

ORIENTERINGSGLEDE FOR ALLE

Rekruttere og beholde



HOVEDMÅLSETTING

**1%
i 2020**

1 prosent av Norges befolkning skal være o-løpere i 2020

VILT
VAKKERT
OG RÅTT



REKRUTTERE OG BEHOLDE

I brosjyren beskrives en modell for enkel, morsom og effektiv aktivitet og trening med vektlegging på det gode klubbtreningstiljøet. Det er spesielt fokus på aldersgruppene barn (8–12 år) og ungdom (13–16 år).

Modellen er basert på erfaringer fra Norges Orienteringsforbund sin rekrutteringsturne i perioden 2012–2015 og innspill fra klubber med gode erfaringer og «suksess» i arbeidet med å bli flere orienteringsløpere.

Vekke nysgjerrighet og interesse

Det første møte med orientering kan være avgjørende for en videre fortsettelse med aktiviteten. Med god tilrettelegging og tilpassing for ulike målgrupper har orientering alle muligheter i seg til å gi spennende og magiske opplevelser.

Fellesnevner for all suksess er et godt grunnarbeid og en målrettet plan

I brosjyren vises en kortfattet oversikt på suksessfaktorer, foreldremedvirkning, trenerrollen og klubbens betydning i arbeidet med å rekruttere og ivareta medlemmene.



Foto: L. Kinneberg

TRENINGSMILJØET FOR BARN (8–12 ÅR)

Et trygt mestringmiljø

Barn som driver med idrett gjør det fordi de synes det er gøy. Sammen med venner får de opplevelser og lærdom for livet. Det er trenere, ledere og foreldre som skal være med å skape denne idrettsleden og ta vare på og utvikle fellesskapet. Begreper som trygghet, glede og mestring er sentrale for at barn skal trives.

Barn og unge utvikler seg ulikt og trenger ulike utfordringer og stimuli og dermed differensiert aktivitet og trening.

Barn er ofte utålmodige og det er viktig med enkle beskjeder, rask igangsetting og aktivisering av alle (unngå kø/venting). Riktig progresjon, variasjon og vanskegrad i trening med kart gir grobunn for å mestre orienteringen.

Se meg – hør meg – vis meg

Barn trenger respons i form av enkle og konstruktive tilbakemeldinger og av og til et klapp på skulderen fra trenere og foreldre. Involver foreldre i aktivitetene – det skaper samhold og glede for alle.

Suksesskriterier for aktivitet og trening i klubben

- Tydelig målgruppe
- Fast ramme med enkelt og gjenkjennelig opplegg
- Aktivitet med fart og moro – lite teori
- Nærrområde og trygge omgivelser
- Fast sted /utgangspunkt
- Faste tidspunkt
- Faste trenere for hver gruppe / aldersgruppe
- Hjelpfunksjoner for teknisk gjennomføring
- Aktivitet for alle i en sosial ramme
- Frukt / kveldsmat

Trener, veileder og «skygge»

En tommelfingerregel er at det bør være minst 1 trener for hvert tiende barn. Behovet for flere hjelpetrenerer er avhengig av omgivelser, organisering, antall barn og alder. Foregår aktivitetene i skogen, så bør det være minst 1 hjelpe-trener for hvert femte barn. For nybegynnere så er en voksen «skygge» viktig for å skape trygghet og læring. Engasjer klubbens ungdom som trenere, det synes barna er gøy og det er lærerikt for ungdommene.

Foreldre/foresatte som motivatorer

Foreldre som viser interesse er viktige for barnas fortsettelse. De trenger å bli ivaretatt på samme måte som barna. Arranger lynkurs i kart og kompass for nye foreldre og involver foreldrene i hjelpefunksjoner på treningene. Lag gjerne en egen foreldreklasse i klubbmesterskapet.

Ha en erfaren «voksenkontakt» som har i oppgave å ta imot og inkludere nye foreldre. Sørg for god informasjon og arranger foreldremøte der man tar opp aktuelt om:

- Bekledning og utstyr (Emit-løperbrikke og kompass)
- Klasser og påmelding til et orienteringsløp (Eventor)
- Hvordan orienteringsløp foregår

Samhold og gode opplevelser

Gi foreldre ansvar for å organisere en klubbleir eller lavotur med overnatting. Det er spennende for barna og skaper samhold og gode opplevelser.

