



Idræt og træning

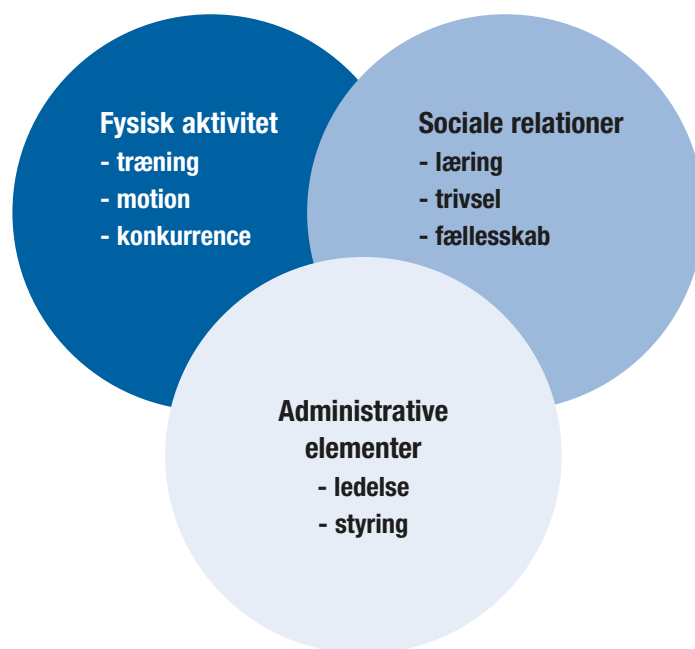


Idræt!	2
Tilfredsstillelse af sociale behov	2
Klubben som samlingssted	2
Leg og konkurrence	3
Træne hvorfor?	4
Vi er skabt til bevægelse og aktivitet	4
Psykiske grunde	4
Sundhedsmæssige årsager	4
Hvad er træning?	5
Træningens indflydelse på organismen	6
Kredsløbet	6
Musklerne	6
Nervesystemet	6
Stofskiftet	6
Træning hvordan?	7
Planlægning	7
Generel træningsteori	8
Konditionstræning	8
Styrketræning	9
Bevægelighedstræning	9
Koordinationstræning	10
Mental træning	10
Opvarmning	12
Anatomi og fysiologi – kroppens funktioner	14
Bevægeapparatet	14
Kredsløbet	18
Nervesystemet	20
Organerne	21
Ernæring	22
Kostmængden	22
Kostens sammensætning	23
Kostråd	23
Væskebalance	24
Kostens indtagelse	24
Vægtpineri og spiseforstyrrelser	24
Kosttilskud	24
Doping	25
Idræt og skader	26
Træneren som leder	28
Træner typer	29
Trænerens personlige kvalifikationer	29
Kommunikation	31
Undervisnings- og instruktionsprincipper	32
Undervisningsmetoder	35
Sikkerhed og ansvar	37
Idrætsudøverens egne ansvarsområder	37
Idrætslederens ansvarsområder	38
Trænerens ansvarsområder	38
Idræt for alle	39
Idræt for børn og unge	40
Idræt for ældre	43
Idrættens organisering	44
Danmarks Idræts-Forbund	45
DIF's opgaver	45
Team Danmark	46

IDRÆT!



Foreningsidrætten bygger på tre grundpiller:



Figur 1

Tilfredsstillelse af sociale behov

Medlemskab af en idrætsforening virker tiltrækkende på mange mennesker, fordi et medlemskab kan give tryghed, samvær, fællesskab og trivsel oven i glæden ved den fysiske aktivitet.

Det at dyrke "sin idræt" eller idrætter under organiserede former medfører for de mange, at fritidsinteressen idræt opleves

særdeles positivt. Hvad enten idrætsaktiviteten er en holdidræt eller en individuel idrætsgren vil træningen og deltagelse i forskellige former for konkurrencer give udøveren rig mulighed for – i fællesskab med andre idrætsudøvere – at udvikle samvær og trivsel i forskellige grupperinger.

Klubben som samlingssted

En idrætsforening har ofte karakter af et samlingssted, hvor alle medlemmer

og pårørende mødes mere eller mindre regelmæssigt, uanset om engagementet i idrætsforeningen skyldes et medlemskab som aktiv idrætsudøver, leder, træner/instruktør eller et tilknytningsforhold som forældre, kone/mand, kammerat m.m. Tilknytningsforholdet er ofte et resultat af flere af de nævnte faktorer.

Idrætsforeninger har alle deres særpræg, og har således noget, der kunne kaldes for identitet. Denne identitet udtrykkes tit som begrebet klubliv, men klubliv der bygger på den fælles interesse for idrætten samt det sociale fællesskab.

Leg og konkurrence

Det er dejligt med idræt. Det er derfor, vi engang begyndte at dyrke idræt, og det er derfor, mange fortsætter. I idræt indgår bl.a. spænding, variation, rekreation, oplevelser (følelsesmæssigt og intellektuelt), kreativitet og dermed glæde og leg. Idræt uden det legende element er dårlig idræt! Det gælder

på alle niveauer både for nybegynderen og for den etablerede verdensmester. I relation til de voksnes verden er idrætten endvidere en af de få muligheder, voksne har for at lege.

Konkurrencemotivet eller præstationsmotivet har en værdi, der ikke bør underkendes inden for idrætten. Det, at få mulighed for at prøve sig selv af og udvikle sig, virker tilfredsstillende på de fleste mennesker, og konkurrencemomentet skal således betragtes mere nuanceret end det at vinde over andre.

Dette hæfte Idræt og træning omhandler emner i relation til de fysiske, mentale og sociale sider af træningsvirksomheden i foreningen.



TRÆNE HVORFOR?



Vi er skabt til bevægelse og aktivitet

Behovet for at kunne bevæge sig effektivt dominerer kropskonstruktionen hos de fleste dyrearter. Dette gælder også mennesket. Ca. 40 pct. af vor legemsvægt udgøres af muskler og omkring 15 pct. af skelettet.

Flere af vore vigtige organsystemer er indrettet med henblik på at yde service til bevægeapparatet under arbejde, f.eks. hjerte og åndedrætsorganer. I hvile pumper hjertet 4-5 liter blod pr. min., og man ind- og udånder i samme tidsrum fra 5-8 liter luft. Men under maximalt arbejde kan hjertet imidlertid pumpe 20-25 liter blod pr. min., og åndedrættet kan stige til over 100 liter luft pr. min.

Selv nervesystemet må siges at være bevægelsesdomineret, og hjernen bruger meget af sin kapacitet på at koordinere muskelbevægelserne.

Mennesket er altså skabt til aktivitet og ikke stilstand.

Psykiske grunde

Der er også andre grunde til at dyrke idræt. Mange gør det, fordi de slet og ret finder det morsomt, og det er sådan set grund nok. Lysten driver værket. Vi må have lyst til at starte træning og lyst til at fortsætte den. Bl.a. er det vigtigt, at træningen er så afvekslende som muligt og finder sted i en hyggelig atmosfære. Andre gør det på grund af konkurrenceelementet, som kan findes i al idræt. Vi kan lide at blive sat på prøve – at se, hvad vi dur til og prøve kræfter med andre.

For nogle er det ønsket om at være sammen med andre, der får dem til at dyrke idræt – det at lave noget sammen med sine venner og muligheden for at få nye venner gennem idrætten.

Sundhedsmæssige årsager

Livsstilssygdomme (sygdom pga. uhensigtsmæssig livsstil f.eks. rygning, inaktivitet, overvægt etc.) anslås i dag at være ansvarlige for ca. 40% af alle sygdomme, og WHO har beregnet, at i år 2020 vil 70% af alle sygdomme globalt set, være relateret til livsstil.

Mange dyrker således idræt og motion fordi de ved, at det er sundt for dem.

I de senere år er motions gavnlige effekt på sundheden blevet understreget, og det er blevet påvist, at inaktivitet er lige så usundt som at ryge!

Samtidigt har undersøgelser vist, at det er sundere at være overvægtig og fysisk aktiv, end det er at være normalvægtig og inaktiv. Så selvom det er godt at være normalvægtig, så er det vigtigere at være i god form end at have en lav vægt – ”hellere tyk og aktiv end tynd og inaktiv”

Der kan således være adskillige motiver til at dyrke idræt, og ofte er det en kombination af flere faktorer.

Uanset hvad der end måtte være den primære drivkraft, vil træningen have betydning for den enkeltes fysiske og psykiske velbefindende.

HVAD ER TRÆNING?



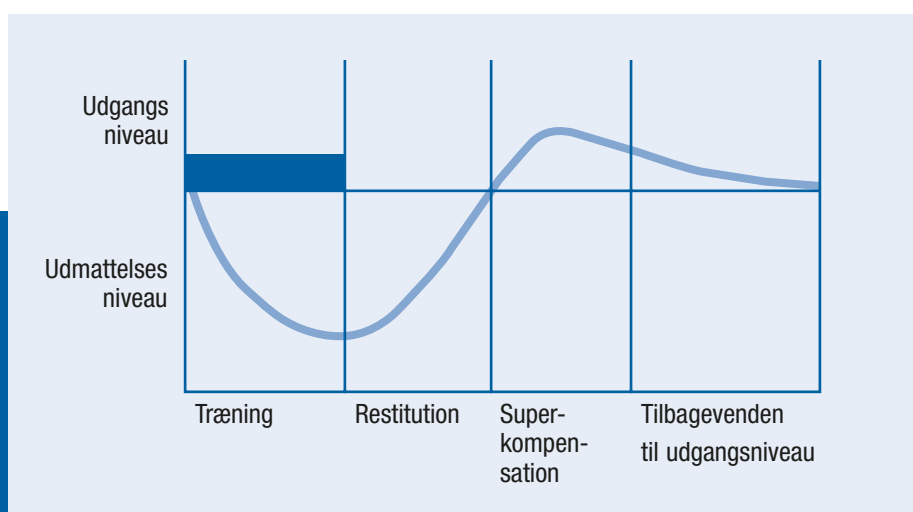
Ved fysisk træning sker der forandringer såvel organmæssigt som funktionelt i kroppen.

