

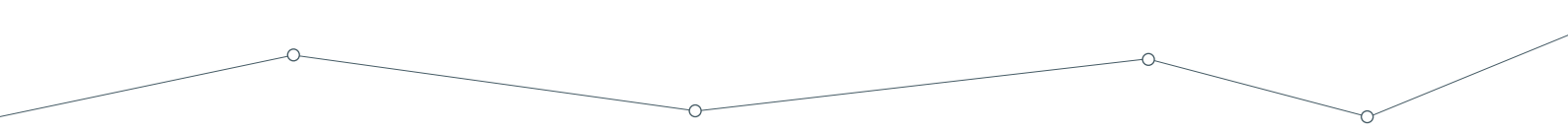
KAP/8

KLUBBENS ORGANISERING

Af Christian Biering og Anders Hav Bachhausen







INDHOLD

Indledning	334
Ledelse og strategi	335
Børne- og ungdomsudvalg	335
Kommunikation	337
Samarbejde med andre klubber	340
Medlemsudvikling – synlighed, rekruttering, fastholdelse og opkvalificering	342
Trænere og Ledere	346
Træningens rammer	349
Træningens indhold	353
Forældreinvolvering	354
Deltagelse i regionale, nationale og internationale aktiviteter	357
Deltagelse i kredsungdomskurser	357
Deltagelse i stævner	357
Kultur for deltagelse i kredsungdomskurser og stævner	360
Deltagelse i TC	361
Klubbens øvrige medlemmer og aktiviteter	362
Udvikling af unge trænere og ledere	363
God arbejdslyst!	366

Indledning

Alle klubber er forskellige og har forskellige styrker og udfordringer i forhold for deres børne- og ungdomsarbejde. Nogle klubber har ikke et klubhus, men til gengæld en masse opdaterede kort til rådighed. Andre klubber kæmper med at finde trænere og ledere til deres børne- og ungdomsmiljø, mens andre har svært ved at rekruttere og fastholde nye børn og unge. I mange klubber kæmpes der med at få børn og unge til at deltage i stævner og kredsungdomskurser, og i enkelte klubber er der ikke opbakning til at sætte fokus på børne- og ungdomsarbejdet.

I kapitlet vil vi præsentere de områder, som vi mener alle klubber i et eller andet omfang skal tænke ind i organiseringen af deres børne- og ungdomsarbejde. Beskrivelserne er idéer og inspiration til, hvad klubberne bør overveje at sætte fokus på for at styrke deres børne- og ungdomsmiljø. Det er ikke meningen, at klubberne skal arbejde med alle disse ting på én gang. Vi anbefaler, at den enkelte klub sætter sig ned og kigger ærligt og kritisk på sig selv, og derefter udvælger hvilket/hvilke områder, som klubben i første omgang vil arbejde med. Det vil være forskelligt, hvad der vil være hensigtsmæssigt for de forskellige klubber at arbejde med. Hvad der er det rigtige for én klub, er ikke nødvendigvis rigtigt for en anden. Når det er sagt, anbefaler vi dog, at klubberne søger inspiration og sparring

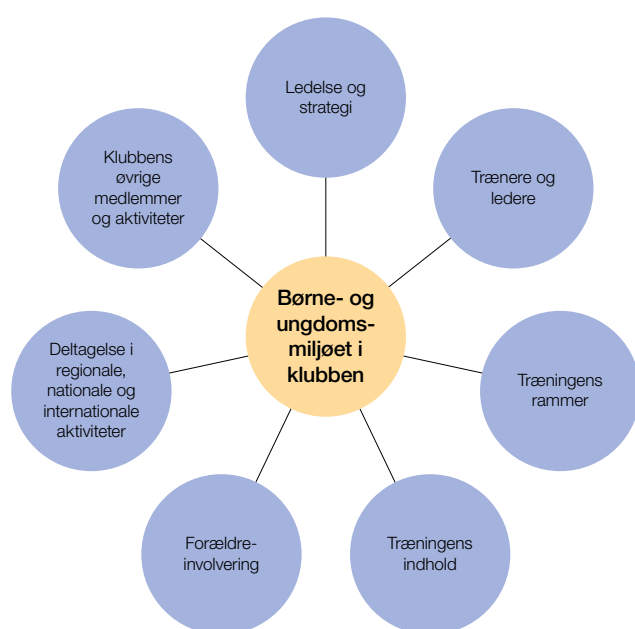
i andre klubber og via Dansk Orienterings-Forbunds konsulenter, samtidig med at de åbner op og inviterer andre klubber indenfor til at se, hvordan deres børne- og ungdomsarbejde fungerer.

I dette kapitel beskriver vi, hvordan klubben kan organisere sig indenfor syv områder, som har stor indvirkning på klubbens børne- og ungdomsmiljø. Et velorganiseret børne- og ungdomsmiljø har kvalificerede trænere, motiverede børne- og ungdomsløbere, engagerede forældre og nok frivillige ressourcer til at løfte de mange opgaver. Et godt børne- og ungdomsmiljø har derudover også gode rammer omkring træningen, høj kvalitet i træningens indhold og er godt forankret i klubbens øvrige arbejde.

Vi tager udgangspunkt i nedenstående syv områder, som alle påvirker klubbens børne- og ungdomsmiljø (figur 8.1):

- Ledelse og strategi
- Trænere og ledere
- Træningens rammer
- Træningens indhold
- Forældreinvolvering
- Deltagelse i regionale, nationale og internationale aktiviteter
- Klubbens øvrige medlemmer og aktiviteter





Figur 8.1. Syv områder, der påvirker klubbens børne- og ungdomsmiljø.

De syv områder vil påvirke hinanden. Når klubben ændrer ét område, skal den være opmærksom på, hvilken indflydelse det har på de øvrige områder. Hvis klubben f.eks. gør en større indsats for øget forældreinvolvering, kan det betyde, at den kan få flere til at hjælpe med selve træningen (træningens rammer) og øge deltagelsen af klubbens børn og unge i regionale og nationale aktiviteter. I de næste afsnit vil vi dykke ned i de enkelte områder og beskrive dem generelt. Vi gør det med udgangspunkt i erfaringer fra flere forskellige klubber og klubudviklingsprojekter og med mangeårig erfaring fra frivilligt organisationsarbejde. Dette er dog ikke en skoleløsning, som umiddelbart kan tages direkte fra bogen og implementeres i klubben. Alle klubber er forskellige og har forskellige forudsætninger inden for de nævnte områder. Kapitlet skal læses som inspiration og idékatalog for klubbens analytiske og systematiske arbejde med organiseringen og udviklingen af sit børne- og ungdomsmiljø.

Sidst i kapitlet er et afsnit om udvikling af unge trænere og ledere. Det er ikke i sig selv et område, der påvirker børne- og ungdomsmiljøet i klubben, men snarere en del af træningens indhold, der kan have stor indflydelse på, hvordan klubben organiserer sig.

Ledelse og strategi

Ledelse og strategi er det bagvedliggende arbejde, der skal til, for at skabe optimale rammer for de seks andre områder, der påvirker organiseringen af klubbens børne- og ungdomsmiljø.

I klubben skal der være en generel opbakning til at lave børne- og ungdomstræning, og arbejdet skal være forankret i bestyrelsen. Ved hjælp af god ledelse og en klar strategi i børne- og ungdomsarbejdet, kan denne opbakning og forankring sikres. God ledelse og strategi handler om at bygge stærke strukturer i klubben til at lede, koordinere og fordele arbejdet i børne- og ungdomsmiljøet, og sikre, at klubbens ledelse prioriterer børne- og ungdomsarbejdet højt, og ønsker det integreret i klubben.

Børne- og ungdomsudvalg

Klubber, der vil have en stor børne- og ungdomsafdeling bør have et børne- og ungdomsudvalg, som har til opgave at styre klubbens indsats for børn og unge. Børne- og ungdomsudvalget skal være det forum, hvor planlægningen koordineres på både kort og lang sigt. Det er her ledere, trænere og evt. forældre har mulighed for at diskutere værdier og nye idéer, og dele erfaringer i forhold til træningen. I udvalget koordineres og planlægges børne- og ungdomsarbejdet på både kort og lang sigt. Ting som f.eks. valg af dag og tidspunkt for de forskellige holds træning, hvilke stævner der bruges som introstævner i næste sæson, og hvornår børne- og ungdomsturen skal ligge. I udvalget kan løbernes generelle udvikling og læringsudbytte også vendes, og trænerteamets sammensætning og træningernes struktur kan diskuteres. Der er også mulighed for at diskutere værdier og kultur i børne- og ungdomsmiljøet, og trænerne har mulighed for at snakke om situationer, hvor de har følt sig udfordret i forhold til en eller flere løberes ageren.

Sammensætningen af udvalget skal overvejes, både i forhold til antallet af trænere og hjælpetrænere, antal hold, og hvordan strukturen for udvalg ellers er i klubben. Udvalgsformanden kan med fordel være klubbens chefræner. Det kræver en person, som har lyst og evner til at være koordinator og overordnet ansvarlig. I nogle klubber vil pågældende person også skulle være en del af klubbens bestyrelse, som den naturlige kobling mellem børne- og ungdomsarbejdet og klubbens ledelse. Den rolle kan evt. deles, så der er én, der er daglig formand for børne- og ungdomsudvalget og en anden, som er repræsentant i klubbens bestyrelse for børne- og ungdomsarbejdet.

De øvrige medlemmer bør som minimum inkludere en holdtræner for de enkelte aldersgrupper. Men hvis den samlede flok af trænere og hjælpetrænere er lille, er det en god idé at alle er en del af udvalget, så der kan koordineres og deles viden mellem alle dem, der er involverede i planlægningen og gennemførelsen af træningen. Det er også en god idé at invitere en eller to forældrerepræsentanter med i udvalget. Forældre vil tit kunne komme med andre perspektiver end trænere, og det giver en god kobling mellem børne- og ungdomsudvalget og forældregruppen.

Størrelsen og sammensætningen på udvalget vil også afhænge af, hvor mange trænere og børne- og ungdomsløbere der er, og hvordan aldersfordelingen blandt løberne er. Er der kun to-tre trænere og primært børneløbere, kan de opgaver, der normalt vil ligge i et børne- og ungdomsudvalg, måske klares efter træningen. Det vil derfor ikke være nødvendigt med et decideret udvalg, men nok med en chefræner som samtidig er koblingen til klubbens bestyrelse. Breder klubbens børne- og ungdomsarbejde sig over flere aldersgrupper med flere holdtrænere og måske træninger på forskellige tidspunkter, vil det være hensigtsmæssigt at holde møder, hvor udvalget har ro til at planlægge og koordinere.

Vær bevidst om at udvalgsarbejde tager tid fra andre ting, og derfor bør der være et begrænset antal møder, og møderne bør være velstrukturerede, godt styret og med en på forhånd udsendt dagsorden.

Klubforankring og bestyrelsesarbejdet

Alle klubbens aktiviteter, grene og grupper bør være synligt forankret i klubben, så bestyrelsen ved, hvad der sker i de enkelte områder af klubben. Mange steder foregår det via en repræsentant for de enkelte udvalg, der deltager i bestyrelsesmøderne. Det skaber en bevidsthed og forankring i klubbens ledelse og en kobling på tværs mellem de forskellige aktiviteter. Det er derfor også naturligt, at der sidder en repræsentant for børne- og ungdomsarbejdet med i bestyrelsen. Børne- og ungdomsudvalgets repræsentant skal være et direkte link mellem klubbens bestyrelse og børne- og ungdomsudvalget i forhold til udveksling af informationer om klubbens liv og koordinering af aktiviteter. Repræsentanten skal også tale børne- og ungdomsløbernes "sag", så deres perspektiver kommer med, når klubbens generelle strategi, udvikling og drift diskuteres i bestyrelsen.

I de fleste klubber vil det være formanden for børne- og ungdomsudvalget, der er udvalgets repræsentant i bestyrelsen. I nogle klubber er det endda fastlagt i vedtægterne. Klubben kan dog overveje, om

den ønsker at udvide koblingen til børne- og ungdomsarbejdet og invitere de unges stemme med ind omkring bordet. Traditionelt vil det være den voksne generation, som sidder i klubbens bestyrelse, og de unges høres via formanden for børne- og ungdomsudvalget. Men hvis klubben kan finde en løberrepræsentant for børne- og ungdomsløberne, så ville det måske give nogle nye dimensioner i forhold til de emner, som normalt diskuteres på bestyrelsesmøderne. Derudover vil forankringen af børne- og ungdomsarbejdet blive tydeligere, når de unges stemme også høres, når bestyrelsen f.eks. taler om klubbens økonomiske prioriteringer og fremtidige arrangementer. Det kræver dog, at der kan findes en ungdomsløber eller juniorløber med lyst, tid og engagement til at sidde i klubbens bestyrelse. Og det kræver, at bestyrelsen giver plads til de unges stemme på bestyrelsesmøderne.



Værdier i klubben og børne- og ungdomsmiljøet

Flere klubber arbejder efterhånden med værdier i det daglige. Værdier er med til at sætte rammerne for det arbejde, der laves i klubben. Hvis klubben formår at arbejde konstruktivt med værdier og få det indarbejdet i klubbens daglige arbejde og aktiviteter, så kan det være med til at skabe en tydelig kultur, sammenhæng og retning i klubben.

Der er ikke en skoleløsning på, hvilke værdier klubben skal arbejde efter. Det helt centrale er, at der er bred opbakning til de værdier, der vælges, og at der har været en god snak om, hvordan de skal bruges i hverdagen. Hvis ikke klubben får værdierne operationaliseret, så ender de blot som en pæn plakat på en væg og skaber ikke nogen værdi for klubben. Det er derfor også vigtigt, at de værdier, der vælges, hænger sammen på tværs af klubben. Klubben kan f.eks. godt have et sæt værdier i børne- og ungdomsarbejdet og et anderledes sæt værdier for elitearbejdet. Der skal dog være en tydelig sammenhæng mellem de forskellige værdisæt, og de skal udspringe fra de samme fundamentale værdier. Det vil derfor være en god idé, at klubben starter med at udarbejde et værdisæt, som skal sætte den overordnede retning for hele klubbens virke. Læs mere om at arbejde med værdier i kapitel 7, "Trænerrollen og træningsmiljøet".

Klubben kan med fordel forankre børne- og ungdomstræningen i klubben igennem et børne- og ungdomsudvalg, hvis formand er repræsenteret i klubbens bestyrelse.

I børne- og ungdomsudvalget kan trænere og forældrepræsenteranter diskutere værdier, planlægge og skabe struktur for klubbens børne- og ungdomsmiljø.

Kommunikation

Kommunikation er med til at binde klubben sammen som organisation. Det er kun ved at kommunikere, at klubbens forskellige aktiviteter kan koordineres og synliggøres over for medlemmerne. Det er igennem kommunikation, at de forskellige meninger og perspektiver, der er i klubben, kommer frem. Og helt lavpraktisk er det gennem kommunikation, at klubbens børne- og ungdomsløbere og deres forældre ved, hvornår de skal komme til træning, og hvad der skal ske. Klubberne bruger generelt mange forskellige kommunikationsplatforme. Især er de sociale medier blevet centrale for klubbernes kommunikation, både når målgruppen er forældre, og når det handler om intern kommunikation med klubbens medlemmer. Klubben skal dog først og fremmest sikre sig, at de nødvendige informationer er tilgængelige for alle. Det skal derfor være tydeligt, hvor forskellige informationer kan findes. Hvis klubben f.eks. har valgt, at alle relevante informationer skal kunne findes på klubbens hjemmeside, betyder det, at begivenheder på klubbens Facebookside, også skal fremgå af klubbens hjemmeside.

Vi vil herunder komme ind på nogle af de målgrupper, der er i klubbens børne- og ungdomsarbejde, og hvad der skal være opmærksomhed på i kommunikationen til disse målgrupper. Vi kommer med forslag og konkrete eksempler, ikke en endelig opskrift. Det vigtige er, at der er en tydelig linje i kommunikationen, så målgrupperne ved, hvor og hvordan de skal finde relevante informationer.

Kommunikation med forældre

Forældre bliver i dag bombarderet med informationer fra både børnenes skole og fritidsaktiviteter. Hvis barnet går til flere fritidsaktiviteter, kan der hurtigt blive fyldt op med informationer i mailboksen og på Facebook. Klubben skal derfor både overveje, hvad der er vigtigt for forældrene at vide, og sørge for, at de nødvendige informationer er lette at finde. I Silkeborg OK er mødestedet til træningerne i forskellige skove fra træning til træning, hvorfor det er nødvendigt med en tydelig information om sted, tidspunkt og hvad, der skal medbringes, samt link til parkering, mødested og start/mål. For at informationen skal nå alle, kommunikerer den via en ugentlig søndagsmail, i en begivenhed på klubbens Facebookside samt i kalenderen på klubbens hjemmeside. Det foregår på samme måde uge efter uge, så forældrene ved, hvor de skal finde de nødvendige informationer. Hvis børne- og ungdomstræningen foregår fra klubhuset hver gang, er der et andet og måske mindre behov for kommunikation på ugebasis. Til gengæld skal klubben overveje, hvordan forældrene får information om specielle arrangementer, børne- og ungdomsture og stævner, da der ikke er en fast ugentlig "platform" at gøre det på. Det kan i det tilfælde være en god idé at kombinere de elektroniske medier med en god gammeldags printet seddel, som man kan udlevere til forældre og løbere til træningen.

