

Referat fra møte – 25/4.2016.

Kveldens åpne møte var lagt til Kamelonen. I alt 70 personer, herunder en rekke ungdom fra forskjellige lag og foreninger, hadde møtt opp for å med seg tidligere landslagstrener for skiskytterne, Roger Grubben som hadde "Motivasjon, mestring og måloppnåelse» som tema for sitt foredrag.

Før foredraget gav presidenten en kort orientering om Rotary International, herunder organisasjonens arbeid for bekjempelse av polio, samt organisasjonens arbeid rettet mot ungdom, herunder Ryla, camps, studentutveksling og fredsseminar/studier. Flekkefjord Rotary' arbeid i Rwanda og lokalt.



Etter en kort introduksjon ble podiet overlatt til Roger Grubben som i dag er engasjert som nasjonal trener for juniorlandslaget i skiskyting for damer.



Hans foredrag dro linjene mellom «Motivasjon», «Mål», «Mestring», «Glede», «Utvikling og læring» og «Selvtillit»; alle elementer som må være på plass for å prestere, det være seg på skolen, i arbeidslivet eller innen idrett.

Alt starter med «motivasjon» en lyst til å gjøre noe – en ide, samt en drivkraft (glød og entusiasme) til å få til noe.

Hans treningsfilosofi for utvikling av talentene var knyttet til å bli kjent med personene, hva som var den enkeltes drivkraft og erfaringer. Herfra hadde han utledet 6 viktige element for hvordan treneren kunne bidra til at utøveren selv oppnådde sine mål og ambisjoner.

- Bry oss om personen og utøverens sportslige utvikling (**engasjement og involvering**)
- Lytte til hva utøveren sier (**kommunikasjon og empati**)

- Stille krav – basert på målsetningene (**utfordre**)
- Bidra med kompetanse og trygghet i trening og sportslig utvikling (**kunnskap**)
- Oppdra trygge, selvbevisste og selvstendige utøvere (**coaching**)
- Bidra til å skape en utviklingsorientert, uredd og inkluderende prestasjonskultur (**team**)



I sitt foredrag trakk han naturlig nok frem hvordan kjente utøvere som blant annet Linda Tjørhom (nå Grubben), Ole Einar Bjørndalen og stafettlagene hadde utviklet seg og arbeidet for opparbeide motivasjon, ferdigheter og trygghet (selvtillit) til å oppnå toppresultater, til å stå øverst på pallen.

For Grubben selv var det viktig at hans som trener også utviklet seg selv, satte mål for sin egen person. Således hadde han en holdning som falt inn under Jan Vicent Johansens ord i boken «Kunsten å leve» –«Det er bare mennesker som arbeider for en **oppgave** som kan bli vinnere. De som arbeider for **penger**, er og blir lønnstakere. Uansett hvor mye de tjener.»



Forsamlingen hadde ingen problemer med å sitte lydhøre i 1 ½ time mens Roger Grubben holdt sitt foredrag. Her var det mye nyttig å ta med seg for alle som hadde funnet veien til Maritim denne mandagskvelden.

En flott kveld med impulser fra en person med inngående kunnskap om «Motivasjon, mestring og måloppnåelse», noe som også klart fremkom gjennom en god og lang applaus.

Neste mandag blir det ordinært møte på Maritim. Vi får da besøk av Tone Kolbenstveit sammen med 2 utveklingsstudenter som vil gi oss innblikk i dette flotte programmet rettet mot ungdom.

Uken deretter blir det foredrag omkring oppbyggingen av universitetsmiljø i Sudan og Etiopia ved Trygve Berg

To nye interessante møter som det er vel verd å få med seg. Vel møtt.

Ludvig Egeland
President 2015/16