Når man træner, belaster man organismen, således at den "nedbrydes" (føles som træthed og evt. ømhed). Efter træningens ophør genopbygger den menneskelige organisme sig selv (restituerer sig) ikke bare til udgangsniveauet, men til noget over dette (superkompensation) se figur 2. Dette sker for at beskytte sig imod eventuelle nye arbejdskrav. Hvis organismen derefter ikke udsættes for nye belastninger, synker "beredskabet" atter og kommer under udgangsniveauet for gradvist at vende tilbage til dette.

Det er ikke alle væv og organer, der er lige påvirkelige ved træning. Blandt de mest modtagelige kan nævnes: muskulaturen, hjertet, karsystemet (og dermed kredsløbet), ledbånd og centralnervesystemet. De forandringer, der sker, er afhængige af flere forhold bl.a. de arvelige forudsætninger, alder, køn og træningens karakter.

Det er vigtigt nøje at overveje, hvad det er, man ønsker at træne, før man går i gang med den fysiske træning, idet de forandringer en bestemt træningsform fremkalder i et væv eller organ er specifikke. Som eksempel kan nævnes, at langdistanceløb fremkalder forstørrelse af hjertet, bedre iltoptagelse samt vækst af de langsomme ("røde") muskelfibre. Laves i stedet tung styrketræning f.eks. med lårmusklerne, vil hjertet ikke påvirkes i samme grad, ligesom iltoptagelsen ikke forbedres. Denne type øvelser vil derimod styrke væksten af lårmuskulaturens såkaldt hurtige ("hvide") fibre. Ved styrketræning er effekten endvidere afhængig af en række forhold, såsom hvilke muskler der trænes, muskelarbejdets karakter, intensitet og hastighed, samt bevægelsesmønstret og antal gentagelser.

Alt afhængig af hvilken effekt, der skal opnås ved træningen, er det altså af stor betydning, hvilke træningsmetoder og øvelser man vælger.



Figur 2 Superkompensation

Ved træning forstår vi en systematisk opøvelse til større færdighed. Og ved fysisk træning forstås en påvirkning af organismen, der resulterer i en stadig større ydeevne, der kan måles i ydre arbejde. For at opnå gode idrætslige færdigheder (større arbejdsevne og øget modstandskraft) må man derfor træne grundigt og systematisk.

Den indledende og senere vedligeholdende del af træningen kalder vi *grundtræningen* i modsætning til *specialtræningen*, der alene går ud på at opøve de enkelte idrætters særlige teknik og taktik.

Erfaringerne viser, at kun ved en kombination af grundtræning og specialtræning kan man opnå fysiske, tekniske og taktiske forbedringer og samtidig reducere risikoen for overanstrengelse og skader.

Træningens indflydelse på organismen

Den veltrænede person har – sammenlignet med den utrænede – en større arbejdsevne samtidig med, at vedkommende ofte arbejder mere økonomisk.

Det skyldes, at træningen medfører vigtige forandringer i organismen.

Her skal omtales de væsentligste:

Kredsløbet

Ved træningen bliver hjertemuskulaturen tykkere og kraftigere. Heraf følger, at

hjertet kan pumpe mere blod ud med hvert slag, hvilket kan registreres ved en lavere puls, både i hvile og under arbejde. Hos veltrænede idrætsudøvere vil hvilepulsen ofte være mindre end 50 slag pr. min. Et arbejde, der før træning krævede en puls på 170 slag pr. min., vil efter nogen træning kunne udføres med en puls på 150 slag pr. min. og pulsen vil hurtigere vende tilbage til hvileniveauet efter arbejdets ophør.

Endvidere øges antallet af kapillærer (små, fine blodkar) i skelet- og hjertemuskulaturen som følge af træning, og man får en større blodmængde og dermed mere hæmoglobin (iltbindende stof i blodet), hvorved blodet kan transportere mere ilt ud til de arbejdende muskler.

Musklerne

Musklerne bliver stærkere, idet de enkelte muskelfibre bliver større. Samtidig øges antallet af kapillærer i musklerne, hvorved iltforsyningen forbedres, hvilket har betydning for muskeludholdenheden.

Også samspillet mellem muskler og nervesystem opøves, dvs. koordinationen forbedres.

Nervesystemet

Opøvelsen af en idrætsøvelses bevægelsesforløb kaldes tekniktræning. Formålet med tekniktræningen er, at gøre bevægelsens forløb mere og mere hensigtsmæssig.

Forudsætningen herfor er det rette samspil mellem hjernen, nerver og muskler.

Dette samspil udvikles ved regelmæssigt at træne de rigtige bevægelser, hvorved bevægelserne bliver automatiseret dvs., at bevægelserne efterhånden kan udføres uden bevidst opmærksomhed på udførelsen.

Dette medfører, at et givet arbejde udføres mere effektivt (mindre energiforbrug) med mindre risiko for skader, samt at udøveren kan frigøre opmærksomhed til at tænke på andet under udførelsen af bevægelsen f.eks. taktik.

Stofskiftet

Den veltrænede kan optage og transportere mere ilt end den utrænede, således, at den veltrænede vil få en mindre ophobning af affaldsstoffer i blodet, og derfor kunne arbejde i længere tid.

En trænet person vil endvidere have en mere fordelagtig udnyttelse af energistofferne således, at han ved et givent arbejde vil have et mindre forbrug af kulhydrat end den utrænede. Det er især en fordel ved længerevarende idrætsaktiviteter, hvor mængden af kulhydrat er afgørende for, hvornår udmattelse indtræffer.

Endelig bevirker træningen, at de kirtler, som regulerer stofskiftet, kommer til at fungere bedre.

TRÆNING HVORDAN?



Planlægning

Planlægning af træningen er en nødvendig forudsætning både for motionisten og konkurrence-idrætsudøveren, hvis træningen skal give det rette udbytte. For at udarbejde en fornuftig træningsplan må træneren bl.a. have et kendskab til følgende faktorer:

- **Træningens indvirkning på organismen.**
- **Den aktuelle idræts særlige krav til udholdenhed, styrke, bevægelighed, hurtighed og teknik m.v.**
- **Idrætsudøverens øjeblikkelige træningstilstand.**
- **Den tid der er til rådighed til træningen.**
- **Idrætsudøverens alder, køn og fysiske anlæg.**
- **Undervisningsprincipper og metoder, instruktionsteknik m.v.**

Det fremgår heraf, at det er sin sag at udarbejde en træningsplan. Eksisterende

træningsprogrammer kan være en hjælp og bruges som retningslinje, men de bør tillempes efter de givne forhold og ikke anvendes kritikløst som standardprogrammer.

Eftersom forskellige træningsformer påvirker kroppen forskelligt, og er påvirkelige af f.eks. træthed, er det vigtigt at gøre sig klart, i hvilken rækkefølge de enkelte træningsformer bør benyttes – og hvilke pauser, der bør følge efter de forskellige former for træning.

Nedenstående figur viser den mest hensigtsmæssige rækkefølge, hvis man har forskellige træningsformer i samme træningspas.

Tekniktræningen og/eller hurtigheds-træningen bør altid placeres først i træningen, hvor trætheden er minimal, og udøveren har størst mulighed for at koncentrere sig og reagere hurtigt.



Start på træningen



Slut på træningen

Figur 3





Udholdenheds- og styrketræningen kan bedre placeres efter anden form for træning.

Hvis der er mulighed for at vælge, vil det være bedre med flere korte træningspas end få lange træningspas i løbet af en uge.

Generel træningsteori

Opbygningen af træningsprogrammer må ske under hensyntagen til følgende faktorer, der alle har betydning for træningens effektivitet:

- træningsintensitet
(træningsbelastning pr. træningspas)
- træningstid (den tid man bruger på et enkelt træningspas)
- træningsmængde
(=træningsintensitet x træningstid)
- træningshyppighed
(antal træningsgange)

Træningshyppighed

Fra den praktiske træning er der eksempler på, at nogle træner 12-15 gange ugentligt, andre 1-2 gange ugentligt.

Hvis træningen skal have en markant fysisk effekt, skal der tilstræbes mindst 3 gennemførte træningspas pr. uge. Derefter skal hyppigheden ofte op på 4-5 træningspas pr. uge, for fortsat at give øget træningseffekt og bedring af den fysiske form.

Øvelsesvalg

Fra den overordnede træningsplanlægning til detailplanlægningen m.h.t. øvelsesvalg, skal der som nævnt tages udgangspunkt i idrætsudøverens forudsætninger samt relevante træningsmetoder, aktiviteter og øvelser.

Træningsformer

I den daglige planlægning af træningen er det hensigtsmæssigt at have nogle faste træningsformer at opbygge træningen omkring. De enkelte træningsformer har specifikke virkninger på organismen, men udover det primære mål opnås ofte en vis effekt på andre områder, som nor-

malt tilhører en anden træningsform. Hvis træningsformens mål er at træne f.eks. muskeludholdenhed, vil der tillige være en vis effekt på f.eks. muskelstyrken eller konditionen.

I dette afsnit vil de mest almindelige træningsformer blive præsenteret.

Konditionstræning

Ved konditionstræning forstås en træning, der har til hensigt at forøge organismens evne til at optage og transportere ilt.