Det er også nødvendigt at kommunikere med forældrene ansigt til ansigt. Dette skal der derfor afsættes tid og ressourcer til i forbindelse med træningerne, da det er hér, der er mulighed for at følge op på tilmeldinger til børne- og ungdomsturen eller det kommende introstævne. Derudover er det nødvendigt med et eller to infomøder om året for forældre, hvor der er tid til at gå lidt i dybden med nogle af de emner, som er svære at kommunikere via elektroniske medier, f.eks. en dialog om klubbens værdier.





Kommunikation med ungdoms- og juniorløbere

Når løberne bliver ungdoms- eller juniorløbere, bliver de betydeligt mere aktive på de sociale medier. Kommunikationen med ungdoms- og juniorløbere skal derfor være mere rettet mod sociale medier. De unge bruger i høj grad sociale medier til at skabe identitet, og de kan også bruge sociale medier til at skabe en kultur omkring klubbens børne- og ungdomsmiljø. Det er f.eks. en god idé at lave en Facebookgruppe for ungdoms- og juniorløberne, hvori trænerne kan kommunikere mere specifikt og dynamisk med de unge. Løberne kan også bruge den til at koordinere, hvem der skal med på næste ungdomskursus, eller om der er nogen, der vil være med til at træne i weekenden. Grupperne skal hele tiden være relevante og opdaterede, så der ikke er løbere, der ikke er med i gruppen. Det er derfor hensigtsmæssigt, at en af trænerne eller hjælpetrænerne er administrator for gruppen, så der kan holdes styr på gruppens medlemmer.

Ekstern kommunikation på Facebook og Instagram

Der er ingen tvivl om, at de klubber som formår at bruge Facebook aktivt og kreativt som et sted, hvor klubbens kultur og image bliver udstillet og formet, er i stand til at tiltrække flere nye medlemmer, også i ungdoms- og junioralderen. Folk tiltrækkes af positivitet og glæde, og derfor vil ekstern kommunikation, som stærkt signalerer, at det er fedt og sjovt at dyrke orientering i klubben, virke tiltrækkende.

Hvor Facebook langt hen ad vejen er et informationsmedie, er Instagram et historiefortællende medie. Her kan klubben, gennem billeder eller små videoklip, fortælle en historie om klubben og klubbens liv. Hvis klubben er i stand til at skabe en kultur omkring Instagram, hvor trænerne og løbere lægger sjove og spændende billeder og klip op, så vil der også hér kunne fortælles en positiv historie om klubben. Det kræver dog vedholdenhed, og at nogle løbere og trænerne engagerer sig i at gøre det. Instagramprofilen skal hele tiden have nyt indhold for at forblive relevant. Men har klubben først de rette personer til at gøre det, så fungerer det rigtig godt.

Opret begivenheder på Facebook

Klubbens aktiviteter kan med fordel oprettes som begivenheder på Facebook. Det gælder både klubbens børne- og ungdomstræning, men især aktiviteter, der henvender sig til folk, der ikke har prøvet orientering før. Det kan være familieorientering, World Orienteering Day eller andre åbne tilbud, der får flere ud at opleve orientering (læs mere om dette i afsnittet "Medlemsudvikling" senere i dette kapitel). Det er selvfølgelig centralt, at så mange hører om disse aktiviteter, som muligt, så det kommer ud til flest mulige potentielle nye medlemmer. Det mest effektive er ved at oprette aktiviteterne som begivenheder på Facebook, og ting, der kan give succes for begivenhederne på Facebook er:

- Begivenhedens billede skal ramme målgruppen. Vis f.eks. en børnefamilie ved en orienteringspost, hvis målgruppen er børnefamilier.
- Begivenheden skal være inviterende, og det skal fremgå tydeligt af titlen og/eller billedet. Brug ord som "Kom og prøv", "Åben træning", "Gratis" el.lign., så det er tydeligt, at aktiviteten også henvender sig til folk, der ikke har prøvet det før.
- Skriv hvor begivenheden finde sted, så Facebook kan forstå det. Brug vej, evt. husnummer og by, og uddyb det evt. i teksten på begivenheden, i stedet for i adressefeltet. Det resulterer i, at der på begivenheden kommer et link til et kort. Vigtigere er det dog, at Facebook så også sender notifikationer ud til folk i lokalområdet, der følger klubbens Facebookside - eller andre Facebooksider, der tilføjer begivenheden eller bliver medværter.
- At oprette en Facebookbegivenhed er kun starten. Nu er det tid til at rekruttere folk til den. Hvis der ikke er nogle, der svarer på begivenheden, vil meget få personer opdage den. Start med folk, der kender klubben og aktiviteten i forvejen.
 - Egne medlemmer/frivillige (del begivenheden på klubbens Facebookside).
 - Tidligere deltagere fra lignende aktiviteter (del begivenheden på gamle Facebookbegivenheder).
 - Byens borgere (del begivenheden på lokale Facebooksider og -grupper).
- Få begivenheden ind i kalenderen på Facebooksiderne "Find vej i Danmark" og "Motionsorientering". Sørg for, at en i klubben er redaktør på de to sider.
- Gør evt. andre Facebooksider til medværter på begivenheden. Det får Facebook til at sende notifikationer ud til deres følgere. Overvej at benytte sider fra byen, kommunen, sponsorer, DGI eller andre deltagende foreninger. Det kræver dog, at deres administrator accepterer forespørgslen om at blive medvært på jeres begivenhed.

Respekt for de unges privatliv

Når der arbejdes med sociale medier, er det nødvendigt at forholde sig til den etiske dimension i klubbens eksterne kommunikation. Børn og unge er i rivende udvikling, både fysisk og mentalt, og de kan derfor også være let påvirkelige. Det er utroligt vigtigt, at klubben ikke udstiller sine børne- og ungdomsløbere på måder, som de ikke ønsker. Dette er især relevant på de sociale medier, hvor et billede ikke kan slettes og kan forfølge den enkelte løber i mange år frem. Hvis klubben vælger at bruge de sociale medier aktivt i relation med børne- og ungdomsarbejdet og f.eks. vælger at inddrage juniorløbere i opdatering af en Instagramprofil, er det vigtigt at have en god snak om, hvad der er ok at lægge op og især hvad der ikke er ok. Det er her, at trænerne er nødt til at sætte nogle tydelige grænser og måske indarbejde disse grænser i de værdier, der gælder for børne- og ungdomsarbejdet. Det er også vigtigt at sørge for at have forældrenes (eller løbernes, hvis de er myndige) samtykke til at bruge billeder af dem.

Kommunikation binder klubben sammen som organisation og skaber synlighed for klubbens arbejde.

Der er mange fordele ved brug af sociale medier som en af klubbens kommunikationsplatforme, men det skal gøres på den rigtige måde.



Samarbejde med andre klubber

Det kan være udviklende for klubbens kultur og børne- og ungdomsløbere at samarbejde med andre klubber og aktører. Som beskrevet i kapitel 7, "Trænerrollen og træningsmiljøet", så er et af kendetegnene ved gode træningsmiljøer, at der er en stor grad af åbenhed og videndeling – ikke kun internt i klubben, men over for alle, der er interesserede. Det kan f.eks. være ved, at løbere kan deltage frit i klubbens træning, selvom de er medlemmer i andre klubber, men også mere konkrete samarbejder om fælles træning, ture eller andre aktiviteter.

Generelt vil vi opfordre klubber og trænere til at arbejde sammen på tværs af klubber. Om det er i form af at invitere andre klubber til børne- og ungdomstræningen, erfaringsnetværk for trænere, træningssamarbejder eller noget helt fjerde er op til de lokale samarbejdspartnere. Det gælder store klubber, der skal være gode til at invitere og tage hensyn til mindre klubber, og det gælder mindre klubber, der ikke skal være bange for at spørge om råd eller hjælp fra større klubber.

I nogle områder af landet er der etableret velfungerende samarbejde mellem klubberne, især om større stævner eller træningsløb. Hvis klubben står og skal starte børne- og ungdomsarbejde op eller har behov for at få udviklet eller genopfrisket sit børne- og ungdomsarbejde, er det en god idé at skæve til de allerede etablerede samarbejder eller se hvilke naboklubber, der har et velfungerende børne- og ungdomsarbejde. Det kan også være, at klubben mangler grundlæggende ekspertise indenfor specifikke emner i træning af børn og unge, og hér har brug for at få noget eksperthjælp, f.eks. indenfor løbstekniske færdigheder. Samarbejdspartneren behøver ikke at være en orienteringsklub, men kan lige så godt være en atletikklub, et træningscenter eller måske et kommunalt tværidrætsligt initiativ. Tænk gerne ud af boksen – der er mange muligheder for at skabe træningsmæssig værdi for klubbens børn og unge. Hvis der kan etableres positive og konstruktive samarbejder med andre klubber, også dem der ikke er orienteringsklubber, kan det give en positiv effekt og synergi for begge parter.

Inden klubben etablerer mere faste samarbejder med andre klubber er der nogle ting at overveje og sikre sig først:

- Lav konkrete samarbejdsaftaler, om hvem der skal gøre hvad og om økonomien i samarbejdet. Selvom der tit laves samarbejder, der bygger på gode personlige relationer, kan det være kritisk for et samarbejde, hvis der opstår uenigheder om opgavefordeling eller økonomi.
- Vær opmærksom på, at et træningssamarbejde kan stille ekstra krav til logistikken omkring træningerne. Nogle løbere har ikke mulighed for selv at transportere sig ret langt væk, og de fleste skal bruge længere tid på transport, når der er længere til træning. Det kan udelukke nogle fra træningen, da de ikke kan nå det pga. skole eller forældrenes arbejde.
- Evaluér løbende samarbejdet og diskuter, om det stadig giver værdi for begge parter. Vær ikke bange for at afslutte et samarbejde, men gør det ordentligt og i enighed.

Træningssamarbejde

Et træningssamarbejde med en naboklub sparer begge klubber for noget arbejde med at forberede træningen og sætte poster i skoven, og så giver det god mulighed for at komme ud og løbe i nogle andre skove end dem, der lige er i ens nærområde. Samtidig kan det skabe gode relationer mellem løberne fra de to klubber og mellem trænerne.

Hvis klubberne vælger at lave et træningssamarbejde, er det vigtigt, at der er en god og tydelig opgavefordeling mellem de to klubber, så der ikke er tvivl om, hvem der gør hvad. Og det er vigtigt at huske, at det er to klubber, der samarbejder og ikke én klub. Klubberne skal finde en balance mellem fællesaktiviteter og træninger og aktiviteter, hvor klubberne er hver for sig og kan dyrke klubfællesskabet. Det skal være en tydelig del af den aftale, der laves med samarbejdsklubben, så der ikke opstår tvivl om, hvornår klubberne er fælles, og hvornår de ikke er.





Om vinteren er der mange klubber, der enten ikke har et tilbud til børne- og ungdomsløberne eller oplever en mærkbar nedgang i fremmødet. I denne periode kan det være en god idé at se mod naboklubberne og evt. lave et samarbejde om træningerne, så der er lidt flere løbere at lave træning for. Det kan også være, at naboklubben har et veletableret træningstilbud til børn og unge og sagtens kan rumme nogle flere løbere fra naboklubben i vinterperioden. En opfordring herfra er, at de klubber, der har et veletableret træningstilbud for børn og unge om vinteren, er opmærksomme på de klubber i nærområdet, som ikke har, og inviterer dem med til træning, når det er hensigtsmæssigt.

Et træningssamarbejde kan give noget ekstra til et veletableret børne- og ungdomsarbejde. Hvis klubberne besøger hinandens træninger et par gange hvert halve år, giver det en ekstra dimension til både løbere og trænere. På de lidt større fællestævnninger kan der gøres lidt mere ud af det, med f.eks. stævne- eller stafetsimulering. Det er motiverende for løberne og kan også fungere som første skridt til stævnedeltagelse for nyere løbere. For trænerne er det en god mulighed for at se, hvordan andre gør det og udveksle erfaringer.

Samarbejde om fysisk og motorisk træning

Hvis ikke træner ekspertisen til at dække den fysiske og motoriske træning umiddelbart kan findes i klubben, så er det en idé at undersøge, om der i lokalområdet er andre mulige samarbejdspartnere. Det kan være den lokale atletikklub, der kan bidrage med træning af bevægelse og løbsteknik, eller en fysioterapeut i det lokale træningscenter, der kan bidrage med introduktion af, og vejledning i, stabilitetstræning og vægttræning.

Samarbejde om børne- og ungdomsture

Ungdoms- og juniorløbere skal ud og opleve, at orientering er mere end de ugentlige børne- og ungdomstræninger i klubben. Børne- og ungdomsture til både ind- og udland og ture til store internationale stævner, er derfor et oplagt område at samarbejde om. Det kan være, at klubben har for få løbere til at tage af sted i det hele taget, og så kan det give mening at høre naboklubben, om det er muligt at deltage på deres tur, eller om der kan arrangeres en fælles tur.

Til store stafetter, som f.eks. Ungdomens-10mila, kan det være svært at få alle løbere med, da der er et givent antal løbere på et hold. Det er dog muligt at stille kombinationshold, så hvis to eller tre klubber arrangerer en tur sammen, er der større sandsynlighed for, at hold kan fyldes op, og flere løbere derfor kan komme med og få en fed og anderledes orienteringsoplevelse. Igen skal der laves klare aftaler om f.eks.:

- Hvor mange ledere stiller hver klub med?
- Hvad er forventningerne til deltagerbetaling?
- Hvordan udtages og stilles holdene?
- Hvad er reglerne ang. sengetider osv.?

Der er risiko for, at der opstår klubgrupperinger, hvor den ene klubs løbere f.eks. forventer, at løbere fra den anden klub vil klare det dårligere eller give dem skylden for et dårligt resultat. Trænere og ledere på turen skal derfor sørge for at skabe den rette ånd og stemning på evt. kombinationshold, så alle føler, at hele holdet bakker dem op og støtter dem.

Et samarbejde med andre klubber eller andre relevante aktører kan udvikle og styrke klubbens børne- og ungdomsmiljø.

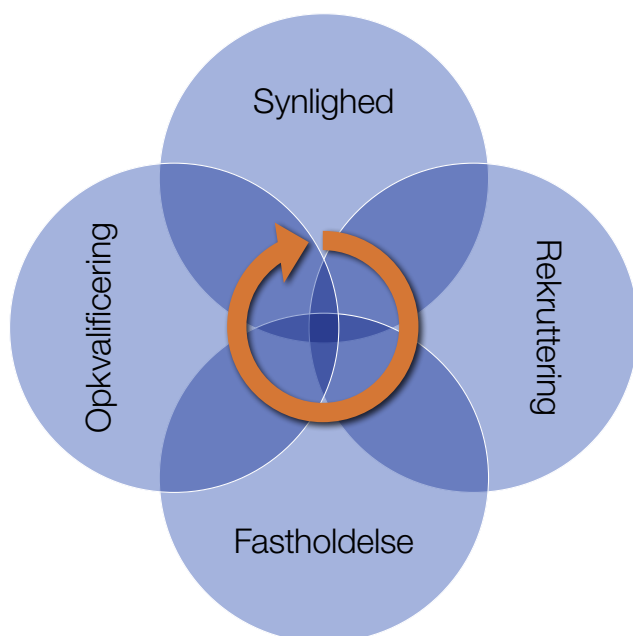
Det er oplagt at samarbejde omkring træningsaktiviteter, der ellers er svære at arrangere for klubben selv, f.eks. børne- og ungdomsture eller fysisk og motorisk træning.

Medlemsudvikling – synlighed, rekruttering, fastholdelse og opkvalificering

Medlemmerne skaber klubben. Især i forhold til, hvilke aktiviteter klubben kan udbyde og gennemføre. En målrettet strategi for, hvordan klubben udvikler sine medlemmer, er derfor en vigtig del af alle klubbers arbejde. Medlemsudvikling er et bredt begreb, og i dette afsnit vil vi kort beskrive de vigtigste aktiviteter og tiltag klubben skal overveje. Samtidig vil vi holde fokus på udvikling af den del af klubbens medlemmer, der er udgangspunktet for børne- og ungdomsarbejdet – nemlig børne- og ungdomsløberne og deres forældre.

De fire overordnede aktiviteter i klubbens medlemsudvikling er:

- At *synliggøre* klubbens børne- og ungdomsarbejde.
- At *rekruttere* nye børn og unge og deres forældre til klubben.
- At *fastholde* klubbens nuværende børn og unge og deres forældre.
- At *opkvalificere* klubbens børn og unge og deres forældre.



Figur 8.2. Medlemsudvikling i klubbens børne- og ungdomsarbejde.

