-16 år vil, på grund af deres alder og modenhed, have svært ved at definere deres motivationsprofil præcist. De vil godt kunne tage stilling til deres egen motivation for at deltage i bestemte aktiviteter, f.eks. til et DM eller en hyggeaften i klubhuset. Ved at observere og være opmærksom kan man som træner danne sig en solid fornemmelse af de yngre løberes motiver for at deltage i orienteringstræningen. For løbere over 15-16 år er det vigtigt, at der er en vis overensstemmelse mellem løbernes motivationsprofil og træningsindholdet og træningsmiljøets værdier. I så fald er der større sandsynlighed for, at løbernes behov bliver tilfredsstillet og at deres indre motivation dermed styrkes.

Det skal understreges, at børn og unge gennemgår en rivende udvikling både fysisk, motorisk, kognitiv, socialt og mentalt, og at det er helt naturligt, at deres motivationsprofiler kan ændre sig løbende, nogle gange nærmest fra dag til dag. Som træner kan det være forvirrende og frustrerende at opleve, hvordan en løber, som f.eks. tidligere har haft en stærk motivation for at udvikle sig og konkurrere, pludselig ikke vil med til konkurrencer mere. Dette skift kan bero på mange ting, og det bedste, du som træner kan gøre, er at lytte og prøve at forstå løberens manglende motivation. Sammen kan I forsøge at finde frem til, om det "bare" er en midlertidig tvivl, eller om der måske er andre ting ved at dyrke orientering, som kan motivere løberen til fortsat at deltage. Nogle gange vil det tage lang tid for løberen at blive klar over, hvorfor det forholder sig sådan, men det er en naturlig del af børn og unges modning og udvikling at gennemgå perioder med tvivl og modgang.

Motivationsmodellen kan anvendes i praksis, f.eks. når træneren skal tage hul på snakken med løberne om, hvorvidt de har motivation for at

deltage i TC, når en ny trænergruppe skal etableres, og de skal lære hinanden at kende, eller i den løbende træningsplanlægning til at tjekke op på, om træningsindholdet rammer de forskellige motivationsfaktorer.

At skulle rumme alle løbere og deres individuelle motivationsprofiler i klubbens børne- og ungdomstræning er en stor og krævende opgave. Men det kan tilnærmelsesvis lade sig gøre igennem god planlægning, uden at de individuelle hensyn sænker kvaliteten på træningen. En træningsøvelse, der er målrettet udvikling af en bestemt færdighed og foregår som en konkurrence, kan også samtidig være en sjov og holdbaseret leg, hvis den designes rigtigt. En anden mulighed er at have flere aktiviteter til samme træning, som tilsammen indeholder alle de fire forskellige motivationsfaktorer.

Som træner har man en vigtig opgave i at sætte rammer og gennemføre aktiviteter, der rummer løbernes forskellige motivationsprofiler.

Det kan være udfordrende, fordi trænerens motivation for at være træner, kan være forskellig fra løbernes motivationsprofiler, som illustreret på figur 2.2.

En afklaring af de involverede træneres motivationsprofiler er derfor en god start på at arbejde med løbernes motivation.





Motivation er en færdighed, som løberne kan og skal arbejde med, når de når puberteten. I kapitel 5, "Sportspsykologisk udvikling og træning" og kapitel 7, "Trænerrollen og træningsmiljøet" beskrives det konkret, hvornår og hvordan man som træner kan arbejde målrettet med motivation.

Tre veje til at blive aktiv orienteringsløber for livet

Det langsigtede mål med udvikling og træning af børn og unge orienteringsløbere er, at de i sidste ende bliver aktive orienteringsløbere for livet. Det kræver en stor indre motivation og en stor begejstring for sporten i sig selv at dyrke orientering hele livet. Det er der heldigvis rigtig mange, der har. Men der er også en del, der for altid, eller i en længere periode, ryger helt ud af sporten.

Orienteringsglæde

Frafald er uundgåeligt. Orientering tiltaler ikke alle børn og unge lige meget, så nogle vil naturligt søge andre aktiviteter, som de finder mere interessante. Og det er helt fint. I de tilfælde skal vi være glade for, at vi har skabt nogle oplevelser og forhåbentligt lært nogle færdigheder videre til et ungt menneske, som vedkommende vil have glæde af på sin videre færd i livet. Men vi tror også, at der er en del, der rent faktisk synes orientering er sjovt og fedt, og som gerne vil fortsætte, men alligevel stopper. Det kan være fordi skole og venner udenfor sporten begynder at fylde mere (i slutningen af ungdomsårene og starten af juniortiden), eller fordi der ikke lige er et tilbud eller miljø i nærheden, der imødekommer løbernes motiver for at dyrke orientering.

Et eksempel på denne type frafald kan man finde hos de løbere, der er meget lidt, eller slet ikke, aktive i sporten i perioden fra start på videregående uddannelser og til de har fået børn. Når deres børn er gamle nok til at starte til orientering, vender de tilbage, for deres børn skal selvfølgelig gå til orientering, ligesom de selv gjorde. Disse løbere finder altså stor glæde og værdi i sporten, ellers ville de ikke vende tilbage. Men hvorfor er de så inaktive i så lang en periode? Og kan der gøres noget ved det?