For at være konditionsgivende skal træningen udsætte de iltransporterende organer for en vis belastning. For at skabe denne belastning er det nødvendigt at inddrage de store muskelgrupper – specielt benenes muskler. Oftest anvendes løb som den aktivitet, der skal give kondition, men aktiviteter som svømning, langrend, cykling og roning er også anvendelige.

Samtidigt er det vigtigt, at der trænes med den rette intensitet. For at bestemme intensiteten i træningen kan man bruge pulsen – jo hårdere arbejde, jo højere vil pulsen være. Ofte angives intensiteten ud fra maxpuls.

Maxpuls er udtryk for den højeste puls en person kan have. Maxpuls er genetisk bestemt og kan ikke ændres ved træning. Maxpuls falder med alderen og en tommelfingerregel til udregning af maxpuls er:

$$220 \div \text{alder}$$

Dvs. en 50-årig mand vil have en maxpuls på ca. 170 slag pr. minut.

Bestemmelsen af maxpuls ud fra ens alder er en simpel og hurtig metode, der vil være anvendelig for de fleste. Men man skal være opmærksom på, at der kan være store individuelle variationer i maxpuls, som medfører at en person kan få sin maxpuls vurderet forkert med helt op til 20 slag ved brug af den aldersafhængige formel.

En anden mere præcis – men også mere krævende metode – er at lave 3-5 maksimale bakkespurter (efter grundig opvarmning) til udmattelse og derefter måle sin

puls. Pulsen måles bedst ved brug af et pulsur, men man kan også tælle sin puls manuelt på halsen i 15 sek. og gange med 4. P.g.a. denne metodes store fysiske belastning, bør den kun anvendes af raske personer.

Distancetræning

Denne træningsform skal vænne organismen til at arbejde i lang tid. Dvs. at der trænes uafbrudt i op til flere timer med submaksimal (sub = under) belastning. Ved denne træningsform opnås dels en forøget maksimal iltoptagelse (bedre kondition) og dels en forøgelse af evnen til i lang tid at arbejde med et stort submaksimalt iltforbrug (større udholdenhed).

Der opnås en større slidstyrke af bindevævet i ledkapsler, sener og bånd. Desuden stiller distancetræningen store krav til organismens varmeregulation og væskebalance.

Pulsens bør i arbejdsperioden ligge minimum 30 slag under personens maxpuls.

Intervaltræning

Ved intervaltræning forstås en træningsform, hvor perioder af hårdt arbejde afveksler med perioder/pauser, hvor man hviler eller arbejder med mindre træningsintensitet. Ved intervaltræning vil belastningen i arbejdsperioderne altså være højere end ved distancetræning.

Der er naturligvis store muligheder for variation med hensyn til varigheden af arbejdsperioden og pauserne.

Som eksempel på intervaltræning kan bl.a. nævnes, at der laves en effektiv konditionstræning ved arbejdsperioder på 3-5 min., med en arbejdpuls på 15-20 slag under maxpuls afløst af en ca. 2 min. hvileperiode med mindre intensitet (40 – 50 pulsslæg under maxpuls).

Ved at variere arbejds- og pauseperioden kan forskellige arbejdsintensiteter og forskellige træningseffekter opnås.

Styrketræning

Ved styrketræning forstås træning af musklernes evne til at præstere en stor ydre kraft.

Musklene kan arbejde på to forskellige måder: dynamisk og statisk. At en træningsform er dynamisk betyder, at musklerne ændrer længde under arbejdet, medens en statisk træningsform betyder, at musklerne ikke ændrer længde under arbejdet. Når man f.eks. hænger i armene i en ribbe, vil musklerne arbejde statisk, og i det øjeblik man begynder at hæve sig op, vil musklerne begynde at arbejde dynamisk.

Maxstyrke

For at opnå større maximal muskelstyrke må en muskelgruppe udsættes for større og større belastning. Belastningen må udgøre 70-100 pct. af det maksimale og det medfører, at der kun kan foretages få gentagelser (1-6 stk). Denne form for træning skal først udføres efter en grundig (6-12 mdr.) periode, hvor man forbereder kroppen til de store belastninger ved stille og roligt at øge belastningerne.

Udholdenhedsstyrke

Muskeludholdenhedstræning er træning af musklernes evne til at arbejde i lang tid. For at opnå denne effekt, må der arbejdes med mindre belastninger, svarende til 40-70 pct. af maksimal belastning. For at få den ønskede træningseffekt, skal der så til gengæld laves 15-40 gentagelser af hver øvelse.

Bevægelighedstræning

Ved bevægelighedstræning forstås en udvikling eller vedligeholdelse af den naturlige bevægelighed over leddene.

Muskler, som trænes meget og længe, kan miste evnen til at kunne strækkes helt, og dette forhold bevirker at bevægelsesudsvinget, i det tilsvarende og evt. andre led, bliver formindsket. Dette modvirkes ved regelmæssigt at træne i at bringe leddene i yderstillinger. Man skal her være opmærksom på, at denne træning aldrig må foregå med ydre belastning.

Når man træner bevægelighed skal man:

- spænde den/de muskler, der skal udstrækkes, i 10-15 sek, men uden bevægelse i leddet
- slappe af i 2-4 sek.
- langsomt bevæge leddet til yderstilling (uden smerte) og holde stillingen i 25-60 sek.
- gentage øvelsen 2-3 gange





Bevægelserne skal være "lange og seje", der skal altså ikke "hugges igennem" el. lign. Dette må pointeres meget kraftigt, fordi leddene er meget sårbare i deres yderstillinger, og fordi musklerne ved et kraftigt træk svarer med at trække sig sammen (den myotatiske refleks), og derved modvirker formålet med træningen.

Bevægelighedstræning bør ligesom andre træningsformer ikke stå alene. Især er det vigtigt, at de muskler man har forsøgt at gøre længere stadig holdes stærke, og stor bevægelighed kan være u hensigtsmæssig, hvis udøveren samtidigt mangler styrken til at koordinere og styre bevægelsesforløbet i leddets yderstilling.

Koordinationstræning

Koordination kan defineres som "evnen til at samordne kroppens bevægelse i forhold til hinanden og omgivelserne". Koordination er således et udtryk for sammenspillet mellem nerve- og muskelsystemet og forudsætningen for udøverens evne til at udføre færdigheder og teknikker.

For børn op til 15 år bør koordinationstræning vægtes højt i den fysiske træning. Centralnervesystemet (CNS) modnes i alderen 8-15 år, og en alsidig motorisk påvirkning i denne periode kan stimulere til et bredt udvalg af bevægelsesmønstre. En alsidig koordinationstræning i denne alder, vil også betyde, at en senere indlæring af nye bevægelser og teknikker vil være lettere.

Koordinationsøvelser kan trænes: balance-evne, rytmeformfølelse, reaktionsevne, rumorientering, øje-hånd og øje-fod koordination og muskulær spændingsregulering.

Mental træning

De fleste udøvere har prøvet at være nervøse i en konkurrencesituation eller oplevet perioder, hvor det er svært at motivere sig for at træne. I idrætspsykologien beskæftiger man sig med, hvordan forskellige psykologiske faktorer påvirker præstationer og indlæring, og hvilke mentale færdigheder det kræves for at kunne præstere optimalt.

Eksempler på mentale færdigheder kunne være:

- **at have stor selvtillid**
- **at kunne fastholde høj motivation**
- **at have den rette koncentration**
- **at kunne håndtere stress og forstyrrelser**
- **at have det rette spændingsniveau**

På lige fod med de fysiske, tekniske og taktiske færdigheder, kan de mentale færdigheder trænes via mental træning.

Mental træning er procedurer og øvelser, som hjælper udøveren til at forbedre sine mentale færdigheder, og ligesom ved den fysiske træning, skal man arbejde målrettet, systematisk og regelmæssigt, for at der er tale om mental træning.

Eksempler på mentale træningsteknikker er:

- **Visualiseringer**
- **Positiv indre samtale**
- **Spændingsregulering**

De enkelte mentale træningsteknikker vil kort blive gennemgået herunder.

Visualisering

Visualisering bliver ofte oversat til "den indre film" dvs. de billeder, man ser inde i sit hoved.

Men den forklaring og selve begrebet visualisering er en smule misvisende, fordi det kun henviser til brugen af synssansen.

For at gøre visualisering så effektiv som mulig skal man således forsøge at inddrage alle sine sanseindtryk i processen, og i dag vil man snarere bruge begrebet mentale sanseforestillinger, da det i højere grad dækker, hvad teknikken går ud på. I mentale sanseforestillinger vil man forsøge at sanse eller forestille sig en given aktivitet f.eks. en løbetur. Men ikke nok med, at man vil se sig selv løbe, man vil også forsøge at sanse lydene og duftene i skoven for at gøre sanseforestillingen så "virkelig" som muligt.

Grunden til, at mentale forestillinger virker er, at de fremkalder en lignende reaktion i musklerne og deres nervebaner, som hvis man udfører bevægelsen i virkeligheden – dvs. kroppen "tror", at den udfører aktiviteten.

Visualisering er en af de mest anvendte mentale træningsteknikker, og bruges bl.a. ved indlæring af ny teknik, og som forberedelse til konkurrence. I begge tilfælde forsøger man at forestille sig den kommende situation og løsningen af den opgave, der skal udføres.

Positiv indre samtale

Den indre stemme er de tanker, der hele tiden "kører" inde hovedet på os, og den indre samtale kan være både positiv og negativ.