De fire aktiviteter kan ikke isoleres hver for sig. De hænger sammen og skaber synergi i forhold til hinanden.

Klubben skal hele tiden være åben overfor nye medlemmer, men skal også tage sig godt af de nuværende medlemmer. Oplever potentielle eller nye medlemmer, at det er svært at komme ind i fællesskabet, forsvinder de igen. Oplever de nuværende medlemmer derimod, at der kun er fokus på nye medlemmer, så vil de føle sig overset, og så forsvinder de igen.

Synlighed og rekruttering

Det er meget effektivt, når nuværende klubmedlemmer fortæller positivt om klubbens børne- og ungdomsarbejde. Det gælder, når løbere fortæller om det i klassen og lokker klassekammerater med til træning. Og når forældre fortæller venner og kolleger med børn i samme alder, at der er et rigtig godt fritidstilbud i klubben. Rigtig mange børne- og ungdomsløbere og deres forældre er blevet opmærksomme på, og sidenhen rekrutteret til, orienteringsklubber via mund til øre-modellen. Facebook og andre sociale medier er også effektive til at synliggøre klubben og dens åbne tilbud til folk, der ikke har prøvet orientering før. Læs mere om dette i afsnittet "Kommunikation" tidligere i dette kapitel.

Målrettede events og rekrutteringstiltag, f.eks. World Orienteering Day, skoleorientering, børnehaveaktiviteter og familieorientering er også oplagte aktiviteter at kaste sig over i forhold til rekruttering og synlighed.

Skoleorientering

Skoleorientering er en god måde at introducere mange børn og unge for orientering. I Dansk Orienterings-Forbund har vi "Find vej i Skolen", som tilbyder pakked løsninger til skoler i samarbejde med en lokal orienteringsklub. Derudover er der også mulighed for at arrangere et Skole OL-stævne, hvor der kommer mange elever fra forskellige skoler i lokalområdet og prøver orientering. Ofte vil klasserne have haft orientering i idrætsundervisningen op til stævnet, så på den måde får mange elever prøvet orientering.





Hvis klubben gerne vil rekruttere nye medlemmer, anbefaler vi at lave et undervisningsforløb over flere gange med en klasse, hvor en af klubbens trænere er ude og undervise eleverne på skolen og i den nærmeste skov. Så får eleverne et godt billede af, hvad orientering er, og de kender allerede en af trænerne, hvis de får lyst til at prøve det i klubben også. I rekrutteringsøjemed anbefaler vi, at sådanne forløb primært målrettes 2.-6. klassetrin. Udvælg også gerne de skoler, der ligger tættest på klubbens tilholdssted og terræner, da det både gør det nemmere at lave aktiviteter uden for skolens område og at få rekrutteret børnene på sigt. Sørg for at have noget materiale med om klubben, som eleverne kan få med hjem, og spørg lærerne, om de vil lægge noget information på skolens intranet.

Hvis ikke skolerne i lokalområdet er indstillet på at bruge kræfter på at sætte orientering på skoleskemaet, er det også en mulighed at tilbyde orienteringsforløb til skolens SFO. SFO'er har større frihed til selv at bestemme, hvilke aktiviteter der tilbydes børnene.

Børnehaveaktiviteter

En måde at få synliggjort orientering over for børn i 4-6-årsalderen er ved at tilbyde orienteringsaktiviteter for børnehaver. Børnehaver er ikke som skoler underlagt timeskemaer m.m., og de tager ofte på ture for at bryde med den daglige rutine. Mange børnehaver vil derfor være åbne over for tilbud om aktiviteter uden for institutionen, som de ikke selv skal forberede. At lave gode aktiviteter for børnehavebørn skal dog gøres på den rigtige måde:

- Brug et lille og tydeligt afgrænset område, gerne en park eller lignende, hvor der også er god oversigt.
- Sørg for at selve orienteringsdelen er begrænset – forskellige former for orienteringslege, en kort afmærket rute på tid med elektronisk tidtagning og skattejagter er rigeligt på dette niveau. Børnene skal kunne huske at orientering er sjovt og ikke nødvendigvis, at de lærte noget om kortet.
- Sørg også for, at pædagogerne bliver aktiveret og ved, hvad der skal ske, da det kan være svært at styre en stor gruppe børn i denne alder.

Familieorientering

Mange familier vil gerne lave fritidsaktiviteter, som de kan deltage i som familie og ikke kun individuelt. Familieorientering, hvor børn og forældre sammen er en tur i skoven for at finde nogle poster, er en succes i mange klubber. Det, der adskiller familieorientering fra klubbens børne- og ungdomstræning, er, at familieorientering er målrettet nye potentielle medlemmer. Det skal f.eks. være et tidspunkt, hvor hele familien er samlet og har god tid (gerne i weekenden), og gerne tæt på byen, i en park eller bynær skov, så det er nemt at komme til. Det skal være sjovt for børn fra 4 år og op, og må derfor også gerne have præg af skattejagt. Der skal ikke trænes færdigheder. Børnene skal have en god og sjov oplevelse sammen med forældrene, og forældrene skal se, at børnene trives. Så er der størst chance for, at både børn og forældre har lyst til at komme igen.

Fordelen ved familieorientering er, at der er direkte kontakt med forældrene, hvilket der ikke er i skoleorientering og børnehaveaktiviteter. Og forældrene er alfa omega i forhold til den videre rekruttering til klubbens børne- og ungdomstræning. Selvom skole- og børnehavebørnene synes, at orienteringsaktiviteterne har været sjove, er der risiko for, at de ikke fortæller det til deres forældre. Der ligger derfor en vigtig opgave i at få formidlet til forældrene, at deres børn har prøvet orientering i skolen eller børnehaven. Det kan være ved at give børnene en seddel med hjem i tasken eller at det bliver lagt op på skolens/børnehavens intranet eller lignende.

Fra åbne aktiviteter til børne- og ungdomstræning

Udadvendte aktiviteter som ovenstående, er ofte første skridt til at rekruttere nye medlemmer til klubben. Men aktiviteter og events som World Orienteering Day, skoleorientering, børnehaveaktiviteter og familieorientering, er sjældent nok til at få de deltagende til at melde sig ind i klubben. For at nye familier skal melde sig ind i klubben, kræver det, at de bliver fanget af de træningsaktiviteter og det klubmiljø, som klubben tilbyder. De udadvendte aktiviteter må ikke stå alene, men skal følges op af børne- og ungdomstræning målrettet nye medlemmer.

Det er derfor en god idé at supplere de tiltag, som synliggør klubbens børne- og ungdomsarbejde, med introforløb, som består af en række træninger, hvor klubben har ekstra fokus på at tage imod nye børn og unge og deres forældre. Introforløb kan gennemføres på forskellige tidspunkter i løbet af året, og bør placeres i koordination med, hvad der ellers sker i lokalområdet og i klubben. Det vil f.eks. være oplagt at lægge 4-8 introtræninger i ugerne lige efter, at der f.eks. er gennemført skoleorientering eller familieorientering, eller på et tidspunkt, hvor der er et naturligt skift i sæsonerne blandt de øvrige sportsgrene i lokalområdet.

Introforløbene skal ikke være separate aktiviteter, men skal foregå samtidig med den eksisterende børne- og ungdomstræning, for at vise klubbens børne- og ungdomsmiljø frem. Det er f.eks. hensigtsmæssigt, at de nye løbere som minimum er med, når der er velkomst til børne- og ungdomstræningen, under opvarmningsaktiviteterne, og til afslutningen. Under introforløbene kan de eksisterende træningsaktiviteter tilpasses, så de nye deltagere i stor udstrækning kan være med, uden at de oplever, at de har et lavere niveau. Hvis der skal trænes sværere o-tekniske færdigheder, anbefales det, at en eller to af trænerne tager de nye til side og gennemfører noget separat træning på et passende niveau. Det er også vigtigt, at de nuværende løbere er klar over og støtter op om, at der er et introforløb i gang, hvor formålet er at give nogle gode oplevelser til nye. Husk at opfordre de nuværende løbere til at sige "hej", spørge hvad de nye hedder, og om de skal være på hold sammen til opvarmningslegen.

Rammerne for introforløbene er meget vigtige. Hvis klubben har et klubhus, er det en god idé at lade alle introtræningerne foregå fra klubhuset, da det giver en genkendelighed og tryghed for de nye deltagere. Sørg også for, at deltagerne på introforløbene ser, hvad klubben kan tilbyde udover træningsaktiviteterne. Det kan ske ved, at der efter hver introtræning er fællesspisning, hvor alle løbere og deres forældre deltager, eller at der umiddelbart efter introforløbet arrangeres en social aktivitet, som kan fungere som en "ryste sammen-aktivitet", hvor de nye for alvor kommer ind i fællesskabet.

Rekruttering af børn og unge handler, som tidligere nævnt, i lige så høj grad om at rekruttere deres forældre. Hvis ikke forældrene oplever, at de bliver taget godt imod, at træningen lever op til deres forventninger, eller at deres barn trives i et introforløb, er der risiko for at barnet ikke kommer tilbage. Der skal derfor være en plan for, hvordan nye forældre modtages de første gange i klubben. Det kan f.eks. gøres ved, at der til første introtræning holdes et kort infomøde for forældrene med kage og kaffe, mens børnene træner. Forældrene kan passende deltage i fælles opvarmning og afslutning, så de også får en fornemmelse for, hvilke aktiviteter børnene laver til træning. Ellers skal forældrene i starten af introforløbet være tæt på børne- og ungdomstræningen, så de kan se, hvordan deres barn har det. De første gange er det en god idé at have en voksen person til at tage sig af forældrene, og informere og forklare omkring børne- og ungdomstræningen, mens den foregår og svare på de spørgsmål, der dukker op løbende. Det vil give forældrene en følelse af, at der er en god struktur for træningen og miljøet, og at de forstår, hvad

der foregår. Som en afslutning på introforløbet vil det være en god idé at informere mere dybdegående om træningen og miljøet, og forklare, hvad forældrene kan forvente, og hvad der bliver forventet af forældrene.

Fasthold de nuværende medlemmer

Børn og unge vælger at gå til orientering, fordi de synes det er fedt. Ellers ville de ikke være der. Forældre vil ofte også blive en aktiv del af klubben, hvis deres børn trives. Der vil være børn, hvor trænere og ledere oplever, at de primært er der, fordi deres forældre siger, de skal. Men det er sjældent dem, der kommer tilbage efter sommerferien. De, der fastholdes i sporten, er dem der har en indre motivation for at dyrke orientering. Læs mere om dette i kapitel 2, "Børn og unges motivation for orientering".

Fastholdelse sker igennem de aktiviteter, som klubbens børne- og ungdomstræning tilbyder. Hvilke aktiviteter træningen skal indeholde, og hvordan det hele skal struktureres, beskrives dybdegående i bogens andre kapitler. Fastholdelsen kan styrkes ved at have en stærk kultur i børne- og ungdomsmiljøet, herunder en forventningsafstemning mellem klubbens trænere og ledere, løbere og forældre. Hvad tilbyder klubben og hvad forventes der af løberne og forældrene? Arbejdet med dette beskrives yderligere i kapitel 7, "Trænerrollen og træningsmiljøet" og i afsnittet "Forældreinvolvering" senere i dette kapitel.





Opkvalificér klubbens medlemmer

Klubbens opkvalificeringsstrategi er den plan, som klubben har for at få nuværende medlemmer til at "tage over", når vigtige funktioner i klubbens børne- og ungdomsarbejde – og i klubben som helhed – bliver ledige. Det bliver vigtigt, når nuværende børne- og ungdomstrænere stopper, når klubben vil udvide med et minihold, men mangler ressourcepersoner til at løfte opgaverne, eller når der skal findes en ny cheftræner og formand for børne- og ungdomsudvalget.

Opkvalificering af klubbens børn og unge handler, ligesom fastholdelse, om at tilbyde træningsaktiviteter og et børne- og ungdomsmiljø, som løbere synes er sjovt, og som udvikler deres færdigheder som orientingsløbere. Både rent sportsligt, men også socialt.

Løbere, der har oplevet, at miljøet er centralt for deres egen udvikling og trivsel, vil med stor sandsynlighed også se mening i at bidrage til fællesskabet for at gøre det endnu bedre. For ungdomsløbere og juniorløbere kan man arbejde målrettet med udvikling af unge trænere og ledere, hvilket beskrives til sidst i dette kapitel.

Opkvalificering af forældre til børn og unge er også en central del af medlemsudviklingen. Forældre til børn i klubben er en af de vigtigste målgrupper for trænerrekrutteringen. Læs mere om dette i afsnittene "Trænerrekruttering" og "Forældreinvolvering" senere i dette kapitel.

Afsluttende overvejelser

De fire overordnede aktiviteter i klubbens medlemsudvikling hænger tæt sammen og er afhængige af hinanden, hvis medlemsudviklingen skal fungere. Klubben bør hele tiden overveje, om forskellige tiltag giver mening i forhold til klubbens ambitioner og ressourcer. Giver det mening at bruge mange kræfter på forskellige rekrutteringstiltag, hvis ikke klubben er klar eller har ressourcer til at lave efterfølgende introforløb og målrettede træningsaktiviteter? Er der opbakning i resten af klubben til at bruge mange kræfter på tiltag til at få flere bør-

nefamilier til klubben, uden at der er nogen garanti for at det lykkes? Er der trænere og ledere klar til at løfte opgaverne, hvis der kommer nye børn og unge til klubben? Flere klubber har oplevet at have stor succes med rekrutteringstiltag og har efterfølgende også fået mange til at møde op til klubbens træninger, men hvor det ikke er lykkedes at rekruttere og fastholde dem. Samtidig er der andre klubber, der har et velfungerende børne- og ungdomsmiljø, men som ikke formår at få nye børn og unge til at prøve orientering. Medlemsudvikling er en helhed, og klubben skal arbejde med alle fire overordnede aktiviteter, hvis klubben gerne vil have flere medlemmer på sigt.

En målrettet strategi for medlemsudvikling af klubbens børne- og ungdomsløbere og deres forældre skal være centralt i alle klubbers arbejde.

Medlemsudviklingen består af synlighed, rekruttering, fastholdelse og opkvalificering, fire aktiviteter som hænger tæt sammen og med fordel kan tænkes som helhed.

Trænere og ledere

Trænere og ledere er det organisatoriske omdrejningspunkt i børne- og ungdomstræningen, og de har et stort ansvar med at skabe rammer og indhold i træningen. Trænere og ledere har stor indflydelse på klubbens børne- og ungdomsmiljø og skal fungere som både læringsledere og kulturbærere. Her vil vi kort berøre det, der har med trænerens arbejdsforhold og rammer for deres frivillige arbejde at gøre, da dette selvfølgelig har indvirkning på deres trænervirke.

Udvikling af træner- og lederkompetencer

I kapitel 7, "Trænerrollen og træningsmiljøet" er beskrevet fem kompetenceområder alle trænere skal besidde: faglige, organisatoriske, formidlingsmæssige, relationelle og personlige. I nogle klubber er der fokus på, at nye trænere og ledere tilegner sig disse kompetencer igennem erfaring og mesterlære fra andre trænere og ledere. Specielt de organisatoriske kompetencer kan med fordel tage udgangspunkt i, hvordan den enkelte klub traditionelt løser organisatoriske opgaver i forbindelse med børne- og ungdomstræningen. Men i mange tilfælde går der også meget værdifuld viden og erfaring tabt ved et træner-/lederskifte, fordi de afgående trænere og ledere ikke har tid eller overskud til at lære fra sig. I de tilfælde er træneren enten nødt til at prøve sig frem eller at opsoge viden andre steder, f.eks. igennem træneruddannelser.



Samtidig skal nuværende trænere og ledere være opmærksomme på, at deres trænerpraksis følger med den udvikling, som sporten konstant er i. Inden for de senere år er sprintorientering f.eks. for alvor slået igennem, hvilket er kommet til udtryk i oprettelse af nye distancer, kortnormer, reglementer m.m. Og der er kommet ny forskning omkring f.eks. træningsmiljøer, sportspsykologi m.m., som denne bog bl.a. beskriver. De fleste trænere og ledere vil således have gavn af at få opdateret og udvidet deres allerede store viden omkring orienteringstræning igennem efteruddannelse. Uddannelse er ligeledes en god mulighed for at få indblik i – og inspiration til – hvordan andre trænere og klubber gør.

Træneruddannelse og efteruddannelse skal give trænere og ledere et solidt fagligt fundament, så de kan planlægge og gennemføre træninger af høj kvalitet. Det betyder, at de skal have grundlæggende viden om børn og unges fysiske og motoriske udvikling, deres o-tekniske udvikling, deres sportspsykologiske udvikling, og de skal vide, hvordan det skal udmøntes i praksis i klubbens børne- og ungdomstræning.

Klubben bør prioritere træneruddannelse, så deres trænere og ledere er ordentligt klædt på. Dansk Orienterings-Forbund udbyder træneruddannelser, der er målrettet orienteringstrænere, men både DIF og DGI udbyder også en række forskellige kurser i bl.a. foreningsledelse, coaching og talenttræning. Der findes garanteret mange andre relevante kurser, som kan styrke trænere og lederes kompetencer og dermed styrke børne- og ungdomsmiljøet.