Råtassen

Et fast, gjenkjennelig orienteringsopplegg som består av:

- Tre enkle og korte sløyfer med 2–4 poster pr sløyfe
- Start og mål fra samme utgangspunkt
- Deltakerne tar en og en sløyfe om gangen (bytter kart)
- Avslutter treninga med «Råtassløypa» som består av alle postene

Arranger til faste tidspunkter på faste steder som er lett tilgjengelige for deltagerne. Treningen gir rask innføring i orientering ved at utøverne får løpe på kart i en trygg ramme med korte sløyfer innom start/mål. Det er "ekte" o-løp umiddelbart. Bruk av Emit brikker gir ekstra spenning og action! Det er lett for treneren å følge opp utøverne fordi de aldri er langt fra målområdet.

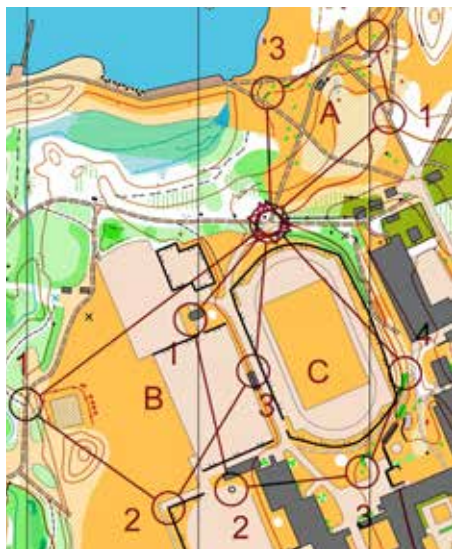
Råtassen er en effektiv arrangementsform som gir kort tidsbruk på hver trening. (Totalt ca. 2 timer med utsetting poster, gjennomføring og inntaking) Løyper tegnes ferdig i f.eks. OCAD i god tid før treningene og kartene printes. Sikre at alt utstyr alltid er tilgjengelig.

Trenings- og læringselementer

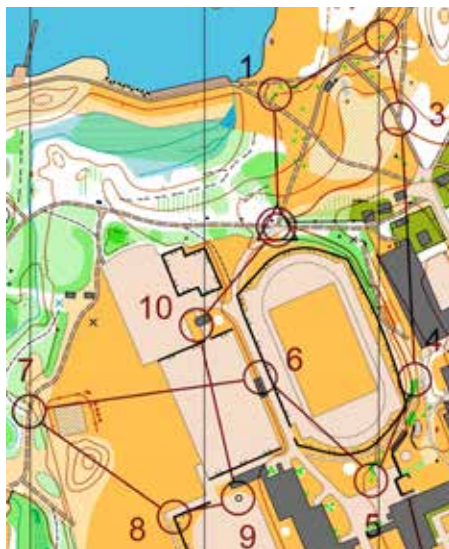
Råtassen kan lett kombineres med korte treningslementer som fokuserer på det enkelte karttegn, orientere kartet eller rene fysiske elementer som hinderløype i skogen eller stemplingsløype (brikkeløp).

Eksempel:

- En trening fokuserer på «blått» – da er det bekke- og myrløping og myrfotball
- En trening fokuserer på «grønt» – da er det bush o-løp



3 korte sløyfer fra samme utgangspunkt
(Barn bør få en sløyfe om gangen)



En løype der alle postene fra de
3 sløyfene brukes



Foto: K. Abel

RAMMEPLAN FOR TRENINGSØKT

Organisering

- Gjenta gjerne leker og øvelser. Rask igangsetting og unngå kø/venting.
- Ha ekstraøvelser på lur eller improviser. Igangsett fortløpende.
- Sørg for nok hjelpere.