Den indre samtale har meget stor effekt på det man gør, og hvis den er negativ, vil den kunne påvirke udøveren negativt i forhold til stort set alle de mentale færdigheder, man skal besidde. Med andre ord, en negativ selvtale, vil reducere en udøvers selvtillid, forstyrre koncentrationen og samtidigt øge spændingsniveauet og gøre det sværere for ham at håndtere forstyrrelser.

At have en positiv indre samtale er således en forudsætning for at kunne præstere godt.

Det første skridt i at få en positiv indre samtale for udøveren er at blive bevidst om sin indre samtale – er den negativ eller positiv? Hvis den er negativ, vil en øget bevidsthed om de skadelige virkninger ofte være en god motivation for at ændre den til at være positiv. Langt de fleste udøvere ved godt, at det er sværere at præstere, hvis man hele tiden siger til sig selv, at man ikke kan.

For at stoppe negativ samtale når den optræder, kan udøveren bruge en "tankestop-teknik", hvor udøveren tænker (eller siger) "stop", hver gang en negativ tanke dukker op. Derefter kan man erstatte de negative tanker med positive tanker, hvor man fokuserer på de ting man KAN, og skal gøre for at løse den aktuelle opgave med succes.

Endelig kan man også indlære positive betydningsfulde sætninger (affirmationer), som man gentager i træning og konkurrence. Sætningerne udtrykker nogle positive kvaliteter ved udøveren eller bekræfter, at man kan håndtere opgaven. Eksempler på affirmationer er: "jeg kan, jeg vil, jeg tør" eller "I am the greatest" (bokseren Muhammed Ali).

Spændingsregulering

For at kunne præstere optimalt, kræver det, at man har det rette spændingsniveau. Spændingsniveau er den grad af spænding, som en udøver oplever i en given situation. Spændingen kan både være af fysisk karakter gående fra dyb søvn til ekstrem ophidselse, samt af mental karakter gående fra ligegyldighed til voldsom angst. Spændingsniveauet kan både være for højt og for lavt, og udfordringen for udøveren består i at finde det rette spændingsniveau i den givne situation. Der vil være nogle udøvere, der har et for lavt spændingsniveau, men de fleste udøvere vil skulle sænke deres spændingsniveau for at præstere optimalt. Udøvere med for højt spændingsniveau vil ofte opleve fysiske reaktioner som f.eks. "sommerfugle i maven", hjertebanken og høj muskel-

spænding samt have negative og defensive tanker – "åh nej, det her kan jeg ikke magte" etc. Både de fysiske og mentale konsekvenser af et for højt spændingsniveau vil have en negativ effekt på udøverens præstation.

Der findes flere mentale teknikker, til at kontrollere sit spændingsniveau:

- **Vejrtrækningskontrol**, hvor man gennem kontrolleret dyb vejtrækning kan sænke sin spænding og blive mere afslappet
- **Afspænding/udstrækning**, hvor man fokuserer på at slappe af i de muskler, hvor der opleves en stor spænding
- **Visualisering** kan også bruges til at finde det rette spændingsniveau
- **Tankestop**, hvor man aktivt "stopper" de negative tanker, når de opstår
- **Positive omfortolkninger**, hvor man omfortolker ens opfattelse af situationen til noget positivt. F.eks. "åh nej, hvad nu hvis jeg brænder dette straffekast" bliver omfortolket til "fedt, jeg er valgt til at skyde, fordi jeg er anset som den bedste til det, og jeg skal bare skyde, som jeg har gjort masser af gange før"

Det er vigtigt at være opmærksom på, at der altid vil være situationer før og under en konkurrence, hvor man føler for meget spænding. Udøveren skal derfor ikke blive overrasket over at føle spænding – det er en del af at konkurrere, og alle oplever en vis grad af spænding. Det afgørende er, hvordan udøveren tolker og håndterer den øgede spænding.



Opvarmning

Når man skal træne eller i konkurrence, er det vigtigt, at der forinden er foregået en opvarmning. Opvarmning er en forberedelse til aktiviteten af såvel fysiologisk som psykologisk art.

Opvarmningens formål er at øge præstationsevnen (fysisk og mentalt) samt at mindske skadesrisikoen.

Ved opvarmning sker bl.a. følgende i organismen:

- muskel-, blod- og legemstemperaturen hæves
- blodets ilt udnyttes mere effektivt
- kapillærerne åbnes i de arbejdende muskler (bedre blodgennemstrømning)
- koordinationen forbedres
- vævet bliver mere eftergivende (muskler og ledbånd bliver mere fleksible)
- psykisk spændingsniveau reguleres
- koncentrationen optimeres

Det er naturligt, at forskellige idrætsaktiviteter kræver forskellige former for opvarmningsøvelser, og der bør være både almene øvelser samt idrætsspecifikke øvelser i opvarmningen.

I specialopvarmning bør indgå alle de bevægelsesforløb, som den pågældende idrætsaktivitet indeholder, således at koordinationen/teknikken bliver gennemprøvet. Endvidere er det hensigtsmæssigt, at dele af opvarmningsprogrammet i forbindelse med en konkurrence foregår direkte på konkurrencestedet, således at idrætsudøveren har mulighed for at tilpasse sig omgivelserne (f.eks. streger på banen, lysforhold, afstand til publikum, banens overflade osv.).

Opvarmningens varighed og øvelsernes art er således meget afhængig af den efterfølgende aktivitet. Det bør dog nævnes, at en almen fysisk opvarmning bør være på mindst 10 min.

Den almene del består af:

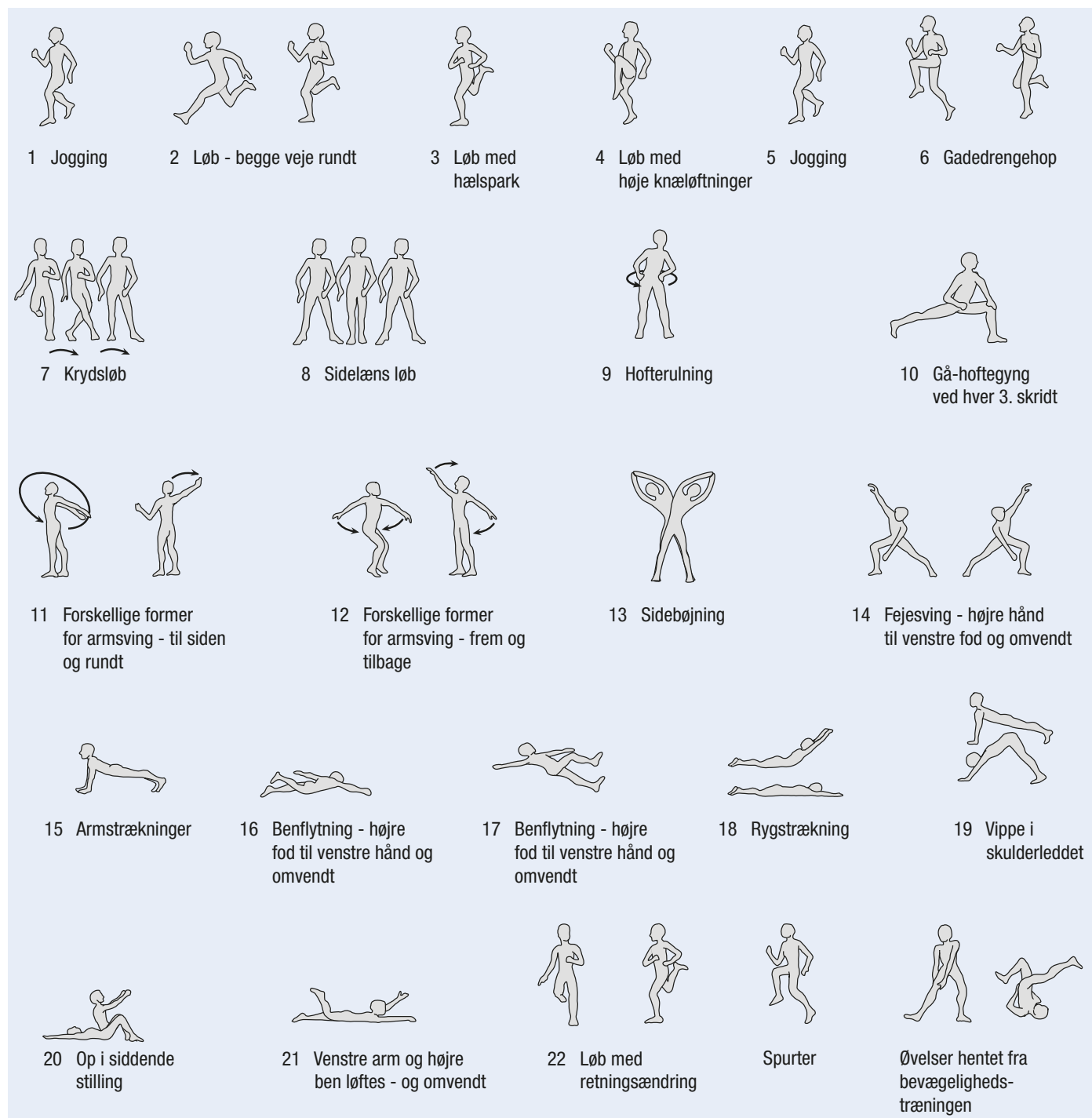
- øvelser for store muskelgrupper, hvilket får temperaturen til at stige hurtigere, og stiller øget krav til kredsløbet
- øvelser, der tilgodeser almen bevægelighed i hvirvelsøjlen (i alle tre plan), samt i større led og muskelgrupper
- øvelser, der er lidt styrkeprægede og kræver dynamisk arbejde af muskelgrupper som mave- og rygmuskler, armbøjere og armstrækkere.