Udover de fem nævnte kompetenceområder, skal trænere og ledere i klubbens børne- og ungdomstræning også have pædagogiske kompetencer. Trænere og ledere kan blive udfordret pædagogisk, hvis de ikke tilfældigvis har en pædagogisk uddannelse. Nogle har flair for at håndtere problematiske situationer, som kan opstå, når der arbejdes med børn og unge, mens andre bliver meget udfordrede og nogle gange overraskede, når de oplever, hvordan børn kan reagere. Trænere og ledere skal kunne håndtere børn, der ikke gider deltage, er kede af det, bliver væk i skoven og er bange, laver ballade m.m. Det er ikke altid nok at have erfaring som forælder. Andre børn kan have andre normer og grænser end dem, som trænere og ledere har givet deres egne børn. Det anbefales derfor, at klubbens trænere og ledere i fællesskab snakker om de pædagogiske udfordringer i børne- og ungdomsmiljøet. Således kan der komme flere perspektiver på udfordringerne, og de kan holdes op imod børne- og ungdomsmiljøets værdier. Når udfordringerne er blevet vendt, er det ofte nemmere at håndtere dem korrekt, når de opstår under træningen.

Tydelighed omkring trænerens opgaver

Når klubben organiserer sit børne- og ungdomsarbejde, er det vigtigt, at den definerer rammerne for, hvad trænerne skal og ikke skal. Den enkelte træner skal have et klart billede af, hvilke opgaver træneren forventes at løse, og hvordan rammerne for trænerarbejdet er. I nogle klubber vil børne- og ungdomstræningen måske være lagt sammen med træningsløbene for klubbens øvrige medlemmer, og her er det vigtigt at definere, om der også forventes noget af børne- og ungdomstrænerne i forhold til klubbens øvrige medlemmer.



Forventer klubben, at trænerne også er til stede og til rådighed for løberne ved stævner og på weekendture, eller er træneropgaven begrænset til den ugentlige børne- og ungdomstræning?

Det er vigtigt, at disse grænser er beskrevet og koordineret, så der ikke er trænere eller hjælpetrænere, som føler sig tvunget ind i opgaver, de ikke har sagt ja til. Det er derfor en god idé, at bestyrelsen, i samarbejde med børne- og ungdomsudvalget, udarbejder en opgavebeskrivelse for både chefræner, holdtrænere og hjælpetrænere. Det gør det også lettere at forklare potentielle nye trænere, hvad der ligger i opgaven, og hvad der forventes af en træner i klubben.

Trænerrekruttering

Det kan i nogle tilfælde være svært at forudsige, hvornår en træner ønsker at stoppe, men i mange tilfælde kan det forudsiges. Hvis der f.eks. gøres brug af unge trænere, kan der forudsiges en flytning pga. studie. Cheftræneren eller andre i børne- og ungdomsudvalget skal have fornemmelse for, hvor klubbens trænere er henne i deres trænergerning – er der en, der er ved at brænde ud? En, der snart skal på barsel? Så er der behov for at kigge sig om efter flere trænere, og jo før jo bedre, så der kan ske glidende overgange i trænerteamet. Det er en god idé at afholde et halvårligt statusmøde med hver enkelt træner for bl.a. at få en fornemmelse af, hvor træneren er. Rekrutteringen af nye trænere skal helst foregå på forkant, så der ikke opstår perioder med for få trænerressourcer, og så den kommende træner kan nå at komme på træneruddannelse.

Er der mangel på trænere og behov for at rekruttere nye trænere, er det vigtigt at klubben på forhånd er afklaret med, hvad det er for en type træner, der skal ledes efter, og hvad pågældende person skal kunne byde ind med. Derudover er det vigtigt, at der er lavet en tydelig opgavebeskrivelse, så den nye potentielle træner har noget konkret at forholde sig til i overvejelserne om, hvorvidt vedkommende vil være træner.

Trænerrekruttering kan enten ske ud fra et opstået behov (en træner stopper eller opstart af nyt aldersinddelt hold) eller som en del af en fastholdelses- og opkvalificeringsstrategi. Fastholdelses- og opkvalificeringsstrategien går ud på, at klubben rekrutterer egne junior- og unge seniorløbere eller forældre til børn og unge i klubben, som chefræneren vurderer, kan blive gode trænere på sigt. De trænere, der rekrutteres på denne måde, bliver dels knyttet tættere til klubben, de får et ansvar og et tilhørsforhold, samtidigt med at de kan udvikle deres trænerkompetencer i trygge rammer. Klubben får potentielt også rekrutteret nok dygtige trænere, så der sikres kontinuitet og kvalitet i børne- og ungdomsmiljøet. For at skabe en yderligere synergi og gøre det lettere at rekruttere junior- og unge seniorløbere som trænere, kan der sættes fokus på træner- og lederudvikling af ungdoms- og juniorløberne.

Trænere og ledere er det organisatoriske omdrejningspunkt for børne- og ungdomsmiljøet og har ansvar for at skabe gode rammer og indhold for træningen.

Nye trænere og ledere skal rekrutteres til veldefinerede opgaver og have mulighed for at udvikle deres træner- og lederkompetencer igennem både mesterlære og uddannelse.



Træningens rammer

Uden ordentlige rammer og forhold for træningen kan det være svært at gennemføre træning med kvalitet, og det kan give udfordringer i forhold at skabe en god klubånd og -kultur. Der er f.eks. stor forskel på, hvordan der kan skabes tilhørsforhold til en klub, der har eget klubhus eller egne lokaler, og en klub, der ikke har et fast tilholdssted. Det er også svært at gennemføre god træning, hvis klubben ikke har opdaterede kort. Så rammerne er vigtige, og gode rammer sikres gennem god ledelse og strategi. I dette afsnit vil vi kigge nærmere på, hvilke rammer for børne- og ungdomstræningen, klubben især skal være opmærksom på.

I træningens rammer er der en del variabler, som naturligt vil være forskellige fra klub til klub, og som skal regnes med, når klubben kigger på, hvilke forhold og rammer, der er for børne- og ungdomstræningen. Det er bl.a.

- Antallet af børne- og ungdomsløbere.
- Aldersfordelingen blandt løberne.
- Et evt. klubhus' størrelse og placering i forhold til skov og by.
- Adgang og afstand til terræner og kort.
- Den lokale bys størrelse og demografi.
- Frivillighedskulturen i klubben – er det let eller svært at få frivillige til at hjælpe.
- Klubbens generelle aldersmæssige sammensætning.
- Kultur og opbakning blandt forældre.
- Antal aktive og mulige trænere, samt deres kompetencer.
- Økonomiske betingelser for børne- og ungdomsarbejdet.

Materiel

Klubbens materiel har betydning for, hvilke træningsøvelser, der kan gennemføres. De fleste træninger kan afvikles med forholdsvis lidt materiel, men det skal altid overvejes, hvilket materiel, der egner sig bedst til træningen. Materielbehovet kommer nemlig helt an på, hvilke øvelser træningen består af, og hvad der er hensigten med dem. Er der tale om o-teknisk træning, skal det f.eks. afgøres, om der skal bruges stativer, store skærme og enheder, laminerede billeder til miniløberne, eller om det er nok med små skærme eller reflekser – eller om der overhovedet er brug for postmarkeringer. Til fysiske og motoriske træningsøvelser kan materielbehovet også være meget forskelligt – der kan være brug for tidtagning, afmærkning med snitzling, kegler, veste til holdopdeling, atletikhække osv. Det anbefales, at klubben prioriterer økonomi til materiel, så trænerne kan indkøbe det nødvendige udstyr for at gennemføre den bedste træning. Det skal her siges, at den bedste træning ikke nødvendigvis behøver meget materiel – en god o-teknisk øvelse kan sagtens foregå uden skærme i terrænet. Det er heller ikke hensigtsmæssigt at bruge kræfter på at sætte stativer og materiel til tidtagning i skoven, hvis tidtagningen i sig selv ikke er vigtig. Ofte kan tidtagning faktisk fjerne løbernes fokus fra den o-tekniske færdighed, de skal træne.

Kort

At træne på et dårligt kort er som at spille fodbold på en bane, der hælder til den ene side. Det påvirker kvaliteten af den o-tekniske træning. Hvis løberne ofte oplever, at kort og terræn ikke stemmer overens, risikeres det, at de udvikler en generel usikkerhed i deres orientering, som de tager med sig – også til terræner, hvor kortet er opdateret og passer. Det er meget forskelligt, hvor mange korttegnere der er i de danske orienteringsklubber. Klubber, der gerne vil have børne- og ungdomstræning af høj kvalitet, skal prioritere korttegningsområdet, så der er ressourcer til både at tegne kort til stævner og vedligeholde klubbens træningskort. Det kan være igennem uddannelse af flere korttegnere, en strategisk indsats over for kommunen for at få økonomisk støtte til korttegning, eller ved at klubben selv afsætter penge til korttegning og indkøb af software og data, eller evt. får hjælp fra eksterne professionelle korttegnere. Hvis der er begrænsede ressourcer, er det en god idé at prioritere, at de(t) kort, som oftest bruges til børne- og ungdomstræningen (f.eks. ved klubhuset), opdateres regelmæssigt. Hvis klubben f.eks. ikke har nogen sprintkort, anbefales det at få udarbejdet et par stykker, da det er vigtigt for løbernes o-tekniske udvikling.

Trænere og frivillige

Antallet af trænere, der er til stede på den enkelte træning, påvirker designet og gennemførelsen af træningen. Er der nok trænere til det, kan der f.eks. laves øvelser med lidt længere runder og gøres brug af skygning, men er der kun én træner til stede, er det smartere med kortere runder, så træneren kan sende løbere afsted og give individuel feedback løbende.

Vi anbefaler at have et par holdtrænere for hver aldersgruppe, som har gode faglige og formidlingsmæssige kompetencer, så de kan instruere og give feedback. Derudover er det godt at have nogle hjælpetrænere til f.eks. at skygge løberne, håndtere forældresnakken eller sørge for nogle af de andre praktiske ting. Den generelle anbefaling er, at der er max. 10 løbere i ca. samme aldersgruppe pr. holdtræner, og for miniholdet skal der yderligere være en voksen eller hjælpetræner. Hvis der er stor alders- og niveauforskel på løberne, som der vil være i nogle klubber, anbefales det, at der max. er 5 løbere pr. træner.

Det er også afgørende, hvor mange frivillige hjælpere eller forældre, der kan engageres i træningen, f.eks. hvis der skal være fælles-spisning, og når der skal sættes poster ud. Netop postudsætning og -indsamling er den største logistiske opgave ved den ugentlige træning. Det er en forholdsvis tidskrævende opgave, så det bør ikke være holdtrænere, der gør dette. Nogle klubber får hjælp af veteranafdelingen, mens andre samler en flok posthunde, som ikke er med i børne- og ungdomsafdelingen, men gerne vil hjælpe med posterne. Det kan kræve en del koordination at finde disse folk, fordele dem på træningerne og sørge for, at de får kort og information om udsætningen fra trænerne.

Valg af sted for træningen

Når det kommer til o-teknisk træning, er det nødvendigt at komme rundt til forskellige terræner i nærområdet. Dels fordi nogle terræner f.eks. er gode til kurveøvelser, mens andre er gode til retningsøvelser, og dels fordi løberne vil lære terrænet og alle postplaceringerne at kende, hvis der kun trænes i samme område hele tiden. Det er ikke motiverende, og det kan gøre det svært at træne o-tekniske færdigheder, da løberne, så snart de bliver ukoncentrerede, vil løbe på hukommelsen frem for at løse den o-tekniske opgave. I mange terræner er det dog muligt at lave træning af mange forskellige o-tekniske færdigheder. To-tre forskellige skove og nogle sprintområder, vil ofte være tilstrækkeligt langt hen i den o-tekniske udvikling. Det er ikke terrænet i sig selv, der gør en træning god. Det er trænerens evner til at designe gode øvelser, der passer til terræntypen. Den fysiske og motoriske træning kan oftest foregå fra klubhuset, men mange klubber låner i vinterhalvåret en hal eller gymnastiksal og laver noget supplerende træning indendørs. Til nogle træninger kan det være, at der skal bruges en atletikbane eller et lokalt træningscenter, hvis løberne skal introduceres for styrketræning med vægte.

Det er i den henseende væsentligt, at trænerteamet gør sig klart, hvad det er for en oplevelse, som løberne skal have, når de kommer til træning. Er det meningen, at løberne skal have et tæt forhold til klublivet, så er det ikke så hensigtsmæssigt, at træningen foregår væk fra klubhuset hver gang. Nogle klubber mødes altid ved deres klubhus og kører evt. derfra ud til træningsområdet og træner og holder derefter fælles afslutning tilbage i klubhuset. Det kræver dog meget koordinering, og der går meget tid af træningen med transport. Hvordan klubben vælger at gøre det, vil være en afvejning af forskellige faktorer, herunder klubhusets placering, klubhusets faciliteter og adgang til skove. Det er dog ikke altafgørende at bruge klubhuset hver gang eller at komme rundt til så mange forskellige skove som muligt. Trænerteamets evner til at skabe et godt børne-

og ungdomsmiljø er mindst lige så vigtigt. Ved mini- og børnetræning og ved introduktion af nye løbere i klubben, f.eks. ved rekrutterings-tiltag, anbefaler vi dog at gøre meget brug af klubhuset for at skabe tryk og genkendelighed.

Tidspunkt for træningen

For miniholdet er det hensigtsmæssigt, at træningen ligger om eftermiddagen, hvis det er en hverdag, og senest slutter 18:30, så børnene kan nå hjem og komme i seng i ordentlig tid. Nogle klubber har god succes med at have minitræning i weekenden, hvor der er mere ro på. I hverdagen kan der være travlt med hentning og aflevering af børn (også dem, der ikke går på miniholdet), indkøb og madlavning, men i weekenden har familien mere luft. I de klubber, der har minitræning i weekenden, er det ligeså meget familietræning. På den måde bliver forældrene mere engagerede i sporten.

For de ældre løbere ligger det optimale starttidspunkt mellem 17:00 og 18:00. Jo senere træningen starter, des tidligere vil der komme udfordringer med, at det bliver mørkt. Omvendt vil en meget tidlig start give problemer for både løbere og trænere med at nå til træning efter skole og arbejde. Hvis træningen starter kl. 17:30, kan den være færdig ca. kl. 19:00. Det gør det muligt at træne i dagslys indtil ca. efterårsferien og starte igen i dagslys medio marts. Af praktiske grunde anbefaler vi, at de forskellige hold i børne- og ungdomstræningen har o-teknisk træning samme dag. Det gør det nemmere i forhold til postudsætning og -indsamling, hvis holdene gør brug af den samme skov og poster til deres øvelser. Samtidig giver det også mulighed for at lave nogle fælles ting på tværs af holdene (f.eks. en fælles opvarmningsleg), og for at tilpasse de o-tekniske udfordringer til alle, uanset alder og niveau. Træner de forskellige hold på samme dag, kan det overvejes, om de skal møde samtidigt eller forskudt. Har klubben mange børn og unge på holdene, så kan det være en god løsning, at holdene møder lidt forskudt, da der ellers er risiko



for, at træningen bliver kaotisk, fordi der er for mange løbere. Det kan påvirke børne- og ungdomsmiljøet negativt, hvis løberne synes, det er for uoverskueligt at finde ud af, hvor deres eget hold er, eller hvis de føler, at de drukner i mængden. Vær dog være opmærksom på, at meget forskudte mødetidspunkter kan skabe udfordringer for forældre, der har børn i flere forskellige aldersgrupper.

Når mødetidspunkt for træningen er fastlagt, er det vigtigt at holde fast i dette året rundt, så der er kontinuitet og rytme – for løberne, forældrene og trænerne.

Træning året rundt og i mørke

Af hensyn til løbernes udvikling og for at fastholde dem, er det afgørende, at der er børne- og ungdomstræning hver uge, året rundt. Nogle klubber oplever et frafald i vinterhalvåret, hvis der ikke er et tilbud til løberne. Så finder de andre idrætsgrene i stedet. Der er både sportslige og sociale faktorer på spil. Hvis der går et halvt år, hvor løberne ikke ser deres venner i klubben, får de ikke vedligeholdt de sociale relationer, som er afgørende for deres motivation og dermed fastholdelse. Samtidig går der næsten et halvt år, hvor de ikke udvikler deres sportslige færdigheder, og flere kan ligefrem føle, at de skal starte forfra, når træningen starter igen i foråret, hvilket heller ikke er motiverende.