1 times økt

1. Felles oppvarming (20 min)

- Ulike leker, terrengleker
- Stafetter, karttegnstafett
- Ulike varianter av sisten

2. Hoveddel (30 min)

Bruk en av øvelsene under

- Korte o-sløyfer (Råtass)
- Klesklype-o
- O-bingo

3. Felles avslutning (10 min)

- Lek /stafett
- Kort felles oppsummering



Foto: J. O. Kløvrud

TRENINGSMILJØET FOR UNGDOM (13–16 ÅR)

Inkluderende mestringstilbud

Ungdom vil ha et variert og inkluderende idrettstilbud, der de møter venner, har det gøy og blir så gode som de selv vil. For å ivareta flest mulig ungdom i orienteringsidretten er det viktig at trenere og ledere vektlegger å skape et mestringstilbud orientert trenings- og konkurransemiljø med plass til alle.

Varierte og inspirerende treninger

Sørg for et differensiert treningsopplegg for å ivareta stor variasjon i modenhet, ferdighet og fysisk utvikling. Et variert innhold i treningene som også inkluderer lek og moro, bidrar til å bygge godt miljø.

Ha tilbud om fellestrening minimum 2 dager i uka, derav den ene er spesifikk o-teknisk trening. Å oppsøke forskjellig terreng gir nyttig erfaring og utvikling av kart- og terrengforståelse. Felles avreise til aktuelle o-løp og treninger ivaretar at flere kan bli med og er sosialt.

Ungdom lærer av ungdom

Sosialt fellesskap og kamerater er viktig i denne perioden. Servering av frukt/kveldsmat etter fellestrening er miljøskapende.

Involver ungdom i planlegging av trening og aktiviteter og gi de anledning til å ta ansvar og lære av hverandre etter hvert som de får erfaring. Oppmuntre til å arrangere egne ungdomskvelder og samlinger.

Vektlegg fellesturer med klubben til større o-arrangement og deltakelse på samlinger og leire på tvers av klubbgrenser og i kretsregi. Å være med på Hovedløpet og O-landsleiren er høydepunktet for mange og en god arena for læring og knytte vennskap.

God kommunikasjon mellom trenere og ungdom

Noen viktige kvaliteter som går igjen hos gode ungdomstrenere/ledere er engasjement, tydelig ledelse og god evne og vilje til å kommunisere med ungdom. De har langsiktige mål for treningsarbeidet og god evne til å planlegge og tilrettelegge trening og skape et mestringstilbud orientert trenings- og konkurransemiljø.



Foto: L. Kinneberg

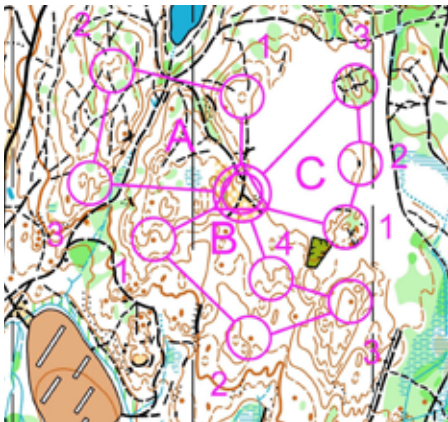


Nok trenere og veiledere

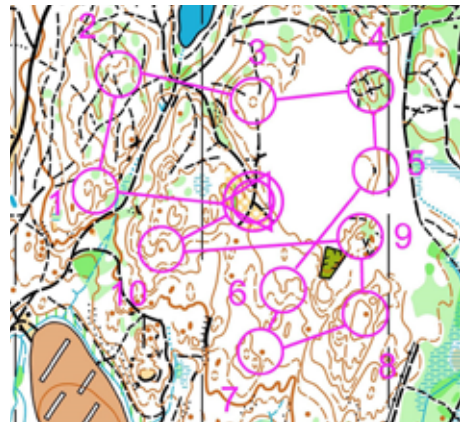
En tommelfingerregel er minst 1 trener pr. tiende ungdom. Bruk gjerne eldre ungdom (juniorer) som «skygge» i skogen for å kunne gi veiledning underveis og etter trening. Nybegynnere trenger ekstra god veiledning i terrenget for å raskt kunne beherske aktuelt løypenivå i sin konkurranseklasse.