Figur 4 viser et eksempel på et alment opvarmningsprogram

Den specielle del kan bestå af:

- dynamiske bevægelser, der i udseende og tempo ligner sekvenser og mønstre fra idrætten (kastebevægelse i håndbold, vridning og slyngbevægelse i diskoskastet etc.)
- strækøvelser for særligt udsatte muskler og led (fodboldspillerens lårmuskel og hasemuskel, håndboldspillerens bryst- og skuldermuskel)

Eksempel på et opvarmningsprogram:



Figur 4

ANATOMI OG FYSIOLOGI – KROPPENS FUNKTIONER

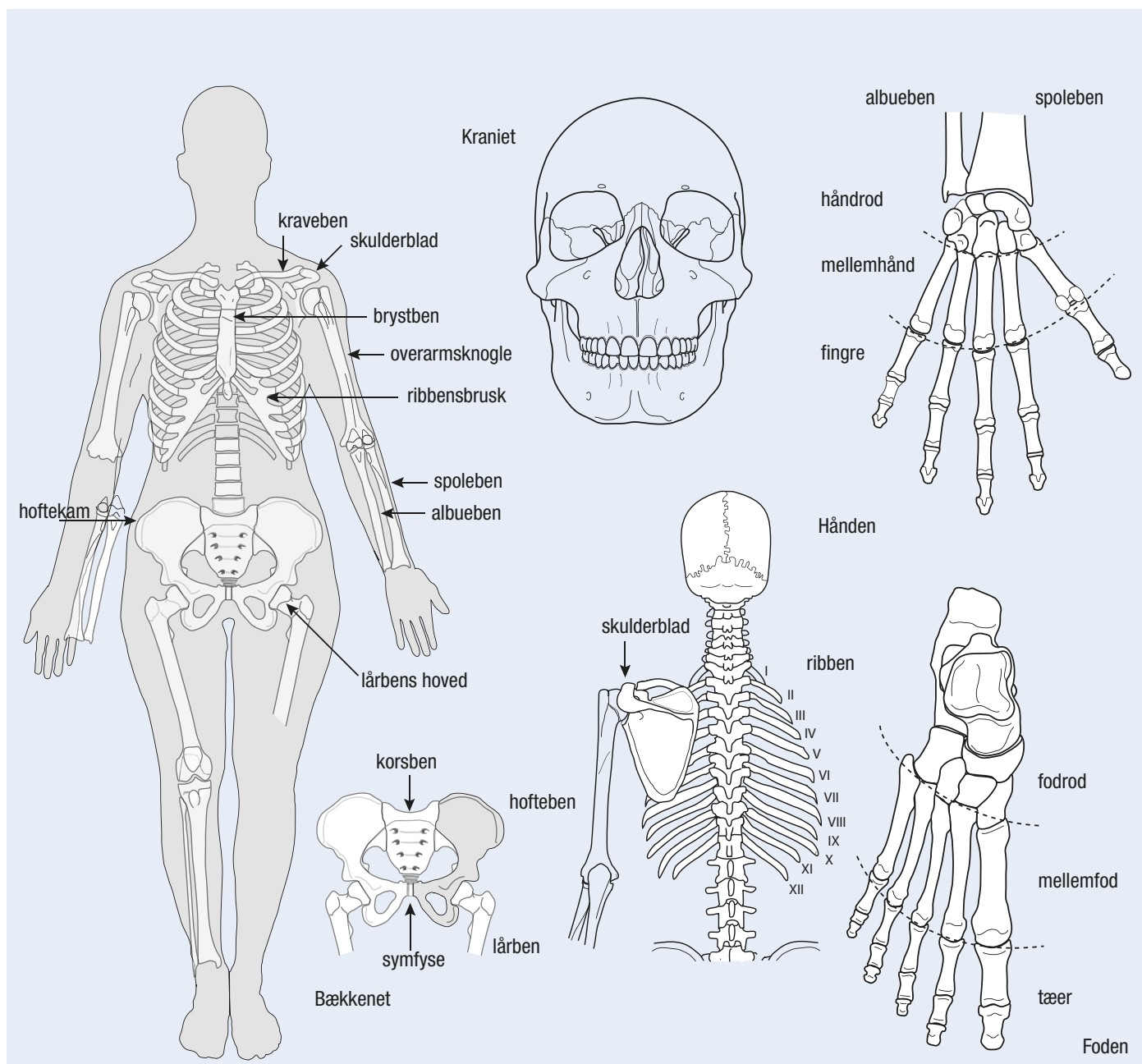
Bevægeapparatet Skelettet

Skelettet, som udgør omkring 15 pct. af legemsvægten, er samlet af ca. 200 forskellige slags knogler og har følgende opgave:

- det udgør grundlaget for menneskets bevægelsesapparat, idet det med knoglernes indbyrdes ledforbindelse danner

vægtstænger, på hvilke musklerne er hæftet.

- det giver legemet stabilitet.
- det beskytter vitale dele af indre organer.
- knoglerne virker som depot for kalk og fosfor og producerer blodlegemer.



Figur 5 Skelettet

Musklerne

Muskelmassen udgør 40-45 pct. af legemsvægten og består af 3 slags muskler:

- **hjertermuskulatur**
- **skeletmusklerne** i et antal af ca. 400, som er fæstnet til knoglerne. Sammen med bånd, sener og ledkapsler holder de sammen på skelettet og ved påvirkning fra det bevidste nervesystem, skaber de bevægelse.
- **den glatte muskulatur**, der fortrinsvis er knyttet til de indre organer, og som ikke direkte er underlagt viljen (det bevidste nervesystem), dvs. at de arbejder automatisk i organismen.

Musklerne arbejder meget sjældent isoleret, men i grupper, der virker for samme bevægelsesfunktion.

Af praktiske grunde inddeles musklerne i følgende hovedmuskelgrupper;

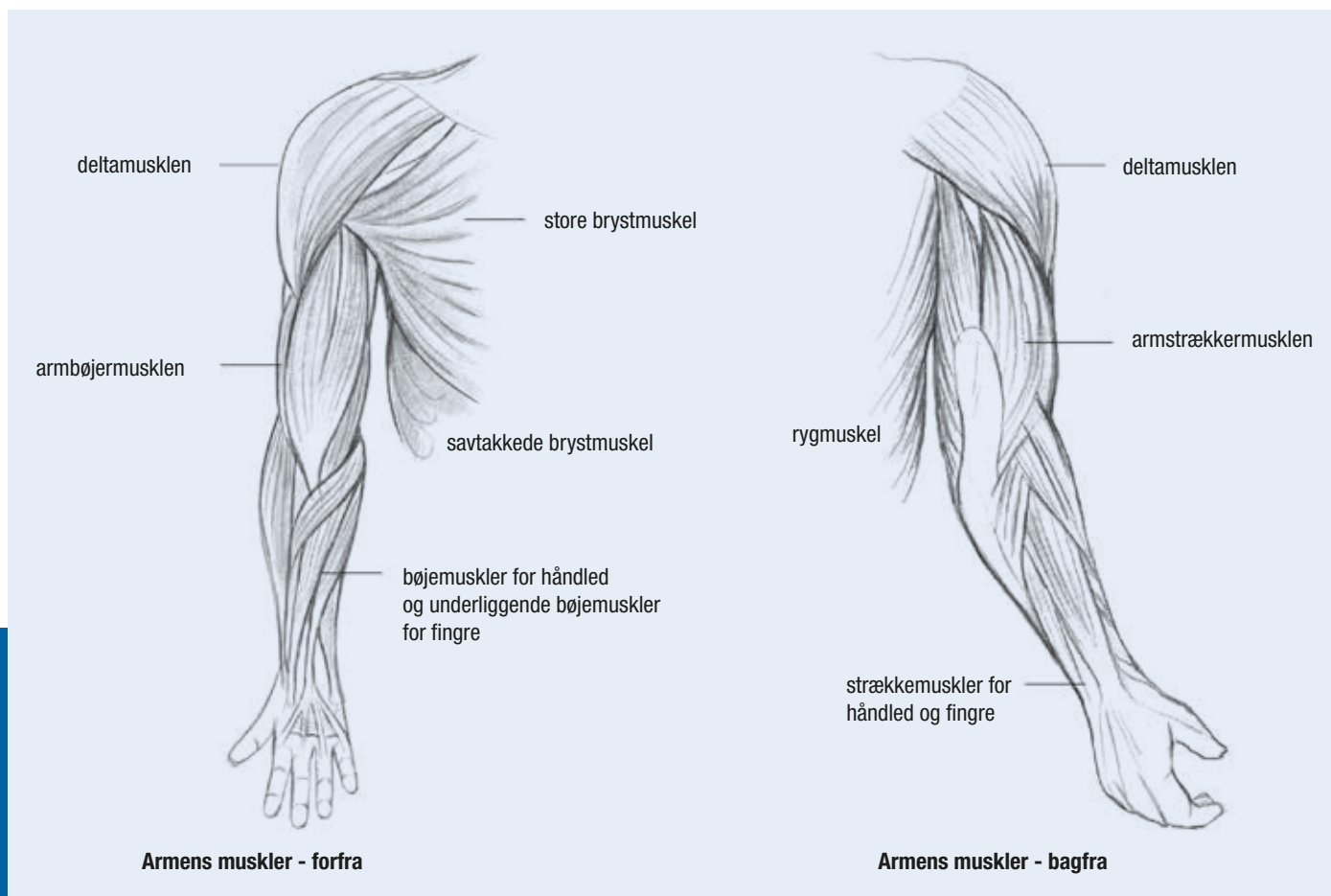
- Armmuskler
- Benmuskler
- Mavemuskler
- Rygmuskler

Vigtige muskler indenfor de enkelte hovedmuskelgrupper er:

Armens muskler

Armstrækkerne arbejder over albueleddet på bagsiden af armen. I forbindelse med denne muskelgruppe arbejder håndled og fingre i afsætsfunktion eller kastefunktion.