Træning i mørke og kulde er en udfordring, specielt for de mindste, men mange klubber gør det alligevel med succes, selv for miniholdet. Her tilpasses minitræningen, så den består af øvelser, hvor løberne ikke kommer ud af syne, men hele tiden kan se trænerne, alternativt på oplyste områder eller i en hal. Nogle børne- og ungdomsløbere giver udtryk for, at de ikke har lyst til at løbe i mørke, og forældre kan også være utrygge ved at sende deres børn til o-træning i mørke. Det er vigtigt at anerkende denne utryghed. Ved opstart af træning i mørke, er det en god idé at lave en glidende overgang, hvor øvelserne foregår tæt på trænerne, evt. i oplyste områder, eller med par- og gruppeøvelser. Træningskulturen er dog meget påvirkelig, og flere klubber oplever, at hvis løberne tidligt lærer, at det er sjovt og sejt at løbe i mørke med pandelampe, vil de ligefrem blære sig med det til vennerne i skolen. Læs mere i afsnittet "O-teknisk træning i mørke" i kapitel 4.

Træningens forløb

For at både trænerne, hjælpetrænerne, løbere og forældre kan finde rundt i, hvad der skal ske, når de møder op til træning, er det en god idé at etablere en fast struktur for træningerne. At have faste programpunkter hjælper løberne til at koncentrere sig om træningen, da de ikke skal tænke på, hvad der mon skal ske om lidt, og de ved, hvornår de skal være opmærksomme på trænerens instruktioner, og hvornår der er tid til at lege og fjerne. Det kan styrke børne- og ungdomsmiljøet, og skabe faste ritualer, der styrker løbernes tilhørsforhold til miljøet. Det behøver ikke at være så markeret, som f.eks. spejdernes afslutningssange, men hvorfor egentlig ikke?

Vores anbefaling til program for træningerne for de forskellige hold skitseres i kapitel 6, "Træningsplanlægning", men en struktur kan f.eks. se ud på følgende måde for børneløbere (9-12-årige):

1. Trænerne møder – 15 min. inden træningen starter.

Trænerne møder frem i god tid, så de kan nå at hilse på alle løbere. Her er der god mulighed for at arbejde med relationen til den enkelte løber, så prioriter at snakke med løberne frem for deres forældre, og sørg for at have klaret koordineringen med de andre trænere på forhånd.

2. Træningen starter: Information om træningen – 5 min.

3. Opvarmning – 10 min.

Opvarmning som beskrevet i den fysiske og motoriske færdighed 11, "Opvarmning".

En af trænerne kan bruge tiden under opvarmningen til at give forældrene informationer.

4. O-teknisk træning – 35 min.

Kort instruktion og herefter træning af dagens o-tekniske færdighed med efterfølgende feedback.

5. Løbsteknisk træning – 15 min.

Forevisning og træning af øvelser.

6. Afrunding og bevægelighedstræning – 10 min.

Fælles afrunding af dagens træning samtidig med at løberne laver bevægelighedstræning. Her gives også informationer om vigtige datoer, fejring m.m.

7. (Fællesspisning)

Har I fællesspisning, kan informationerne gives her.

Opdeling i hold - efter alder og sociale relationer

I denne bog beskriver vi fire udviklingsniveauer, som er inddelt efter alder. Aldersgrænserne skal ikke misforstås som de eneste kriterier for opdeling, hvis noget andet giver mere mening for den enkelte klub. Grænserne understreger dog to vigtige overvejelser, som klubberne skal gøre sig. At det i de fleste tilfælde er hensigtsmæssigt at lave en opdeling af børne- og ungdomsløberne i hold, og at opdelingen af hold i klubbens børne- og ungdomstræning skal ske efter løbernes alder, og ikke deres niveau.

Opdeling i hold er vigtigt, fordi der godt kan blive for mange løbere til træning, og mange er ikke altid bedre, hvis det går ud over kvaliteten på træningen og løbernes udvikling og trivsel. Samtidig er det lettere for både trænere og løbere at overskue og trives i en mindre gruppe løbere end en stor.

Vi anbefaler, at opdelingen sker efter løbernes alder, uanset om en eller flere løbere har et færdighedsniveau, som passer bedre på et andet hold, f.eks. en 14-årig nybegynder eller en tidligt udviklet og dygtig 11-årig. Grunden til det er, at den sociale trivsel og følelsen af at være en del af et hold, næsten altid er det vigtigste, for at løberne har motivation til at komme til træning. Den 14-årig nybegynder skal ikke sættes på hold med de 9-12-årige. Det er ikke motiverende for den 14-årige. Og den 11-årige skal ikke flyttes op på holdet med de 13-16-årige, fordi der er for stor risiko for, at den 11-årige ikke vil trives socialt med de ældre løbere.

Når løberne bliver ældre og skal flyttes op på nye hold, er det fortsat vigtigt at tage højde for løbernes sociale relationer. Hvis en løber f.eks. er den eneste på sin årgang og trives rigtig godt sammen med løberne på årgangen under, er det måske ikke hensigtsmæssigt at



rykke løberen op, selvom det er der, at klubben har sine aldersgrænser. Måske er det bedre at vente til året efter og så rykke en gruppe løbere op på samme tid, så den sociale trivsel sikres.

Fysisk og motorisk træning

Det er naturligvis centralt at træne løbernes o-teknik, og det er oftest det, som trænere finder mest motiverende, og som klubberne derfor prioriterer. Men det er vigtigt, at den fysiske og motoriske træning ikke glemmes, da den er mindst lige så vigtig for løbernes udvikling som den o-tekniske. For børneløbere og opad, anbefales det derfor, at der tilbydes to ugentlige træninger, hvoraf den ene primært har fokus på træning af fysiske og motoriske færdigheder.

Et ekstra ugentligt træningstilbud kan lyde som en stor opgave, men den fysiske og motoriske træning er mere enkel at gennemføre og stiller ikke samme krav til forberedelse, som o-teknisk træning gør. Fysisk og motorisk træning kræver f.eks. ikke nødvendigvis, at der er en træner til stede hver gang, selvom det selvfølgelig er det bedste. F.eks. har man i OK Pan, Aarhus en ugentlig stabilitetstræning i en gymnastiksal, hvor programmet er mere eller mindre ens fra gang til gang, så løberne ved, hvad der skal ske. Det mindsker behovet for en træner, da det primært handler om at få fat i nøglen til gymnastiksalen og sætte træningen i gang. En anden model kan være, at der er en træner til stede én gang om måneden, som viser nogle forskellige løbstekniske øvelser og en passende intervalrunde. Træneren udpeger på skift en træningsleder blandt juniorløberne, der har ansvaret for, at de næste tre træninger gennemføres efter trænerens plan, indtil træneren kommer til træning igen. For børneløbere anbefales det dog, at der altid er en træner til stede til at lede træningen.

Hvis et nyt fysisk og motorisk træningstilbud skal startes op, er det en god idé at kigge længere end blot i børne- og ungdomsafdelingen. Det kan være, at der er seniorløbere, som også gerne vil deltage eller måske endda påtage sig ansvaret for at gennemføre træningerne efter program fra trænere. Sørg for at faciliteterne og træningsredskaberne er til rådighed. Og sørg for, at seniorløberne er indforstået med at træningen foregår på børne- og ungdomsløbernes præmisser og efter et bestemt program, så det ikke er til diskussion hvad, hvordan og hvor meget, der skal trænes.

Rammerne omkring træningen er afgørende for at sikre høj kvalitet i træningen og for at skabe et godt børne- og ungdomsmiljø.

Rammerne er f.eks. tidspunkt, sted, struktur, omfang og evt. holdopdeling på træningsaktiviteterne, og det er brug af ressourcer såsom klubhus, materiel, kort og trænere og frivillige.

Træningens indhold

Træningens indhold og kvalitet har naturligvis stor indflydelse på børne- og ungdomsmiljøet. Træningens indhold er træning af både o-tekniske færdigheder, fysiske og motoriske færdigheder og sportspsykologiske færdigheder. Den sportslige færdighedstræning bindes sammen i planlægningen af træningen. Da der er kapitler, der specielt handler om disse dele af træningens indhold, vil de ikke blive beskrevet yderligere her.

Træningens indhold er dog mere end træning af sportslige færdigheder. Det er også aktiviteter, der skal udvikle unge trænere og ledere. Og det er lege og aktiviteter, der skal styrke de sociale relationer og sammenholdet.

Sociale relationer og sammenhold

Før, under og efter træningen skal der være plads til, at løberne kan dyrke sociale relationer – både frit, hvor de selv vælger, hvem de vil være sammen med, men også tvungent, hvor de måske skal løse en samarbejdsøvelse parvis eller i hold, der er bestemt af trænerne. Før træningen skal der være tid til smalltalk og fri leg, så alle kan få sagt ordentligt hej til vennerne. Det giver også lidt mere ro, når trænerne byder velkommen og instruktionen starter. Op til trænings-

start kan trænerne f.eks. starte en halvorganiseret leg, som løberne kan gå i gang med og komme ind i, efterhånden som de kommer til træningen. Det kan give dem noget at være med i, i stedet for at stå sammen med forældrene og vente på, at træningen starter. Opvarmningen for mini- og børneløbere skal gerne indeholde lege og øvelser, hvor løberne kommer i nærkontakt med hinanden. For ungdoms- og juniorløbere kan det være rigtig fint at starte opvarmningen med en 5-10 minutters joggetur, så løberne har mulighed for at få "snakket af", så de kan være koncentrerede, når øvelserne starter.

Under træningen kan der arbejdes med forskellige par- og holdøvelser. Det kan f.eks. være et element til en o-teknisk øvelse, hvor løberne skiftes til at skygge hinanden og give feedback, eller det kan være, at én af de ældre løbere skygger én af de yngre løbere, for derved at skabe fælles oplevelser og læring. I den fysiske og motoriske træning kan det være forskellige former for stafetter, hvor der er fokus på, at hele holdet giver sig 100%.

Efter træningen er det en god idé at skabe rum og rammer for lidt socialt samvær. Det kan f.eks. være ved at mødes i klubhuset bagefter, gå i bad og sauna og "nørde" dagens træning og derved skabe både noget socialt og et ekstra træningselement.



Forældreinvolvering

Forældrene er de vigtigste voksne i børn og unges liv og har dermed også en naturlig plads i klubbens børne- og ungdomsarbejde. Orientering er en decideret familiesport, hvor det tit ses, at forældre og børn går til træning og stævner sammen. Mange forældre får derfor vitale roller og funktioner i klubbens drift og ledelse. Det er dog ikke alle forældre, der er lige engagerede i sporten, men de har alligevel stor betydning for den enkelte løbers deltagelse i børne- og ungdomstræningen. Samtidig kan forældre også være for engagerede i, hvordan det går med barnets sportslige udvikling.

Så forældrene spiller en væsentlig rolle i organiseringen af både den ugentlige træning og i forbindelse med børne- og ungdomsløbernes deltagelse i stævner og i klubbens egne aktiviteter. Forældrene skal altid tænkes ind i børne- og ungdomsarbejdet og i klubbens opkvalificeringsstrategi. Klubbens trænere og ledere skal være opmærksomme på, hvilke forældre, der viser lidt større engagement og interesse end andre og stille og roligt inddrage dem i arbejdet. I første omgang kan det være simple opgaver til træningen, hvor der lige mangler et par hænder. Men det kan også være at give forældrene et kort kursus i klubarbejdet og hvordan klubben organiserer stævner.

Respekter, at det ikke er alle forældre, der har tid eller lyst til at engagere sig aktivt i deres børns idræt. De fleste har dog mulighed for at bage en kage, lave en gang pastasalat eller køre en bil med løbere til et stævne.



Forældreengagement

og børne- og ungdomsmiljøets værdier

Klubbens trænere og ledere skal være opmærksomme på, hvordan forældrene engagerer sig i deres børn. Langt de fleste forældre er rigtig gode til at give løberne og trænerne plads, men enkelte forældre ser desværre sig selv som barnets "coach" og vil meget gerne give gode idéer og råd. Forældre har det med at stille krav og have ambitioner for deres børns idrætsdeltagelse, som trænerne ikke har. Sportsligt ambitiøse forældre er, specielt i ungdomsårene (puberteten), en stor udfordring, fordi de unge er i gang med en frigørelsesproces fra forældrene. Det kan ligefrem resultere i, at de unge vælger sporten fra i protest, hvis forældrene vil for meget på barnets vegne. Der er i sportens verden desværre mange eksempler på forældre, der pacer deres børn i en eliteretning alt for tidligt, hvilket lægger et unødvendigt pres på barnet og stort fokus på konkurrence og resultater.

Det er stadig vigtigt at involvere forældrene i deres barns træning, især når kravene til træning rækker ud over det, som klubben kan tilbyde, men det er vigtigt at få forældrene til at forstå, at de skal støtte og ikke presse deres barn. Forældre vil gerne det bedste for deres barn, men en gang imellem projekterer de desværre deres egne personlige træningsambitioner, -kultur og -vaner over på barnet. Det kan være den måde, der tales om træning derhjemme ("Jeg synes, det er super kedeligt med det der stabilitetstræning, men det skal jo overstås"), eller at barnet inviteres med til forældrenes træning, f.eks. i form af lange rolige løbeture, som måske er passende til en voksens fysik, men som hverken er hensigtsmæssige eller gavnlige for den 11-åriges fysiske udvikling. I værste fald kan det resultere i en overbelastningsskade.

Det er derfor væsentligt, at trænerne relativt hurtigt får givet forældrene en rolle, hvor forældrene oplever at de engagerer sig i deres barns sportsgren, men ikke overtager trænerrollen. Det kræver tydelig kommunikation til forældrene om børne- og ungdomsmiljøets værdier, hvad der forventes af forældrene og hvordan de bedst støtter deres børn. Derudover er det godt at være i dialog med forældrene om barnets trivsel og sportslige udvikling, så de føler sig involverede og engagerede.

Hvis trænerne har oplevelsen af, at forældrene generelt har en anden indgangsvinkel til deres barns træning, end den som klubbens børne- og ungdomstrænere ønsker, kan der evt. afholdes et lille kursus i børn og unges fysiske og motoriske udvikling og motivationsfaktorer, som en del af den generelle opkvalificering af forældrene. For mini- og børneløberne giver det rigtig god mening at definere værdier for miljøet sammen med forældrene. Forældrene kan både være med til at formulere konkrete forslag til værdier eller blive præsenteret for klubbens værdier for mini- og børnetræningen, med mulighed for at kommentere og komme med indspil. Det vigtigste er den dialog, der opstår mellem trænerteamet og forældrene. Det skaber en fælles forståelse for målene med træningen og gør det betydeligt lettere for forældrene at finde deres plads og rolle i forbindelse med både den ugentlige træning og klubbens liv i øvrigt. Læs mere om kultur og værdier i kapitel 7, "Trænerrollen og træningsmiljøet".

Forældre til forskellige aldersgrupper

For miniløberne er det naturligt, at forældrene deltager aktivt i træningen sammen med løberne. Miniløbere har, især indtil de har lært miljøet og træningens forskellige former at kende, behov for hjælp og støtte fra forældrene. I flere klubber organiseres minitræningen som en familieaktivitet med børnenes leg og læring i fokus. Husk dog, at det er sundt for løberne at klare nogle opgaver og lege uden deres forældre, så snart de er klar til det.

Børneløbernes forældre skal ikke deltage i træningen sammen med deres børn. De kan i stedet involveres i opgaver såsom skygning, fremmødere registrering eller forplejning. Det anbefales, så vidt muligt, at forældre ikke skygger egne børn, da det – både for børn og forældre – kan være svært at adskille forælderrollen fra skygge-/trænerrollen. Nogle forældre vil gerne være skygge for andres børn, mens andre ikke vil. Det kan derfor være en god idé at aktivere forældre til børneløbere med andre småopgaver eller ved at have en forældrebane (og evt. ledet af en voksentræner) klar, som forældrene kan gennemføre, imens deres børn er i gang med træningen.

For ungdoms- og juniorløbere, bør den primære opgave for forældrene være at stå for transport til træningen, da opgaven med skygning bør ligge hos trænerne. Igen kan det anbefales at sørge for en forældrebane til træningen.

Hvad kan og skal forældrene involveres i?

Klubben *skal* involvere forældrene i følgende:

- **Transport af deres børn til træning, stævner og børne- og ungdomsture**

Det er de færreste klubber, som har en bus de kan bruge til transport af løberne, og det er ikke altid muligt eller hensigtsmæssigt at leje en bus. Denne opgave er derfor én af de centrale opgaver for forældrene, da både træning og stævner foregår i mange forskellige skove og over hele landet. Det er vigtigt, at børne- og ungdomsløberne kan komme til stævner. Det er her, at de kan opleve, at sporten er større end deres egen klub, de kan konkurrere mod jævnaldrende, og de kan ikke mindst dyrke venskaber på tværs af klubberne. Det er derfor væsentligt at være opmærksom på, om der er forældre, som ikke har mulighed for at køre deres barn til træning eller stævner. Her er klubben nødt til at forsøge at organisere transport uden forældrehjælp, så løberne kan komme til stævner og træninger.

- **Kagebagning og madlavning**

En god fælles afslutning med et stykke kage eller frugt, samt jævnlig fællesspisning skaber grundlag for en positiv social kultur. Men det er ikke trænerne, som skal stå i køkkenet. Det er en opgave som forældrene skal klare. Lav derfor en liste over, hvilke løberes forældre, der skal have kage med eller lave mad, og hvornår.