Eksempel på en god klubbtrening for ungdom

- Jogge sammen til «samlingsplass» for treningen
- 10–15 minutter med lek (10-trekslek med ball, klypesisten, etc.)
- 30–40 minutter med o-teknikk i 3-4 sløyfer ut fra «samlingsplassen»
- Differensiere vanskelighetsgraden med manipulering av kartet (vanlig kart, kart uten stier og veier, kurvekart)
- Oppsamlingsaktivitet i 10 minutter: stafett, stigningsløp, skigang, etc. Jogge tilbake.



3 korte sløyfer fra samme utgangspunkt (vanlig kart, kurve og kompass)



En løype der alle postene fra de 3 sløylene brukes



KLUBBEN

Sosialt treningsmiljø for alle i klubben – det er gull verd!

Lag en fast fellestreningskveld i uka for alle i klubben, året rundt. Bruk gjerne samme dag, sted og tid som rekruttene med mulighet for et differensiert treningsopplegg. Dette er nøkkelen til å bygge sosialt fellesskap og tilhørighet i klubben. Avslutt kvelden med enkel kveldsmat/prat, det gir ytterligere en styrke for klubbfellesskapet.

TIPS FOR FRAMTIDIG KLUBBSUKSESS

Klubben må ville rekruttering

- Avsette ressurser og ressurspersoner
- Planlegge i god tid og involvere hjelpere til å bidra med OCAD, tidtaking og postutsetting mm
- Ha faste trenere og aktivitetsledere
- Ha en realistisk målsetting ut fra klubbens ressurser
- Vær tydelig på målgrupper
- Ha en bevisst strategi over flere år, rekruttering tar tid
- Start rekruttering tidlig (8–10 års alder)

Beholde rekrutter, ungdom og foreldre

- Sørg for god oppfølging av nye (informasjon, opplæring, inkluderende aktiviteter)
- Innarbeid gode rutiner og lag et godt system for erfaringsoverføring
- Ha et aktivt forhold til foreldrene. Involver dem i treningen, tilby opplæring og aktivitet til foreldrene
- Arranger jevnlig sosiale aktiviteter som klubbkveld, samlinger, turer og fellesreiser til arrangement
- Involver ungdommene i planlegging og medbestemmelse og la de få ansvar for ulike aktiviteter
- Sørg for at treningsgruppene har nok og tilgjengelig utstyr (utstyrskoffert)
- Avsett om nødvendig økonomiske ressurser til rekruttering/trenere

Lag invitasjon som vekker nysgjerrighet

- Hvem treningen er for (aldersgruppe, ferdighetsnivå)
- Hva skjer på treningen
- Hvor og når er treningen
- Spre informasjonen bredt og målrettet
- Sørg for en jevnlig oppdatert hjemmeside
- Tilby en "pakkepris" på aktiviteten som inneholder medlemskap, turorientering og eventuelt noe utstyr (kompass og brikke)



De 5 M`ene (Mål, mening, miljø, mestring = motivasjon)



Foto: K. Abel



Foto: L. Kinneberg



Foto: K. Abel



Tips og henvisninger

Enkle øvelser og aktiviteter i orientering

aktivitetsbanken.no

O-tekniske øvelser og treningstips for ulike nivå

orientering.no/laering/nivastigen

Utviklingstrappa for orientering

orientering.no/laering/utviklingstrappa

Riktige løyper for barn og ungdom

Brosjyre om løypelegging, ny utgave 2016

Barneidrettsbestemmelsene

idrettsforbundet.no/tema/barneidrett

Ta trenerkurs

Norges Orienteringsforbund tilbyr jevnlig kurs med aktuelle faglige tema og praktiske øvelser for utvikling og økt kompetanse.

Trener-1 kurs (trene barn og unge 8–14 år)

orientering.no/laering/trener-1

Trener-2 kurs (trene eldre ungdom og juniorer)

orientering.no/laering/trener-2



Norges Orienteringsforbund

nof@orientering.no

orientering.no