Armbøjjerne arbejder over albueleddet på forsiden af armen.



Figur 6

Benets muskler

Knæstrækkerne arbejder over knæleddet på forsiden af låret.

Knæbøjerne arbejder over knæleddet dvs. på bagsiden af benet.

Hoftestrækkerne arbejder over hofteledet/knæled på bagsiden af låret. I forbindelse med denne muskelgruppe arbejder fodledets muskler (*lægmusklerne*) i afsætsfunktion.

Mavemuskler

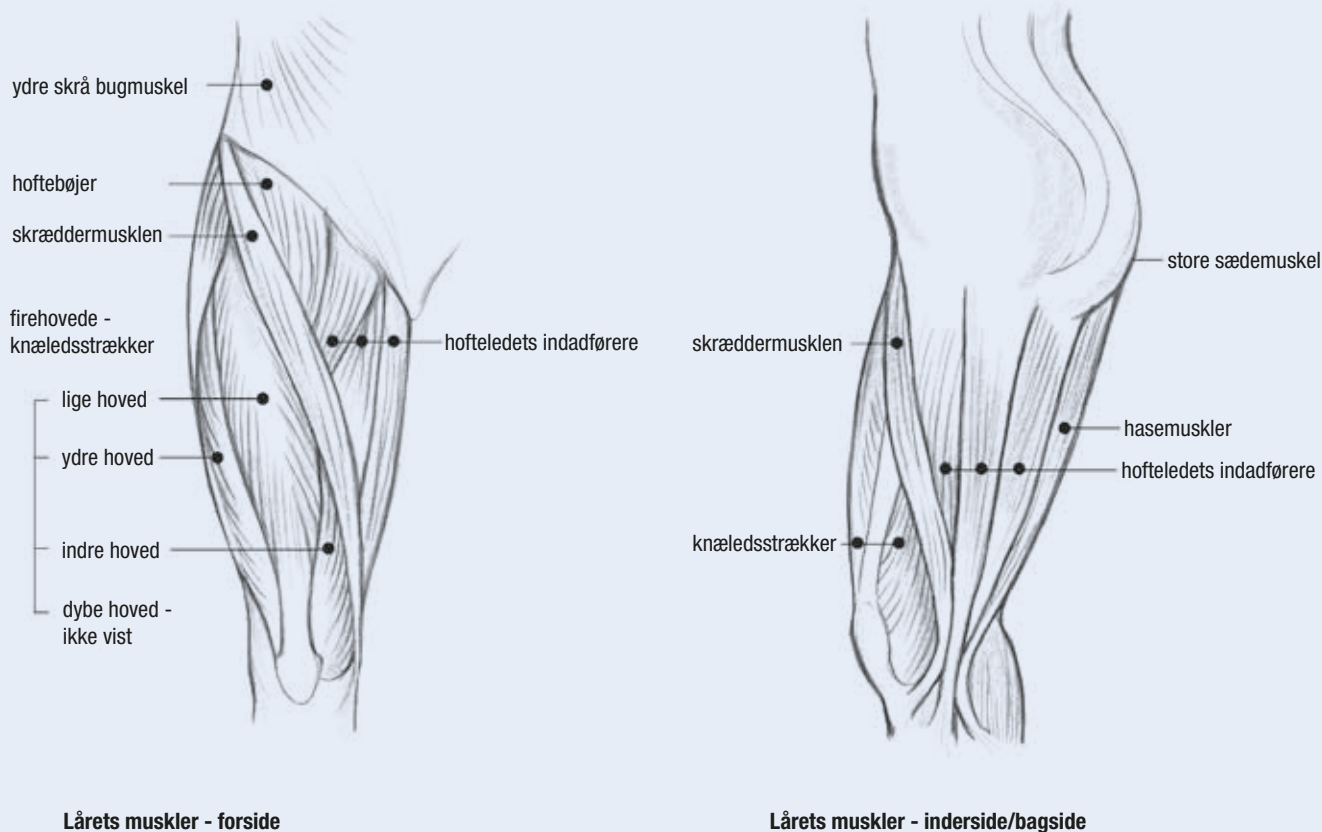
Mavemusklene, udspringer fra brystkassens nederste/forreste del og fæstner sig til bækkenets forreste del.

Når mavemusklene trækker sig sammen, nærmer brystkassen og bækkenet sig hinanden.

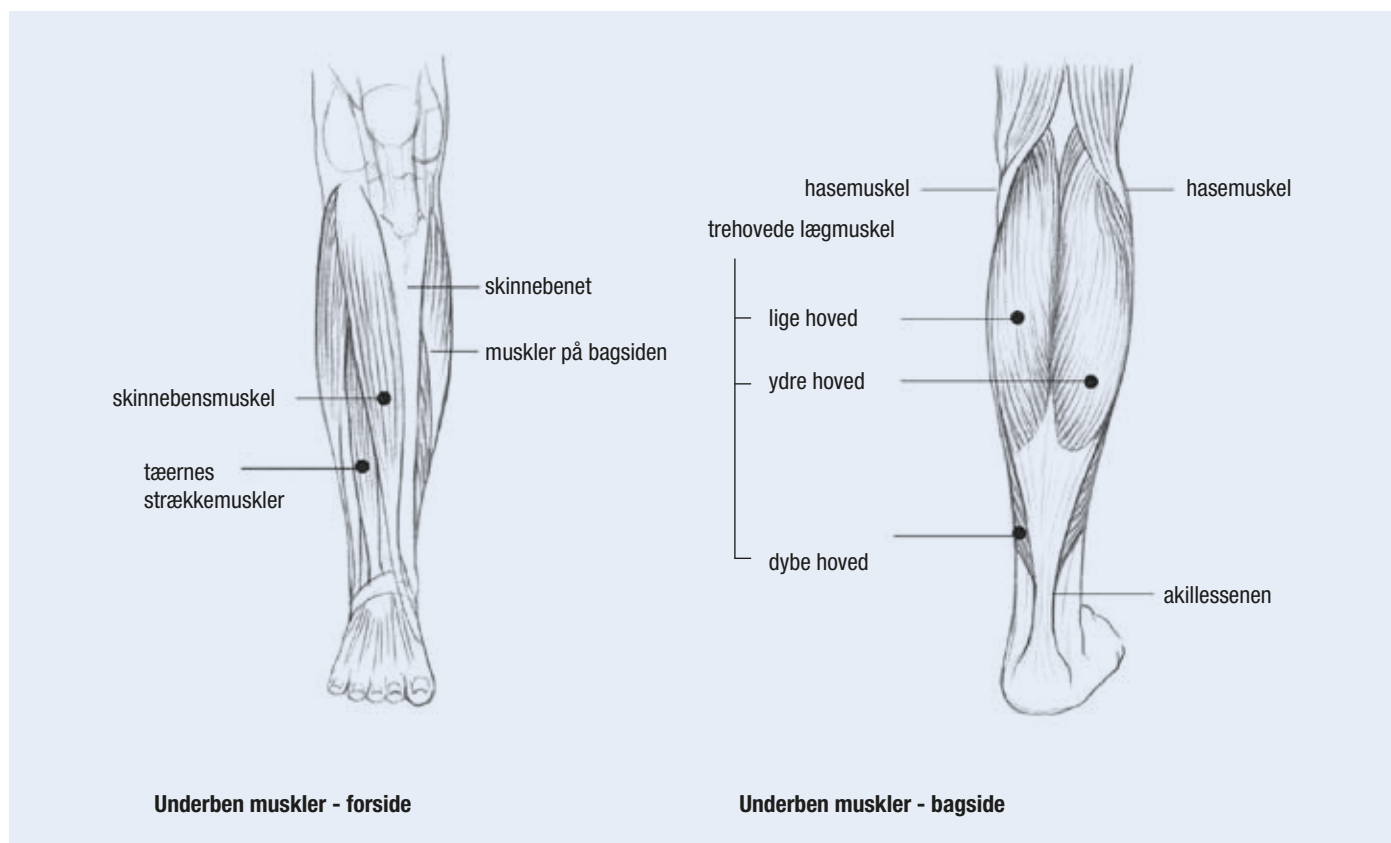
Rygmskler

De lige rygmuskler ligger langs hele hvirvelsøjlen fra nakken til bækkenet og medvirker til at holde ryggen i stilling samt til udstrækning eller til bagudbøjning af overkroppen.