I motivationsmodellen er der fire kvadranter, der hver især dannes af par af motivationsfaktorer (fig. 2.3). Nederst til højre er *orienteringsglæden* i et felt mellem konkurrence og oplevelser. Det er motivation for gode naturoplevelser og lige at knibe sig foran sin klubkammerat i resultatlisten, glæden ved den udfordrende post og det gode kort. Det er motivation, der kommer af glæden ved orientering i sig selv, hvor der ikke er fokus på at vinde eller forbedre sig for enhver pris, men på at nyde. Orienteringsglæden er kernen i den indre motivation, når vi taler om at være aktiv orienteringsløber for livet. Alle, der er aktive orienteringsløbere for livet, er i en eller anden grad motiverede af de gode oplevelser og udfordringer som orientering byder på.

Orienteringsglæden er dog ikke altid nok til at fastholde unge orienteringsløbere, som beskrevet ovenfor. Der skal ofte mere til at fastholde dem, især igennem de forskellige skift i livet – fra folkeskole til ungdoms- eller erhvervsuddannelse og overgangen til videregående uddannelse og at flytte hjemmefra. I modellens tre andre kvadranter er der beskrevet tre forskellige "veje", der kan støtte op om og forstærke orienteringsglæden. Vi mener, at de tre veje meget godt illustrerer de andre, meget vigtige faktorer, der, udover orienteringsglæden, kan motivere unge til at fortsætte som aktive orienteringsløbere.

Motivationsfaktorer for deltagelse



Figur 2.3 Motivationsmodel for orienteringsløbere. I modellen er orienteringsglæden, samt de tre veje til at blive aktiv orienteringsløber for livet, indtegnet.

Den sportslige vej

Løbere, der er sportsligt motiveret, vil gerne dygtiggøre sig rent sportsligt. Det vil være både i forhold til at lære nye færdigheder (fysisk og motorisk, o-teknisk og sportspsykologisk), men også ved at konkurrere og måle sig med andre. Den sportslige vej vil, for nogle løbere, i løbet af den sidste del af junioralderen, og primært senioralderen, gå over til at blive en "elitevej". Her er fokus på at træne og præstere på højeste niveau. Træneren, der primært er

motiveret af løbernes sportslige udvikling, finder det motiverende at lave udfordrende træninger, nogle gange med et konkurrenceelement. Træneren går op i, hvor dygtige løberne bliver, og hvordan de præsterer i konkurrencer.

Den sociale vej

Løbere, der er motiveret af det sociale fællesskab og vil have gode oplevelser, deltager i træningsmiljøet, fordi deres venner er der, og fordi aktiviteterne er sjove. De finder ikke direkte motivation ved at udvikle deres sportslige evner, men løberne vil dog udvikle sociale kompetencer ved f.eks. at blive bedre til at indgå som en del af et hold og bidrage til fællesskabet. Løberne er ikke specielt motiverede af at konkurrere, men er mere drevet af gode oplevelser og lege i et socialt fællesskab. For træneren, der er motiveret af den sociale vej, er det vigtigste, at løberne har det sjovt og godt sammen, og at de trives i børne- og ungdomsmiljøet.

Træner- og ledervejen

Løberne på træner- og ledervejen er også optaget af at udvikle deres evner som orienteringsløbere. De er dog ikke specielt motiverede af at bruge disse kompetencer til at konkurrere, men snarere optaget af at bruge deres evner til gavn for fællesskabet. I starten kan det være med simple opgaver, som at hjælpe med at stå for en sjov opvarmingsøvelse til træning eller lave baner til et af klubbens træningsløb. Senere kan det være ved at blive børnetræner eller tage del i mere komplicerede opgaver, som f.eks. at tegne skoleorienteringskort. Træneren, der er motiveret af at gøre løberne til dygtige trænere og ledere, vil ofte have fokus på, at træningsindholdet skal være udfordrende og udviklende for løberne. Træneren vil også opfordre løberne til at tage ansvar for opgaver i træningen, børne- og ungdomsmiljøet og klubben generelt.



Træningsmiljøet skal ikke nødvendigvis understøtte alle motivationsfaktorer lige meget.

Mange steder vil der være mest fokus på den sportslige vej, fordi det ofte er en vigtig motivationsfaktor for trænere, mens nogle miljøer i højere grad vil lægge vægt på det sociale eller opgaver som træner eller leder.

Optimalt set kan klubbens træningsmiljø det hele, men det kan være et spørgsmål om trænerressourcer og trænerens motivation for at være træner.

De tre veje i praksis

De tre veje knytter sig til hver sit udviklingsområde, som beskrevet i modellen "Børn og unge i Dansk Orientering" (fig. 2.4).

Når løberne har fået et solidt fundament inden for alle udviklingsområderne, kan man i højere grad begynde at indrette klubbens tilbud efter at løberne motiveres forskelligt af de forskellige veje.