Klubben *kan* involvere forældrene i følgende:

- **Deltagelse på børne- og ungdomsture**

Forældre kan inviteres med på børne- og ungdomsture. De kan have fokus på det sociale og logistikken og være de "voksne" eller hjælpetrænere, så trænerne kan fokusere på at organisere og gennemføre træningsaktiviteterne.

- **Hjælpetrænere for mini- eller børnehold**

For at få flere hænder til at hjælpe med de praktiske ting omkring mini- og børnetræningen og være flere til at skygge, kan klubben involvere forældrene som hjælpetrænere. Forældrene kan dermed blive en del af klubben, se og høre, hvordan tingene foregår og få nogle snakke med trænerne og de andre forældre, samtidig med at de løfter en væsentlig opgave. Sørg for, at forældre, der gerne vil være hjælpetrænere også tilbydes en hjælpetræneruddannelse.

- **Skygning af egne eller andres børn**

Hvis klubben har mange løbere, der skal skygges, kan forældrene bruges til at skygge mini- og børneløbere. Nogle klubber stiller eksplicit krav om, at børn, der begynder til orientering, har en forælder med som skygge. Der er her tale om den såkaldte tryghedsskygge. Forældreskygning er fint, indtil barnet er faldet til i miljøet og har lært de første basale o-tekniske færdigheder. Men det er vigtigt, at forældre bliver "skilt" fra egne børn, da det sjældent gavner løbernes udvikling og trivsel at "hænge fast" hos forældrene. Næste skridt kan være, at løberne bliver skygget af andre forældre, men på sigt skal løberne naturligvis helst løbe selv, og overgå til andre skygningsformer, som udføres af trænerne. For at sikre sig, at forældrene kan skygge løberne hensigtsmæssigt, kan det anbefales at holde et skyggekursus for dem. Læs mere om skygning i kapitel 4, "O-teknisk udvikling og træning".

- **Medhjælpere til klubbens stævner**

Klubbens stævner kræver som regel en del hænder og er samtidig et godt sted for klubbens børne- og ungdomsløbere at få deres første erfaring med et stævne. Når nu børnene skal deltage, er det oplagt at få nogle forældre til at hjælpe f.eks. i kiosken, med at stå for væske i mål eller lignende konkrete overskuelige opgaver.

- **Udsætning og indsamling af poster**

Er der forældre, som har tilstrækkelige o-tekniske evner, kan det også være blandt forældrene, at klubben finder hjælp til at få sat poster ud og samlet dem ind igen.

- **Arbejdsdage i klubhuset**

Klubhuset er et omdrejningspunkt for klubbens liv og aktiviteter. Det er derfor også naturligt at forældrene inviteres til arbejdsdage i klubhuset. Organiser evt. aktiviteter for børne- og ungdomsløberne samtidig, så forældrene har hænderne frie til at arbejde.

Ovenstående er kun et udvalg af de mest almindelige opgaver, som forældre bidrager med ude i klubberne. Der er sandsynligvis mange flere i den enkelte klub. Grundlæggende handler det om, at opgaverne er egnede for forældre, der måske ikke er vokset op i orienteringssporten og aldrig har løbet et orienteringsløb. De skal være konkrete og overskuelige i både tid og omfang: "Vil du lave det her, den dag, mellem kl. det og det?"

Hvordan skal forældrene involveres?

- **Definer mindre opgaver.**

Forældre har mange andre forespørgsler fra skole, spejder, fodbold m.m. Det er derfor vigtigt, at de kan se, hvor opgaven starter og ender, og dermed kan overskue den. Vær derfor konkret i opgavebeskrivelsen og gør opgaven overskuelig, både i omfang og tid.

- **Spørg direkte til en bestemt og konkret opgave.**

I forlængelse af det første punkt, er det vigtigt, at der spørges om hjælp til en konkret opgave. Forældre svarer ofte positivt, når der spørges om hjælp til at bage kage i løbet af foråret, men det er ikke ensbetydende med, at de selv melder sig på banen, når der så skal bages. Opgaven og tidspunktet skal enten planlægges i god tid (den bedste løsning), eller også skal der først spørges, når der skal bruges en kage "til 20 personer på tirsdag aften efter træning".

- **Giv dem et kort i hånden og send dem i skoven.**

Lad forældrene få en prøvesmag på, hvordan det er at bevæge sig rundt i skoven med et kort. Det giver dem noget mere og andet at snakke om, når de kommer tilbage fra turen, både med deres barn og med trænerne. Mange forældre får interesse for orientering, når først de har prøvet det, så det er en god idé at tilbyde dem egen træning, mens deres barn er til børne- og ungdomstræning. Forældrene er generelt gode til at finde nogle andre at løbe sammen med, så der dannes også sociale relationer mellem forældrene, og de kommer dermed mere og mere med i klublivet.

- **Hold informationsmøder for forældre.**

Ud over at et informationsmøde kan være et godt tidspunkt at snakke om værdier, så vil der også være mange andre ting, der er relevante at bruge lidt tid på at forklare forældrene. Det kan være konkrete emner såsom sæsonplanen, brug af O-service, et kommende stævne eller påklædning i skoven. Der bør også være en gensidig afklaring af forventninger: hvad forventer træneramaet af forældrene i forhold til den støtte, som de kan give deres børn, og hvad forventer forældrene af trænerne i forhold til informationer m.m.? Et informationsmøde er mest hensigtsmæssigt placeret i starten af en sæson.

- **Afsæt tid til smalltalk.**

Når børnene er i skoven, efter træningen eller til en fællesspisning, er der mulighed for at tale med forældrene. Det er her, begreber som O-service, gafflinger og ungdomskursus kan forklares for nysgerrige forældre. Det giver samtidig forældrene en mulighed for at lære trænerne, ledere og de andre forældre lidt bedre at kende, og dermed også skabe et bedre socialt miljø for forældrene. I disse situationer kan trænerne og ledere også se forældrene lidt an og vurdere, om der evt. kunne være fremtidige træner- eller lederemner.

Forældre som børne- og ungdomstrænere

Mange børne- og ungdomstrænere i klubberne har selv børn, der deltager i børne- og ungdomstræningen. Forældrene vil ofte gerne gøre en stor indsats for, at deres børn og deres klubkammerater udvikler sig og trives. De har altså en stor motivation for trænerjobbet. Som det er nævnt tidligere, er der dog nogle ting klubben og trænerne skal være opmærksomme på i disse tilfælde. Både børn og forældre kan have svært ved at adskille forældrerollen og trænerrollen, og det kan ligefrem begrænse og demotivere barnet eller andre løbere på holdet, hvis "forældre-træneren" ikke formår at adskille de to roller på en god måde. Det er en svær balancegang at behandle eget barn som en hvilken som helst anden på holdet, uden at både barnet og andre løbere og deres forældre føler sig overset, forfordelt eller lignende. Klubben skal samtidig være opmærksom på, at forældre-træneren ofte er motiveret af at følge sine egne børn, og der kan derfor opstå trænermangel i takt med at disse børn bliver ældre og forældre-træneren følger dem op på næste hold eller stopper som træner.

Forældrene til klubbens børne- og ungdomsløbere har en central rolle i børne- og ungdomsarbejdet.

Klubben skal involvere og engagere forældrene i børne- og ungdomsmiljøet, så de kan blive integreret i klubben og blive værdifulde ressourcepersoner på sigt.



Deltagelse i regionale, nationale og internationale aktiviteter

Børn og unge skal opleve, at orientering er en sport, der er større end klubbens træning. Den kan give nogle vilde, grænsesøgende oplevelser, når løberne f.eks. skal orientere i et fremmed terræn, de aldrig har prøvet før, eller når de kommer til et stort, internationalt stævne med mange tusinde deltagere. Turene og de fremmede oplevelser er tit det, der bliver husket mange år fremover. Som det beskrives i kapitel 2, er det bl.a. disse oplevelser, der skaber det vi kalder "orienteringsglæde", som er kernen i den indre motivation. For børn og unge starter disse oplevelser i det små, med først at komme til lokale stævner, og dernæst måske på et kredsungdomskursus. For børneløberen, der skal på sit første weekendkursus eller løbe sit første stævne, er det en kæmpestor oplevelse. Det er på turene og til stævner, at løberne kan møde hinanden på tværs af klubber, og der kan her dannes relationer og venskaber, der varer for livet. Det knytter dem tættere til sporten at komme ud og få orienteringsoplevelser, der er anderledes end dem klubben tilbyder. Alle klubber bør derfor overveje, hvordan de kan få flere af deres børn og unge til at deltage på kredsungdomskurser og til stævner. I bund og grund handler det om at få skabt en kultur, hvor deltagelse i kurser og stævner er en lige så naturlig del af orientering, som at deltage i klubbens børne- og ungdomstræning.

Deltagelse i kredsungdomskurser

Dansk Orienterings-Forbunds regionale kredsungdomskurser bliver afholdt som både weekendkurser og en sommerlejr for forbundets tre kredse. For hver kreds er der tre aldersopdelte grupper, U1 (11-13 år), U2 (14-16 år) og Junior (17-20 år), og i nogle kredse er der også dagskurser for løbere under 11 år. Kredsungdomskurserne er væsentlige for børne- og ungdomsløbernes sociale netværk og trivsel i sporten. På kurserne møder de løbere fra andre klubber og tager afsted med vennerne fra egen klub. Det er også på kurserne, at de fleste løbere stifter deres første bekendtskaber med andre terræntyper end den, der ligger i nærområdet. På kurserne kan mange børne- og ungdomsløbere derfor tage nogle store skridt i forhold til deres sportslige udvikling, men mindst lige så vigtigt er, at de får skabt venskaber på tværs af klubber, der gør det nemmere at komme afsted til næste stævne og næste kursus.

Kurserne er derfor også vigtige i klubbens børne- og ungdomsarbejde, da de kan skabe lyst til mere. Klubbens børne- og ungdomsafdeling skal derfor skabe det bedste grundlag for at få løberne afsted på kurserne. Det kan bl.a. skabes ved at arbejde med følgende:

- **Den gode historie om kurserne**

Noget af det, der sælger bedst, er, når vennerne fortæller om kurset og giver udtryk for, at det er det fedeste i verden. Dem, der har været med før, kan være en slags ambassadører for kurserne og overtale dem, der ikke har været med før til at prøve det. Det kommer ikke nødvendigvis af sig selv og kræver måske lidt organisering fra trænere eller ledere, så der bliver anledning og rum til at snakke om, hvem der skal med. Det kan f.eks. være at fortælle til træningen, at nogle har været på kursus i weekenden, og om

de har lyst til at fortælle lidt om, hvad de lavede, og hvorfor det var sjovt. Dette er især nødvendigt for U1-kurserne, da det for mange vil være deres første kursus med overnatning.

- **Informationer til forældre og praktisk hjælp**

En af de ting, som tit står i vejen for at få nye løbere med på kurserne, er dels det praktiske omkring kurset, såsom at finde indbydelsen og tilmelde sig, og dels at gøre det forståeligt for forældrene, hvad kurserne egentlig er for en størrelse. Det er derfor vigtigt at sørge for tydelig information til de nye forældre, som ikke tidligere har haft børn med på kursus. Det er også nødvendigt at hjælpe dem med at få tilmeldt deres børn via O-service, som i sig selv er en barriere for nye i orienteringssporten. En idé kunne her være at koble nogle af de erfarne forældre på de nye forældre, så de kan hjælpe hinanden.

Deltagelse i stævner

Deltagelse i stævner og mesterskaber er for mange en naturlig del af det at dyrke orientering. Der er dog også børne- og ungdomsløbere, som aldrig får taget springet til at deltage i stævner eller ikke finder det motiverende, f.eks. pga. en dårlig oplevelse eller fordi de er utrygge i stævnemiljøet. Derudover kan der være praktiske begrænsninger, som f.eks. at løbernes forældre ikke har mulighed for at køre til stævner.

Konkurrencemotivation

Formålet med stævnedeltagelsen er vigtigt at have for øje. For mini- og børneløberne skal det primære fokus være på selve deltagelsen og den medfølgende oplevelse, og ikke på konkurrenceelementet eller resultaterne. Det handler om at opbygge orienteringsglæden og oplevelsen af, at orientering er mere end klubbens børne- og ungdomstræning. Det er at få lov til at købe slik og sodavand i kiosken efter løbet og spille fodbold eller lege gemmeleg mellem klubbeltene med børn fra andre klubber. Konkurrenceelementet vil være motiverende for en stor del af børneløberne – det er helt naturligt. Men det er vigtigt, at motivationen for at konkurrere kommer fra løberne selv og ikke bliver en forventning fra trænerne eller evt. forældrene. Vær derfor opmærksom på, hvordan stævnedeltagelsen italesættes i forbindelse med træningen og stævnerne.

For ungdoms- og juniorløberne kan formålet med stævnedeltagelsen variere meget. For nogle er konkurrencen og resultaterne det vigtigste, mens andre primært deltager for at få en god tur i skoven og hygge sig med vennerne bagefter. De naturligt konkurrencemotiverede er ofte dem, der også ligger øverst på resultatlisterne, og de fortsætter ofte også med at deltage i stævner. Tænk gerne over, hvordan de løbere, der ikke motiveres af at konkurrere, fortsat kan motiveres til at deltage i stævner. Læs mere i "Kultur for deltagelse i kredsungdomskurser og stævner" senere i dette kapitel.

Stævner og alder

For at kunne deltage i konkurrenceklasser til stævner kræver det, at løberne har lært at gennemføre en bane på begynderniveau, som er det letteste o-tekniske niveau og korteste bane. Børn, der er startet tidligt til orientering (i 4-5-årsalderen) kan lære at gennemføre en

begynderbane alene fra 7-8 årsalderen. Bortset fra til kredsmeesterskaber og danmarksmesterskaber, kan løberne også blive skygget på begynder- og let niveau. Mange stævner tilbyder desuden børnebaner og til de lidt større stævner evt. også børnepasning, mens forældrene løber. Der er altså rig mulighed for, at også de yngste miniløbere kan deltage i stævner, hvilket er en god idé, da løberne på den måde tidligt får et naturligt forhold til stævnedeltagelse. Indtil løberne er ca. 12 år anbefaler vi dog, at forældrene eller andre voksne, som løberen er helt tryk ved, er med, da stævnemiljøet med en masse fremmede mennesker kan være overvældende for mange børn.

Nogle klubber og forældre vælger at lade deres børne- og ungdomsløbere løbe klasser, som er over deres aldersgruppe til stævner, så løberne kan få flere udfordringer. Selvom der vil være løbere, der har et højere niveau, end de udfordringer, de vil møde på baner i deres aldersgruppe, så anbefaler vi generelt ikke at rykke løbere op i aldersklasser, også selvom løberne gerne selv vil. Det strider mod principperne bag TBU og denne bogs filosofi, da det kan sende signaler om, at løberen er bedre end andre og bedre end systemet. Det langsigtede perspektiv i løberens udvikling tabes også let for øje, da det at melde en løber en klasse op, sender et signal om at fremskynde udviklingen i en præstationsmæssig retning. Det skaber et unødvendigt pres og forventninger til en ung løber at skulle "bevise" sit niveau mod ældre løbere. Samtidig fjerner det løberen fra sine jævnaldrende, hvilket ikke er hensigtsmæssigt for den sociale trivsel for løberen og miljøet. Derfor udtages der heller ikke løbere, der er under 15 år til Ungdoms-EM eller løbere, der er under 17 år til Junior-VM til Dansk Orienterings-Forbunds landshold, selvom enkelte løbere vil have et tilstrækkeligt højt niveau til det.

Klubber og forældre skal i stedet nyde, at de har en løber, som er rigtig dygtig. Og de skal opfordre løberen til også at nyde denne "mestringsfølelse", og til at gå forrest og være én, de andre jævnaldrende i klubben og andre klubber, ser op til og gerne vil måle sig imod til stævner. I børne- og ungdomstræningen og til klubbens træningsløb kan der derimod netop være fokus på at udfordre og udvikle løberne på deres respektive niveau.

Løbernes første stævner

Det kræver en del at give løbere, hvis forældre ikke kender til sporten på forhånd, en god start med stævner og konkurrenceorientering. Derfor anbefales det, at børne- og ungdomsafdelingen i sin årsplanlægning udpeger 2-3 "introstævner" hvert halvår, hvor yngre og nye løbere kan prøve deres første stævner. Introstævner kan med fordel kombineres med børne- og ungdomsafdelingens prioriterede stævner (beskrives senere i dette kapitel), så de nye løbere får fornemmelsen af at være mange på tur og kan se, hvordan de mere rutinerede løbere gør. Til disse introstævner skal der hjælpes med tilmelding og organiseres kørsel, de nye løbere skal vises rundt på stævnepladsen, have hjælp ved starten, evt. skygges, og de skal modtages, når de kommer i mål. Så det er ikke sikkert, at der er tid til, at trænere og ledere selv kommer ud at løbe, men det er også børne- og ungdomsløberne, der skal have fokus til et sådant stævne. Ved at udpege disse stævner på forhånd, bliver det mere klart for nye forældre, hvilke stævner, der er egnede for deres barn at deltage i, og hvilke dage, der skal reserveres i kalenderen.