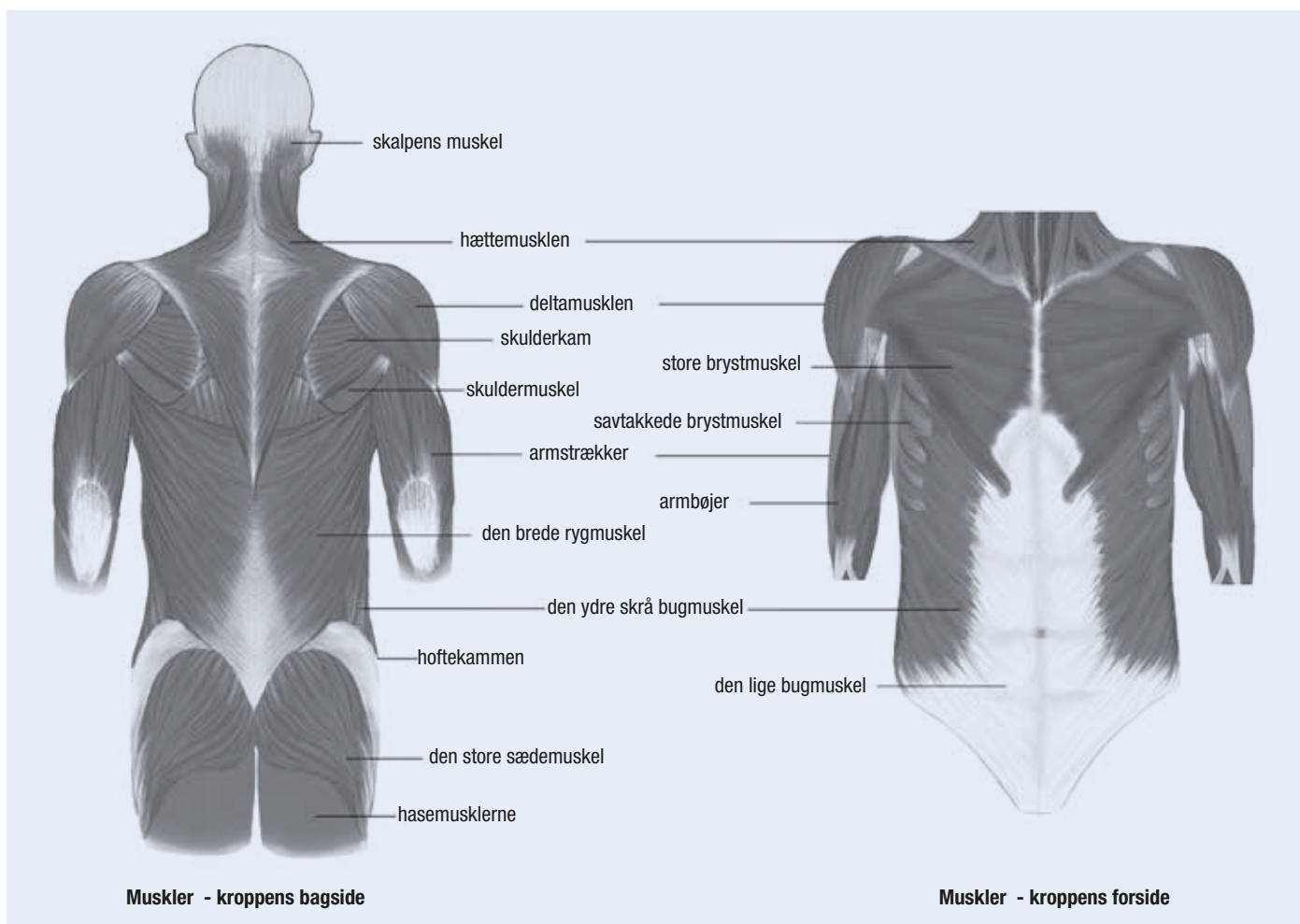
Både mave- og rygmuskler er vigtige for at skabe stabilitet omkring rygsøjlen.



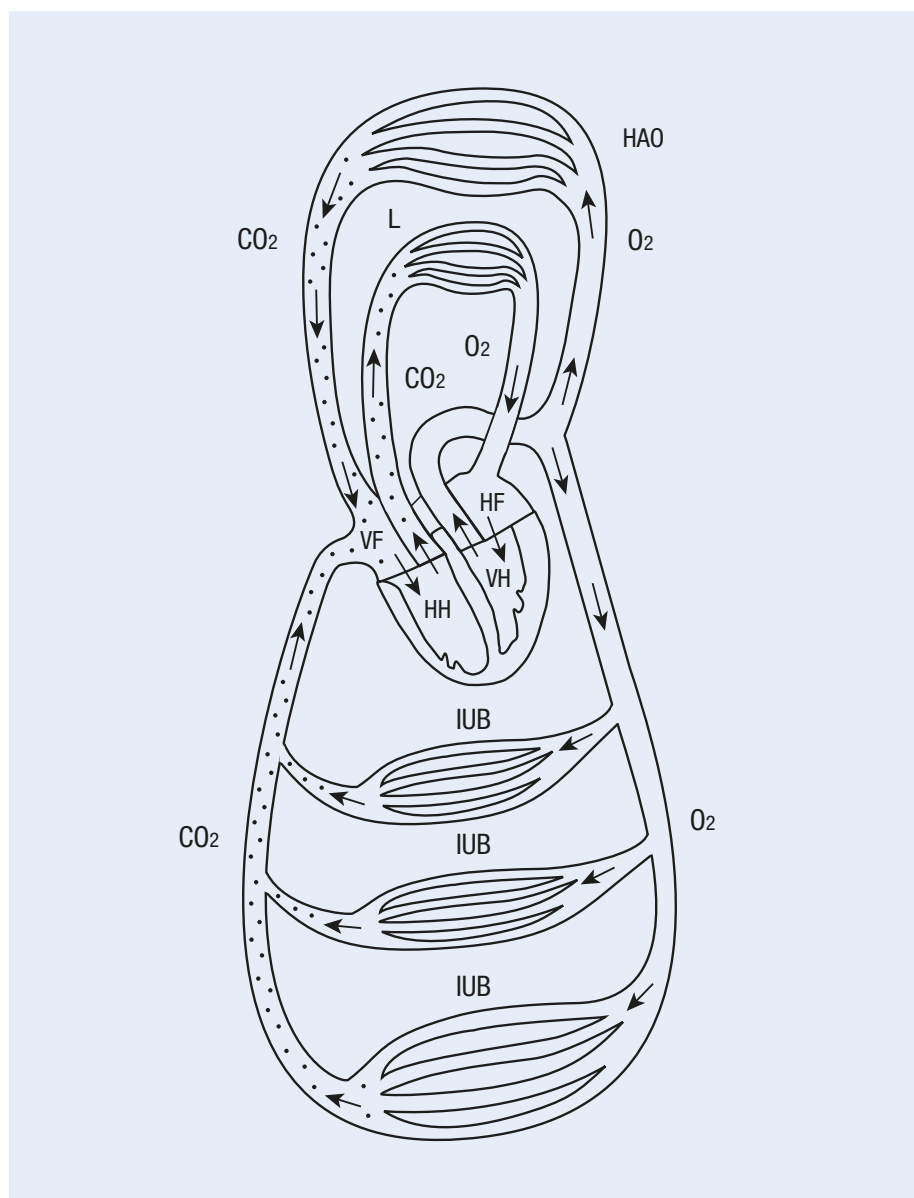
Figur 7



Figur 8



Figur 9



Figur 10 Kredsløbet

Kredsløbet

Kredsløbets og åndedrætsvirksomhedens opgave er at transportere ilt fra luften ned til de arbejdende muskler.

Kredsløbet er lukket og indeholder en blodmængde på 4-7 liter, hvis opgave det er at bringe ilt fra lungerne og næringsstoffer fra tarmene ud til de arbejdende muskler, og efterfølgende fjerne affaldsstofferne fra musklerne.

Skematisk oversigt over kredsløbet:

HF + VF	=	højre og venstre forkammer.
HH + VH	=	højre og venstre hjertekammer.
HAO	=	hoved, arme og overkrop.
L	=	lunger.
IUB	=	indvolde, underkrop og ben.

I det prikkede område er blodets iltmængde reduceret (venøst), og i det lyse område er blodet iltet (arterielt).

Pilene angiver blodstrømmens retning.

Hjertet

Hjertet er en muskel, der automatisk trækker sig sammen og afspændes i en rytme afpasset efter arbejdets hårdhed. Denne virksomhed pumper blodet ud i karsystemet (blodårerne) dels gennem det lille kredsløb (gennem lungerne) dels gennem det store kredsløb (alle muskler og de øvrige organer). Hjertets virksomhed kan måles, idet sammentrækningsrytmen kan mærkes ved det såkaldte pulsslag i de pulsårer (arterier), der ligger yderligt (lettest på siden af halsen og ved tommelfinger-siden af håndledets underside).

Figur 11 viser et snit gennem hjertet. Pilene angiver blodstrømmens retning.

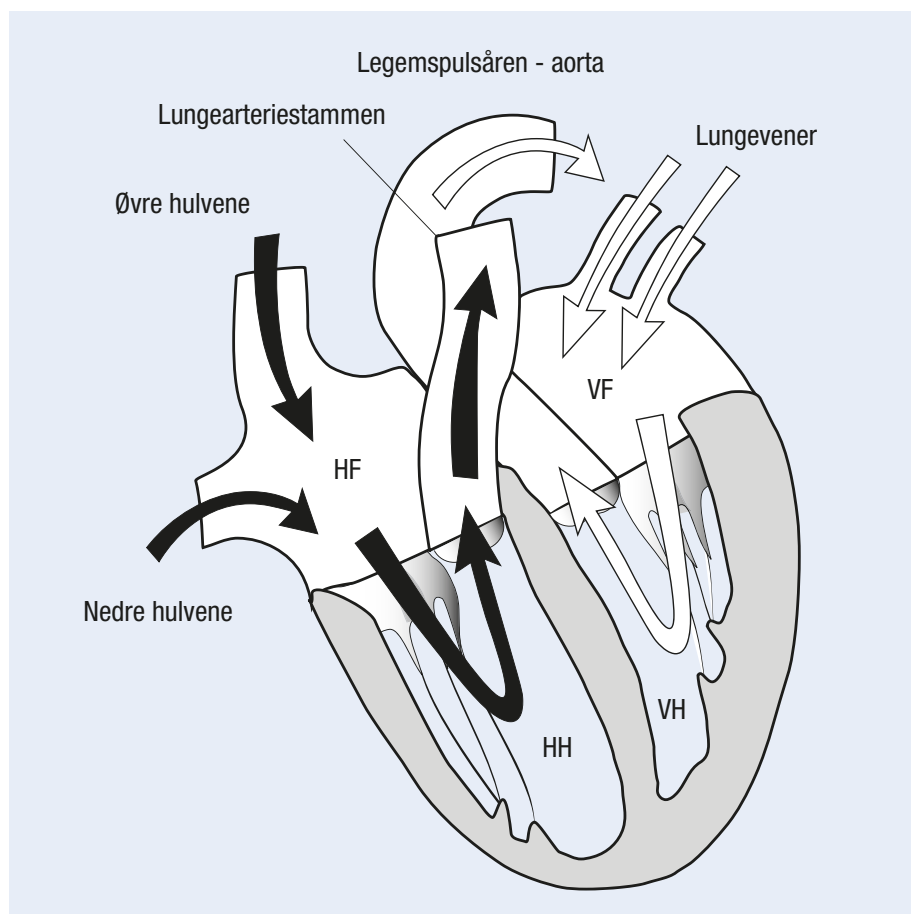
HF højre forkammer
VF venstre forkammer
HH højre hjertekammer
VH venstre hjertekammer
S sejlklapper
L lommeklapper

Pulsen (pulsslag pr. minut) ligger i hvile på 40-70 slag pr. minut afhængig af legemsstørrelse og træningstilstand, medens den under maksimalt arbejde kan komme op på ca. 200 slag pr. minut for unge mennesker.