I slutningen af puberteten, ved 14-17-årsalderen, vil der hos nogle løbere typisk begynde at melde sig tanker om, hvorfor de dyrker orientering. Det sker i takt med, at løberne begynder at reflektere mere over, hvad der er sjovt og motiverende, og hvad der ikke er. Det kan være tanker i forhold til eget sportsligt niveau, om konkurrencerne eller det sociale fællesskab er vigtigst. Nogle vil have motivation for videre sportslig udvikling, hvor målrettet træning begynder at fylde mere og mere, men det er langt fra alle. Løberne vil i denne periode blive mere uafhængige af, hvad forældrene gør og mener, og vil nogle

Børn og unge i Dansk Orientering - fra god start til aktiv for livet

Udviklingsniveauer



Dansk Orienterings-Forbund



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

Udviklingsområder	God start - solidt fundament			Den sportslige vej	
	Fysisk og motorisk udvikling	Lære at bevæge sig	Lære at træne	Træne for at træne	Træne for at konkurrere
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 2.4 Udviklingsmodel for børn og unge orienteringsløbere. De tre veje til at blive aktiv orienteringsløber for livet er illustreret med en orienteringsbane, hvor der efter et fælles stræk deles op i tre "vejvalg", som alle til sidst ender ved det fælles mål: aktiv orienteringsløber for livet. OBS: vejene er ikke ensrettede, og udelukker ikke hinanden. Løbere kan derfor godt være på flere veje samtidig, og skifte vej undervejs.

gange det modsatte af, hvad forældrene vil. Det er en helt naturlig frigørelsesproces, som løberne skal have tid og plads til.

Nogle løbere begynder også at blive opmærksomme på, at andre ting i livet trækker mere og mere. Det kan være venner udenfor sporten, et fritidsjob, en kæreste eller et øget forventningspres ved start på ungdomsuddannelse. Det er vigtigt, at man som træner og klub er opmærksom på disse forhold. Og at man respekterer, at løberne i højere grad motiveres af andre ting, og så vidt som muligt hjælper dem med at finde de(n) vej(e) i sporten, og i livet, som er bedst for dem. Forhåbentlig med fortsat aktiv deltagelse i klubbens aktiviteter. For juniorløberne kan man derfor arbejde med en mere individuel tilgang til deres aktivitet i miljøet og klubben. For dem, der vil udvikle sig mod et højt sportsligt niveau, skal der være fokus på udfordrende træning og stævnedeltagelse. Men for løbere, der er mere motiverede af at blive trænere eller ledere kan man f.eks. i tillæg tilbyde dem kurser i korttegning og give dem ansvar for opgaver i træningsmiljøet. De socialt motiverede skal have plads til at dyrke fællesskabet, f.eks. i form af spise- eller filmaftener.

Det skal understreges – både her og overfor løberne – at vejene ikke er ensrettede, og det er muligt at følge flere veje på samme tid eller at skifte fra den ene til den anden vej. Optimalt set følger alle løbere alle veje på samme tid, fordi det vil betyde, at rigtig mange ting ved orientering motiverer dem. Hvem kender ikke ham eller hende i deres klub, som træner målrettet for at blive bedre, og desuden er med på alle sociale klubaktiviteter, og samtidig også bidrager til træner- og lederopgaver? Realistisk set vil der dog oftest være en eller to af vejene, som er hver enkelt løbers primære motiv for at dyrke orientering. I starten af junioralderen skal løberne gøres opmærksomme på, at der findes alternative veje, hvis de pludselig mister motivationen for de(n) vej(e) de umiddelbart fandt motivation for at følge. Det kan være, når en løber som 17-årig beslutter sig for ikke at ville gå den sportslige vej mere og har svært ved at se meningen med fortsat at dyrke orientering. Eller omvendt når en 18-19-årig løber, som primært følger den sociale vej, gerne vil gøre en stor indsats for at prøve at komme med til Junior-VM.

Det kan være svært som træner at have overblik over alle løbere og deres forskellige motivationsfaktorer. Endnu sværere og mere krævende kan det være at imødekomme alle de forskellige behov. Ofte bliver man som træner lidt låst af, hvor ens egen motivation ligger, og det kommer til at præge miljøet og træningen. Derfor anbefaler vi, at man i klubbens træner-team får dækket så mange forskellige motivationsprofiler som muligt. Og at man lader juniorløberne selv tage ansvar og styring på en del aktiviteter. Man kan også samarbejde med naboklubber om at skabe et stærkt, fælles juniormiljø, eller afklare hvordan de forskellige tilbud i egen klub, naboklubber og TC-regi kan supplere hinanden.

Klubben og træneren skal sikre, at træningstilbuddene og rammerne omkring miljøet motiverer børn og unge til at dyrke orientering.

Klubben skal, så vidt muligt, rumme alle løbere i egne aktiviteter.

For juniorløbere kan man med fordel arbejde sammen på tværs af klubber, enten ved at lave fællesaktiviteter eller ved at have åbne træninger og aktiviteter.

Så er der flere muligheder, for at løberne kan finde tilbud og miljøer, der passer til deres motivationsprofil.