Introstævnerne skal gerne være mindre lokale stævner, og også gerne stævner, hvor mange af klubbens øvrige løbere deltager, så de nye løbere kan møde klubkammerater i alle aldre og se, hvordan livet i klubtet er. Oplagte introstævner er derfor klubbens egne stævner (hvis trænere og ledere har tid til at tage sig af løberne), klubbens divisionsmatcher eller stævner, der er dedikerede til børne- og ungdomsløbere, som f.eks. Skovcupfinalen i Østkredsen og Midtjysk Ungdoms Liga i Nordkredsen. Det kan også være, at det er lettere at overtale forældrene til at tage med deres børn til denne type af stævner og derved selv opleve stævnemiljøet.

Det er ikke hensigtsmæssigt at bruge større stævner, såsom kredsmesterskaber og danmarksmesterskaber. For det første er det ikke tilladt at skygge løberne til disse stævner, og at løbe mesterskaber skaber et unødvendigt pres på nye løbere. Vær også opmærksom på, at der til klubbens divisionsmatcher hurtigt kan komme fokus på at score points til klubben. Det kan ligeledes være stressende for nye løbere, der er med for første gang, at føle et pres for at gennemføre og score points, og det kan i værste fald føre til dårlige oplevelser. Det vigtigste at huske på til sådanne introstævner er, at det ikke handler om, at løberne skal præstere et godt resultat. Det handler om, at de skal lære at deltage i et stævne, og det er i sig selv svært nok. Der er mange nye ting, som kan tage fokus fra selve løbet, f.eks. at finde til start, finde ud af, hvordan starten foregår, håndtere, at der mange løbere i skoven og mange poster, som løberen ikke skal have m.m. Inden stævnet kan trænerne minde løberne om, at de f.eks. skal lære, hvordan starten fungerer og lære at finde de rigtige poster blandt mange andre. Efter stævnet kan trænerne vende opmærksomheden tilbage på de ting, og dermed tydeliggøre, at løberne rent faktisk har lært noget nyt, og at de nu kan noget, de ikke kunne før – uagtet om de løb et godt eller dårligt løb.

På sigt skal løbere (og især deres forældre) i nogen grad selv kunne finde ud af at tilmelde sig og komme til stævner. Det kan, for nye løbere og deres forældre, være svært at gennemskue, hvilken klasse eller bane, der passer til løbernes niveau og alder, og hvordan det rigtige stævne findes i O-service. Så forældrene skal informeres og oplæres en lille smule i stævnestrukturen og brug af O-service. En løsning kan være at etablere et "tilmeldingskontor" til en børne- og ungdomstræning, hvor forældrene kan få hjælp til at tilmelde deres barn, samtidigt med at de ser, hvordan de selv skal gøre næste gang.

En måde at gøre løberne mere bekendte med stævneformatet inden selve introstævnerne er at bruge et par træninger til at lave stævnesimulation. Der kan laves en stævnesimulation med instruktion, startliste, startprocedure, mange ekstra poster og brug af elektronisk tidtagning. Det kan evt. gøres i samarbejde med en naboklub, så det ligner et stævne endnu mere. Så bliver det lidt sjovere for løberne.

Stævner med overnatning og børne- og ungdomsture

De danske stævner med flest deltagere er stævner, der strækker sig over flere dage, som f.eks. Nordjysk 2-dages, Påskeløbene, Danish Spring m.fl. Det er en stor oplevelse for mange børn og unge at

deltage i disse stævner, hvor der er rigtig mange mennesker, også fra udlandet. Efter introstævnerne kan disse stævner være næste skridt i stævnedeltagelsen. Mange klubber bruger derfor også disse stævner til at lave ture med overnatning for hele klubben eller bare for børne- og ungdomsafdelingen. Det er en god mulighed for at deltage i nogle sjove stævner og samtidig styrke sammenholdet og de sociale relationer internt i klubben. Det kræver dog noget mere koordinering af trænere og ledere, hvis ikke de yngre løbere har deres forældre med. Trænere og ledere skal hjemmefra have styr på transport og koordinere, hvem der tager sig af de løbere, der er med uden forældre. De skal både hjælpes på stævnepladsen og under en evt. overnatning. Gør det også tydeligt over for den enkelte løber, hvem der er løberens "go-to"- voksne til stævnet.

Stafetter

Det er sjovt at løbe stafet. Det skaber sammenhold og holdånd at løbe sammen mod andre klubber. Og det kan motivere løbere, der ellers ikke er særligt konkurrenceinteresserede, til at yde en stor indsats for holdet og pludselig få smag for konkurrenceelementet. Så det anbefales, at stafetstævner prioriteres højt i klubbens børne- og ungdomsarbejde, og at klubben prøver at få så mange med som muligt. For yngre og mindre rutinerede løbere, der har deltaget i flere introstævner og større flerdagesstævner, kan det derfor også være fint at komme med og prøve at løbe en stafet. Det stiller dog krav til, at løberne kan løbe uden skygge.

Stafet giver desuden nogle ekstra udfordringer, som stævner med individuel start, ikke giver. Stafetbaner har fællesstart med gafflinger, hvilket stiller krav til nogle mere taktiske færdigheder. Disse færdigheder introduceres dog først, når løberne bliver 12-13 år og er klar til det, og det kan altså ikke forventes, at børneløbere kan lære at håndtere det. Samtidig bliver løberne målt direkte mod andre løbere og er en del af et hold, hvor løbernes præstation påvirker hele holdets resultat. Det kan føles som et stor pres og mange oplever at være ekstra nervøse, når der skal løbes stafet. Der er desværre mange eksempler på nyere løbere, der har fået nogle rigtige dårlige oplevelser til stafetter, f.eks. ved at have klippet en forkert post og disket holdet. Gør derfor brug af mindre stafetter i starten hvis muligt, evt. kredsmesterskabet i stafet, men vent med at lade nye løbere deltage i DM-stafet eller DM-sprintstafet, til de har prøvet stafet nogle gange og fået lidt mere rutine.

Det skal også overvejes, hvordan holdudtagelser foregår og kommunikeres. For børneløberne anbefaler vi ikke, at der udtages efter niveau. Trivsel og sammenhold er vigtigere end medaljer for denne aldersgruppe. Hovedmålet skal være at få så mange løbere med som muligt, fremfor at stille det stærkeste hold. Undgå derfor at stille 1.hold, 2.hold osv., men stil i stedet så jævnbrydige hold som muligt, hvor alle løber den sværhedsgrad, de kan magte, så alle får en god oplevelse. For ungdoms- og juniorløbere kan konkurrenceelementet fylde mere, og her kan der godt stilles hold i bedste opstilling. Men det er vigtigt, at der er tydelighed og god kommunikation omkring en holdudtagelse, så alle – inkl. forældre – ved, hvad der gælder. Det skal stadig være sådan, at alle har lyst til at være med og får en god oplevelse, også selvom de måske ikke løber på førsteholdet.

Stafetsimulering kan, ligesom stævnesimulering, være godt at med have i børne- og ungdomstræningen, inden løberne for første gang deltager i en stafet. Baner med gafflinger, og evt. som o-intervaller kan være en fin idé, som løberne ofte også synes er sjovt. Lav gerne et samarbejde med en naboklub, så der bliver en følelse af, at der er mange løbere i skoven.

Internationale stævner

Når løberne er blevet mere rutinerede stævnedeltagere og synes det er sjovt at konkurrere og komme til nye udfordrende terræner, er det oplagt også at kigge på stævner uden for landets grænser. Stævner, der ofte vil være med mange flere deltagere end i Danmark, og som på den måde kan give løberne nye og mindeværdige oplevelser. Det vil også udfordre løbernes færdigheder at skulle orientere i udenlandske terræner, som kan være helt anderledes og stille andre krav til o-tekniske og fysiske og motoriske færdigheder end de hjemlige.

Det er specielt oplagt at udnytte de perioder af året, hvor der er få aktiviteter i den danske orienteringskalender, f.eks. i sommerferien eller i vinterhalvåret. I vinterhalvåret er der mange etapestævner i det sydlige Europa, f.eks. Portugal, Spanien, Italien og Tyrkiet, som også kan være et fint afbræk fra vinterkulden. I sommerferien er det største stævne i verden, O-ringen i Sverige med over 20.000 deltagere, altid en kæmpestor oplevelse, og mange klubber laver klubbetur, hvor de bor sammen med andre danske klubber på det store camping-område. Der findes også mange andre gode etapestævner f.eks. i Frankrig, Schweiz, Finland, Norge, Italien og Slovenien, som mange danske orienteringsfamilier kombinerer med deres sommerferie. Ofte er det op til løbernes familie, om disse stævner er aktuelle, men klubben kan også overveje at organisere en børne- og ungdomstur i forbindelse med et af disse stævner, så også løbere uden aktive forældre i sporten kan deltage.

Der findes også store internationale stafetløb, f.eks. Ungdomens 10mila i Sverige, som kan være aktuelle for klubbens børne- og

ungdomsafdeling at deltage i, evt. i samarbejde med en anden klub. Vær dog opmærksom på, at det at skulle organisere en børne- og ungdomstur til f.eks. Ungdomens 10mila kræver enormt mange træner- og lederressourcer. Hvis klubben ikke har de ressourcer, og det i så fald kommer til at gå ud over kvaliteten på de ugentlige træningstilbud, som trods alt er det vigtigste i børne- og ungdomsarbejdet, anbefaler vi ikke at deltage.

Kultur for deltagelse i kredsungdomskurser og stævner

Selvom de fleste børn og unge, der har deltaget på kurser eller til stævner, synes det har været sjovt at deltage, er der alligevel mange klubber, der kæmper med at få deres børne- og ungdomsløbere til at deltage fast. I mange andre sportsgrene, specielt holdsport, ligger stævnedeltagelse som en obligatorisk del af at dyrke den pågældende sportsgren. I orientering er det frivilligt, om løberne vil deltage eller ej, men nogle klubber har med succes lavet tiltag, der har styrket deltagelsen. Vi vil her komme med nogle idéer til tiltag, som klubben kan overveje:

- Udvalg 2-3 lokale "prioriterede stævner" hvert halvår (se "løbernes første stævner"), som sammen med kredsungdomskurserne og børne- og ungdomsture er obligatoriske for alle på børneholdet, ungdomsholdet og juniorholdet at deltage i. Hav gerne en værdi i børne- og ungdomsarbejdet, som støtter op om dette, i stil med "vi deltager altid i kredsungdomskurser, børne- og ungdomsture og de prioriterede stævner".
- Informer både løbere og forældre i god tid om disse prioriterede stævner, gerne i kalenderform, så forældrene kan sætte kryds.
- Overvej, om løberne automatisk skal tilmeldes af trænerne til disse stævner, kredsungdomskurser og børne- og ungdomsture og skal framelde sig til trænerne, hvis ikke de skal med. Respekter afbud, men husk at opfordre løberne til at komme med næste gang.





- Sørg for at opfordre skadede løbere til også at deltage, selvom de ikke skal løbe, og f.eks. kun kan gå. De er stadig vigtige for holdet.
- Sørg gerne for fælles transport til flere af disse stævner og børne- og ungdomsture, f.eks. i en stor bus, da det vil styrke oplevelsen og sammenholdet.
- Sørg for, at der er så mange trænere og ledere med som muligt. Lav gerne nogle sociale holdaktiviteter på busturene, f.eks. "lav det bedste holdråb" eller "mal hinanden i ansigtet med klubbens farver", og uddel små præmier på vej hjem til dem, "der heppede bedst" eller "hjalp andre på holdet".
- Understreg over for løberne, at det handler om at være så mange som muligt, og lok gerne med lidt ydre motivation, f.eks. at bussen kører forbi McDonalds på vej hjem fra sidste stævne, hvis 80% har deltaget i alle stævnerne.

For de ældre ungdomsløbere og juniorløbere, der har sportslige ambitioner, og som f.eks. gerne vil deltage i TC, kan der derudover stilles forventninger om at deltage i kredsmeesterskaber, danmarksmesterskaber og udtagelsesløb til internationale mesterskaber, udover de træningsrelaterede forventninger.

Deltagelse i TC

TC-træninger er for de ungdoms- og juniorløbere over 15 år, som har sportslige ambitioner. I TC er der derfor krav om fast deltagelse, at føre træningsdagbog, at have en personlig træner, og om at være indstillet på at træne selv, udover de faste træningstilbud i klubben. Selvom TC-løberne langt hen ad vejen er gamle nok til selv at sørge for at arrangere transport til TC-træning, bør klubben sikre sig, at alle løbere, der er motiverede og dygtige nok til at være med i TC, har lige mulighed for at deltage. Løberne og deres forældre skal, fra både klubbens og TC's side, informeres om, hvad TC er og går ud på, hvilke krav, der stilles til løberne, og hvad klubben forventer af forældrene

i forhold til transport m.m. Mange af informationerne kommer måske direkte fra TC, men skal i klubben videreformidles til potentielt nye TC-løbere.

Som medlem af et TC har klubben medansvar for driften af TC. Først og fremmest ved at have en repræsentant med i styregruppen for TC, men også ved at stå for organisatoriske opgaver, som TC-trænerne ikke skal tage sig af. Det er f.eks. at stille kort til rådighed og sørge for postudsætning og -indsamling, og evt. madlavning, når TC-træningen er i klubbens lokalområde.

Klubben skal arbejde målrettet for at få skabt en kultur, hvor flere af deres børn og unge deltager i aktiviteter og stævner, der ligger ud over klubbens træningstilbud.

Kredsungdomskurser og stævner giver løberne mulighed for at skabe venskaber på tværs af klubber og få nye, sjove og udfordrende oplevelser, hvilket vil styrke orienteringsglæden og fastholdelsen.

Klubbens øvrige medlemmer og aktiviteter

Et velfungerende børne- og ungdomsarbejde kræver en del ressourcer. Det kan dermed komme meget i fokus i klubben, og der er risiko for, at det går hen og bliver en "klub i klubben", fordi der bliver etableret en speciel kultur omkring børne- og ungdomstræningen. Dette er der så vidt ikke noget galt i, så længe børne- og ungdomsløberne ikke bliver frakoblet resten af klubben. Både børne- og ungdomsløberne og klubbens øvrige medlemmer skal have oplevelsen af at være medlemmer i den samme klub. Det skaber bred opbakning til børne- og ungdomsarbejdet, og klubbens børn og unge kan føle sig som en del af en større klubkultur og kan dyrke klubånden på tværs af aldersskel.

Klubben skal derfor tænke begge veje, når arbejdet og aktiviteterne i klubben skal organiseres: Hvordan involveres klubmedlemmer i aktiviteter omkring børne- og ungdomsarbejdet, og hvordan kan børne- og ungdomsafdelingen spille en rolle eller være med i de aktiviteter, der allerede er i klubben? Herunder er nogle eksempler, hvor det kan være naturligt at skabe synergi og overlap.

Klubture

I forbindelse med klubture til stævner eller træningsture for hele klubben er det en god idé at skabe rammer, hvor der er plads til, at børne- og ungdomsløberne kan hygge sig sammen. Det kan være ved at indkvartere dem sammen på værelser, eller ved at der er et bestemt område eller lokale, hvor de kan hygge sig, lege og spille spil. Samtidig skal børne- og ungdomsløberne tage del i de fælles opgaver, f.eks. madlavning og rengøring. Når de skal arbejde sammen med de andre klubmedlemmer, skabes der mulighed for, at unge og gamle lærer hinanden at kende.

Hvis der arrangeres en børne- og ungdomstur, kan det også overvejes at invitere resten af klubbens medlemmer med på turen. I Silkeborg OK er der f.eks. gode erfaringer med at tage på børne- og ungdomstur til Sverige og invitere de voksne klubmedlemmer med. Børne- og ungdomstrænerne står for planlægningen, herunder træninger, mad og aftenunderholdning. De voksne deltagere bliver sat til praktiske opgaver sammen med børne- og ungdomsløberne.

Træningsaktiviteter

Mange klubber har et ugentligt træningsløb, hvor der tilbydes baner af forskellig sværhedsgrad. I mange tilfælde er det placeret en hverdagsaften i sommerhalvåret og en weekendformiddag i vinterhalvåret, og nogle steder samarbejder naboklubberne omkring at arrangere træningsløbene. Disse træningsløb er ofte det tilbud, som klubbens øvrige medlemmer benytter for at få en tur i skoven, ud over hvad de deltager i af stævner. Det er oplagt at prøve at få klubbens børne- og ungdomsløbere til at deltage i disse træningsløb, gerne ved at en eller flere børne- og ungdomstrænere også deltager. Til træningsløbene kan løberne løbe en stævnerelevant bane, ofte i nogle nye terræner, og kan arbejde med at sætte deres færdigheder sammen efter helmetoden. Samtidig er det en god mulighed for at møde nogle af klubbens øvrige medlemmer. Nogle klubber har kaffebord eller endda spisning efter løbene, hvilket giver en god mulighed for, at unge og gamle kan mødes og få en god snak om dagens baner.

Omvendt er det også en god idé at åbne klubbens børne- og ungdomstræning op for klubbens øvrige medlemmer. Mange af klubbens øvrige medlemmer synes, at det er sjovt at komme ud og blive udfordret på specifik færdighedstræning, om det så er brug af opfang, afstandsbedømmelse eller træning af deres løbsteknik eller udholdenhed. I klubber, hvor der ikke er så mange børne- og ungdomsløbere og/eller hvor aldersspændet er stort, kan det ligefrem styrke børne- og ungdomstræningen. Det er dog vigtigt at understrege, at deltagelsen af klubbens øvrige medlemmer ikke må tage fokus væk fra børne- og ungdomsløberne og børne- og ungdomsmiljøet. Træningen skal foregå på børne- og ungdomsløbernes præmisser, og de voksne skal holde sig i baggrunden, når der gives instruktion og trænes. I tilfælde, hvor der både er mange børne- og ungdomsløbere og voksne til træning, kan det være aktuelt at skille de voksne ud fra børne- og ungdomsløberne, og lade dem træne lidt forskudt eller evt. dagen efter, så det ikke forstyrrer børne- og ungdomstræningen for meget.

Hvis klubben har ressourcer til det, anbefaler vi, at klubbens ugentlige træningsløb og specifikke børne- og ungdomstræninger planlægges på forskellige dage, så de supplerer hinanden og giver tilbud om flere træningsaktiviteter for alle medlemmer. Hvis klubben har begrænsede ressourcer eller deltagere, kan det være hensigtsmæssigt at slå klubbens træningsløb og børne- og ungdomstræning sammen til én aktivitet. Her er det igen vigtigt, at det er børne- og ungdomstræningen, der sætter rammerne for træningen. Hvis klubben "kun" har træningsløb med baner, og ingen specifik børne- og ungdomstræning, er det ikke på samme måde attraktivt for børn og unge.

Involvering af frivillige hjælpere

Uanset om børne- og ungdomstræningerne og klubbens træningsløb kombineres eller supplerer hinanden, kan det være hensigtsmæssigt, og for nogle nødvendigt, at trække på klubbens øvrige medlemmer, når børne- og ungdomstræningerne skal gennemføres. Det kan være til postudsætning og -indsamling, print af kort eller opladning af klubbens pandelamper. Det er opgaver, som børne- og ungdomstrænerne helst ikke skal stå for, da de skal koncentrere sig om at træne løberne. Det er en god idé at etablere en pulje af frivillige hjælpere blandt klubbens medlemmer, som gerne vil løse nogle praktiske opgaver omkring børne- og ungdomstræningen. Husk at fremhæve og hylde den frivillige indsats – ikke kun over for børne- og ungdomsafdelingen, men for hele klubben. Det skaber en bevidsthed i klubben om det arbejde, der foregår i børne- og ungdomsafdelingen.

I nogle klubber er der en velfungerende veteranafdeling for de ældre medlemmer i klubben. Flere af disse medlemmer er ikke så "arbejdsramte" og vil gerne hjælpe med diverse opgaver i klubben, herunder de praktiske ting omkring børne- og ungdomstræningen. I Faaborg OK har man f.eks. "Senior-service", som består af flere af klubbens pensionister. De mødes onsdag formiddag hver uge og ordner bl.a. praktiske ting for klubben, f.eks. postudsætning eller -indsamling.

Samarbejde omkring klubbens stævner

Når klubben arrangerer stævner, er der også en god platform for at skabe en fælles klubkultur, hvor både unge, seniorer og veteraner oplever, at de sammen er med til at løfte en fælles opgave. Det er en god idé at få nogle ungdoms- eller juniorløbere til at stå for børnebaren eller kiosken, gerne med supervision af en voksen, men det skal være de unge, som står med ansvaret.

Klubbens øvrige medlemmer og aktiviteter skal tænkes sammen med børne- og ungdomsarbejdet, så det sikres, at børne- og ungdomsmiljøet bliver en integreret del af klubmiljøet.

Inviter klubbens øvrige medlemmer til at gøre brug af børne- og ungdomsaktiviteterne og inviter børne- og ungdomsløberne til at deltage i klubbens træningsløb. Skab samarbejde omkring klubbens stævner.

Udvikling af unge trænere og ledere

Vi tror på, at klubberne kan oplære børn og unge til at blive gode, frivillige trænere og ledere, for hvem det er naturligt at yde en frivillig indsats i klubben, ud over at dyrke egne sportslige ambitioner. Det handler om at skabe en stærk kultur for frivillighed og lederskab i klubben.

Orienteringssporten har brug for gode ledere, trænere og frivillige. Der skal bruges gode ledere til at udvikle klubberne i en positiv retning og til at lave gode arrangementer, der skal bruges gode trænere, der tager sig godt af fremtidens børn og unge i sporten, og der er hele tiden brug for frivillige hænder til store og små opgaver. Mange finder det tilfredsstillende og bekræftende at udføre frivilligt arbejde inden for et felt, som de brænder for. Men flere oplever desværre indimellem, at det også kan være besværligt, ubekvemt og meningsløst. Og det er svært at ryste dårlige oplevelser af sig, hvilket kan resultere i, at folk ikke melder sig næste gang, de bliver spurgt, om de vil hjælpe med noget.

Nogle klubber har en helt fast strategi for, hvordan de oplærer børne- og ungdomsmedlemmer i forskellige træner- og lederopgaver. I Horsens OK og OK Pan, Aarhus står klubbens børne- og ungdomsløbere hvert år for at arrangere og bemande et stævne med op mod 400 deltagere. Opgaverne strækker sig fra at være stævneleder og banelægger, som de ældste primært tager sig af, til at servere saft, en opgave, som de yngste kan klare. Selvfølgelig med kyndig supervision fra resten af klubben og forældre. I Silkeborg OK er det blevet en tradition, at de ældste juniorløbere bliver børne- og ungdomstrænere. På den måde er klubbens trænerressourcer sikret for fremtiden, da de mere eller mindre automatisk bliver trænere – det er en del af det, at være juniorløber i Silkeborg OK.



Et andet eksempel på stærk kultur er afholdelsen af de regionale kredsungdomskurser. Specielt for U2 og Juniorgruppen er det primært unge seniorløbere, der står for afviklingen af kurserne og dermed yder noget for den gruppe løbere, som de selv tidligere var en del af. Der er opstået en stærk kultur, bygget på traditioner og gode fælles oplevelser, der sørger for, at rigtig mange løbere rykker ud af juniorgruppen med en motivation for at indgå i et lederteam for én af disse grupper.

I kapitel 1, "Børn og unge orienteringsløberes udvikling – et overblik" blev seks vigtige principper for udvikling af unge trænere og ledere præsenteret:

- Børn og unge skal opfordres til frivilligt arbejde.
- Det motiverer at organisere noget for andre.
- Det motiverer at organisere noget sammen med andre.
- Rammerne skal være tydelige og gode.
- Børn og unge skal have plads til at eksperimentere og tage initiativ og ansvar.
- Oplæring, sparring og uddannelse er vigtig.

I nedenstående giver vi yderligere nogle råd til, hvad klubben skal tage højde for i arbejdet med at udvikle løberne til gode trænere og ledere.

Afgrænsede og kontinuerlige opgaver

Nogle løbere vil kunne starte umiddelbart som trænere eller hjælpetrænere, men de fleste har behov for at blive oplært i organisatorisk og frivilligt arbejde og gerne i små bidder.

De organisatoriske opgaver i klubber kan opdeles i afgrænsede og kontinuerlige opgaver. De afgrænsede opgaver er tidsmæssigt begrænsede og skal ofte udføres i forbindelse med en enkelt begivenhed. De kontinuerlige opgaver strækker sig over længere tid og berører oftest klubbens drift. Der hviler ofte et vist ansvar på de personer, der tager sig af de kontinuerlige opgaver.

Afgrænsede opgaver for ungdoms- og juniorløbere kan f.eks. være:

- Forskellige opgaver til et enkelt klubarrangement/stævne, f.eks. parkeringsvagt, stå i kiosk, hjælpe i beregningen m.m.
- Planlægge et socialt arrangement for træningsholdet.
- Lave mad til fællesspisning én gang om året.
- Stå for opvarmning til en træning.
- Indretning af ungdomshjørnet i klubhuset.

Kontinuerlige opgaver for ældre ungdomsløbere og juniorløbere kan f.eks. være:

- At være hjælpetræner hos mini-, børne- eller ungdomsløbere.
- At være holdtræner eller hjælpetræner for børne- og ungdomsløbere.
- At sidde i bestyrelse eller udvalg i klubben.
- At være korttegner.





Frivillige opgaver for ungdoms- og juniorløbere

Typen af opgave skal passe til løbernes udvikling, evner og motivation. Der kan være ungdomsløbere, der er modne nok til at varetage opgaven som hjælpetrænere for mini- eller børneholdet, og der kan være ældre juniorløbere, der ikke kan overskue mere end deres egen ugentlige træning, én uge ad gangen. Der skal tages udgangspunkt i den enkelte løber, og nedenstående aldersinddeling er kun en rettesnor.

De yngste ungdomsløbere skal primært have mindre, afgrænsede opgaver, gerne sammen med andre på samme alder. Opgaverne skal have et indhold, der både giver løberne en oplevelse af at gøre en reel forskel ved at hjælpe, og samtidig give dem en god oplevelse, gerne med fokus på det sociale. De afgrænsede opgaver kan både ungdomsløbere og juniorløbere klare, imens de kontinuerlige opgaver kræver lidt mere erfaring og modenhed og bør derfor primært være for juniorløbere og ungdomsløbere, der er færdige med puberteten.

De ældre ungdomsløbere og juniorløbere kan så småt introduceres til kontinuerlige opgaver, såsom træneropgaver for mini- og børneholdet, korttegning eller banelægning. Selvom løberne fortsat er unge og uerfarne og naturligt nok ikke har tilegnet sig så mange kompetencer endnu, kan deres alder faktisk være en fordel i nogle sammenhænge. F.eks. vil børneløberne se rigtig meget op til dem som trænere og dyrke dem som forbilleder. En juniorløber, som er en god børnetræner, kan faktisk i mange tilfælde motivere børneløberne mere, end voksne vil være i stand til.

Igen gennem workshops kan de ældste ungdomsløbere og juniorløbere introduceres til forskellige kontinuerlige opgaver. "Tegn dit eget sprintkort", "Lær at lave baner til stævner" og "Børnetræner for en dag" er eksempler på emner, der kan laves små workshops om. Understreg gerne, at det er en del af træningen at komme på disse workshops, så alle får et indtryk af de forskellige emner. Brug nogle erfarne klubmedlemmer til at stå for workshoppen, men sørg for at det bliver sjovt og motiverende, at løberne kan samarbejde og at de kan eksperimentere lidt. I starten er det f.eks. ikke vigtigt, at banerne og kortet overholder forskellige normer og reglementer – det skal løberne nok lære senere, hvis de viser mere interesse for at lave baner eller tegne kort.

Sociale relationer er motiverende i det frivillige arbejde

Løbernes sociale trivsel og relationer i miljøet kan stimuleres gennem arbejdet med deres udvikling til gode trænere og ledere. Under puberteten fylder behovet for at føle sig som en del af holdet meget hos løberne. De er i gang med en frigørelsesproces fra forældrene, som ofte kommer til udtryk ved, at de føler et større behov for at tage selvstændige beslutninger og definere sig selv som selvstændige individer. Ungdomsløberne er begyndt at danne stærke relationer og har derfor ofte mere fokus på "hvem" end på "hvad". Derfor skal de opgaver, de 13-16-årige tilbydes, rumme mulighed for at være sammen med ligesindede fra holdet. Tre ungdomsløbere kan synes, at det er den fedeste opgave at stå parkeringsvagt, hvis bare det er sammen med gode venner, så de får en god, fælles oplevelse.

Løberne skal kunne tage initiativ

Det er afgørende at skabe rammer, hvor løberne har mulighed for selv at skabe noget og tage nye initiativer. Til at starte med kan løbernes opgaver have ret løse rammer, hvor de selv skal fylde dem ud med indhold. Trænerne kan f.eks. bede løberne om at arrangere en social eller sportslig aktivitet i små grupper, som resten af holdet vil synes er sjov og udfordrende. Rammerne skal være så frie som muligt (inden for rimelighedens grænser, selvfølgelig), så de oplever, at der er plads til deres idéer.

Løbernes eget initiativ skal imødekommes, og de skal støttes i deres lyst til at gøre noget for dem selv, deres holdkammerater og klubben. Kommer der løbere, der f.eks. gerne vil prøve at starte et løbetræningshold op på en dag, hvor der alligevel ikke er træning i klubben, skal man sige ja. Det kan være, de har brug for lidt vejledning eller gode råd, og det skal de have, uden at der lægges for mange regler og krav ned over deres idé. Initiativet skal selvfølgelig leve op til klubbens kultur og værdier og ikke direkte modarbejde andre initiativer og tilbud i klubben, men ellers skal de unge have lov til at forme det, som de vil have det.

Det frivillige arbejde skal anerkendes

Det er afgørende for foreningslivets overlevelse, at der bliver ved med at være folk, der påtager sig frivillige opgaver, og det er derfor vigtigt, at den store indsats, som de frivillige yder, anerkendes. Specielt for de kontinuerlige opgaver, såsom bestyrelses- og træ-

neropgaver, hvor anerkendelsen ofte ikke står mål med den store mængde arbejde, der følger med. For de kontinuerlige opgaver, som ofte også er de sværeste at få besat i klubben, vil en anerkendelse af indsatsen virke motiverende for de ungdoms- og juniorløbere, der f.eks. har taget en træner tjans. Det kan også være, at det får andre løbere til at få øjnene op for, at det er fedt at være træner.

Anerkendelsen af det frivillige arbejde kan ske på flere forskellige måder. Generelt kan der skelnes mellem anerkendelse uden honorering, og en anerkendelse med honorering. Anerkendelse uden honorering er først og fremmest den mundtlige anerkendelse andre giver, altså at huske at rose de frivillige for deres indsats. Derudover kan der arbejdes med at synliggøre det frivillige arbejde, som trænerne laver bl.a. på klubbens sociale medier, hvor anerkendelsen ligger i fortællingen om den indsats, som klubbens træner laver. Anerkendelsen betyder meget for dem, der modtager den.

Anerkendelse kan også være mere håndfast honorering og kan være alt fra gratis forplejning til alle, der hjælper til klubbens stævne, til lækkert træningstøj til klubbens træner. Det er en symbolsk honorering for den arbejdsindsats, der ydes, men det er alligevel noget, der får de frivillige til at føle sig værdsat og giver dem lyst til at være frivillige igen.

Den sidste måde at vise anerkendelse på er ved besluttet økonomisk honorering, altså en form for løn. Økonomisk honorering giver god mening i nogle tilfælde og mindre god mening i andre tilfælde. For voksne og forældre med fast arbejde giver det sjældent stor værdi, da den symbolske økonomiske honorering, der er tale om, ikke er incitament nok. Men for f.eks. studerende og juniorløbere vil en lille økonomisk gevinst ved f.eks. at være børnetræner måske være det, der gør forskellen. På den måde kan løberne slippe for at have et fritidsjob ved siden af skolen og sporten, men kan i stedet få lidt penge for at dyrke deres interesse, og glæde en masse børn. Det er også lettere at stille krav og forventninger til en ung træner, der får lidt løn, f.eks. om at træneren uddanner sig, gør et grundigt stykke arbejde og gør det over længere tid. Træneren vil ofte også føle større forpligtelse og ansvar ved sin trænergerning.

Læs mere om økonomisk godtgørelse, muligheder og regler for dækning af frivillige træneres udgifter på DIFs hjemmeside. Her findes bl.a. takster for udokumenteret skattefri godtgørelse til dækning af træneres udgifter til kørsel, administration, telefon og sportsudstyr.

Udvikling af unge træner og ledere har stor betydning for klubben og sporten, da der er brug for mange engagerede og dygtige træner, ledere og frivillige – nu og i fremtiden.

Oplæring af børn og unge i træner- og lederopgaver skal gennemtænkes, i forhold til hvilke opgaver der introduceres hvornår, og hvordan rammerne er for dem.

God arbejdslyst!

Børne- og ungdomsarbejdet skal være i konstant udvikling. At et tiltag fungerede godt for 10 år siden, er ikke ensbetydende med, at det vil fungere godt i dag. Klubben bliver nødt til at prøve sig lidt frem med forskellige tiltag i børne- og ungdomsarbejdet og være tålmodige i forhold til at se resultater af tiltagene. Samtidig skal klubben hele tiden være indstillet på at justere og prøve nye ting af, hvis det er tydeligt, at allerede afprøvede ting ikke fungerer.

God arbejdslyst!