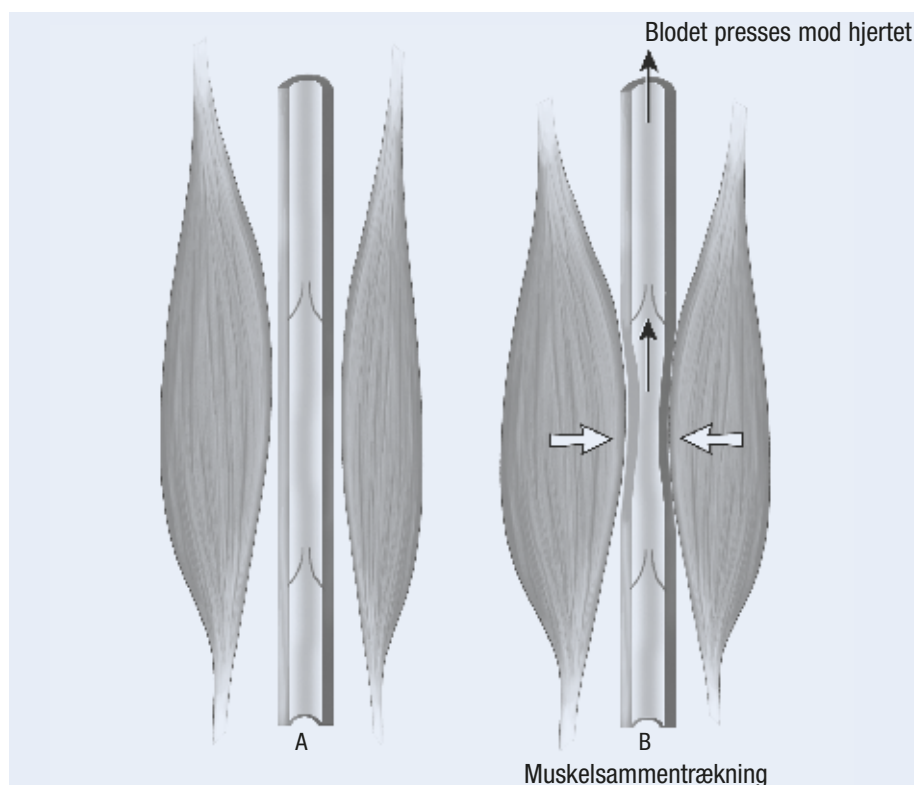
Når blodet er transporteret ud i det fint-maskede net af blodkar (kapillærer), hvor forbrændingen finder sted i de arbejdende organer, bringes det tilbage til hjertet dels gennem det tryk, der kommer gennem det bagfra kommende blod og dels gennem pumpearbejde af de muskler, der ligger omkring blodårerne (venerne). I disse årer er der anbragt nogle klapper (veneklapper), der hindrer blodet i at løbe den forkerte vej.

Gennem fysisk aktivitet vil karsystemet ude i de arbejdende muskler udvikle sig og dermed øge mulighederne for bedre energiproduktion. Derved bedres også varmereguleringen. Et ydre tegn på god varmeregulering er, at huden uanset arbejds hårdhed overalt føles varm. Alsidig og intensiv motion (kraftig blodgennemstrømning) er desuden medvirkende til, at affaldsstofferne (f.eks. kolesterol) i blodet får vanskeligere ved at sætte sig fast på årernes vægge, og derved modvirkes farlige blodpropper.

- A Viser en vene omgivet af afslappet muskulatur. Pilene symboliserer en svag kontinuerlig blodstrøm mod hjertet.
- B Muskulaturen er her kontraheret og fortykket, således at den presser venen sammen. Herved lukkes veneklappen neden for sammenpresningsstedet, og klapperne oven for åbnes helt for den forstærkede blodstrøm mod hjertet.



Figur 11 Hjertets inddeling



De dybe vener ligger mellem musklerne. Når musklerne trækker sig sammen, presser de på venerne. Det fører til at blodet presses opad mod hjertet. Når musklerne igen slapper af, hindrer veneklapper, at blodet løber tilbage.

Figur 12 Venepumpen

Åndedrættet

Åndedrættet skal medvirke til udskiftning af luften i lungerne, således at blodet, der passerer lungerne, kan aflevere affaldsstoffet kuldioxid (CO_2) og optage ilt (O_2). Åndedrættet finder sted ved muskelvirksomhed, der i princippet foregår helt automatisk, styret af et åndedrætscenter i hjernen, der påvirkes af det kuldioxid (CO_2), der findes i blodet (hårdt arbejde – stor forbrænding – meget CO_2 – dybt og hurtigt åndedræt).

To sæt muskler virker i åndedrættet.

Mellemribbensmusklerne, der løfter og sænker ribbenene og dermed øger og mindsker brystkassens rumfang. Disse muskler kan påvirkes af viljen, men er ikke beregnet til anvendelse under almindelig jævn aktivitet (brystkassen skal ikke hæve og sænke sig i hvile og under almindeligt arbejde). Ved meget hårdt arbejde, vil mellemribbensmusklerne automatisk blive aktiveret og supplere den egentlige og væsentlige åndedrætsmuskulatur.

Den vigtigste åndedrætsmuskel hedder **mellemgulvsmusklen**, en dobbelthvælvet muskel, der arbejder helt automatisk, idet den med en rytme på 12-16 sammentrækninger og afspændinger i minuttet (åndedrætsfrekvensen) udvider og sammenpresser lungerne. Ved øget arbejdsintensitet (hårdere arbejde) ændres først og fremmest dybden af åndedrættet, der fra en udskiftning af ca. ½ liter luft pr. åndedræt i hvile øges til over 3 liter pr. åndedræt. Ved meget hårdt arbejde øges også åndedrætsfrekvensen (antal åndedræt pr. minut)

Mellemgulvets effekt øges naturligt, hvis mavemuskulaturen er veltrænet, således at trykket i bughulen presser op under mellemgulvet.

Nervesystemet

Alle organers funktioner styres af nervesystemet, der består af hjernen og rygmærken med de derfra udgående og tilbagevenden- de nervetråde, der har forbindelse med alle dele af organismen.

Nervesystemets funktion er at:

- registrere
- rapportere
- sammenholde
- bearbejde og effektuere.

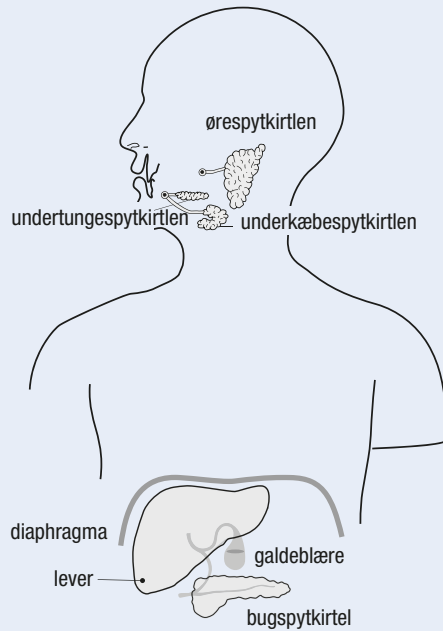
Noget af organismen styres automatisk (hjerter, åndedræt, fordøjelse, kirtelfunktion m.m.), mens andre dele styres bevidst ved, at man tænker over, hvad man gør (bevægelser). Nogle af bevægelserne sker tilsyneladende automatisk (reflektorisk), idet denne automatik bl.a. af sikkerhedsgrunde er indbygget i nervesystemet. Brænder du dig f.eks. på hånden, vil armens muskler automatisk trække hånden væk, hurtigere end du kan opfatte det med hjernen og give besked til musklerne. Kommer en flue imod dit øje, vil det lukke sig, inden fluen rammer det åbne øje.

Det er muligt at indlære bevægelsesfunktioner, således at det, man i starten måtte udføre ved at tænke nøje over hver bevægelse, efterhånden kan udføres hurtigt, sikkert og nøjagtigt og ofte samtidig med, at man beskæftiger sig med andre ting. Du kan f.eks. køre på cykel i trafikken, og uden at tænke nøjere over det reagere på, hvad dine medtrafikanter gør, og samtidig tale med en kammerat, der kører ved siden af dig. Når en bevægelse kan udføres uden bevidst opmærksomhed på udførelsen, kaldes den en *automatiseret* bevægelse.

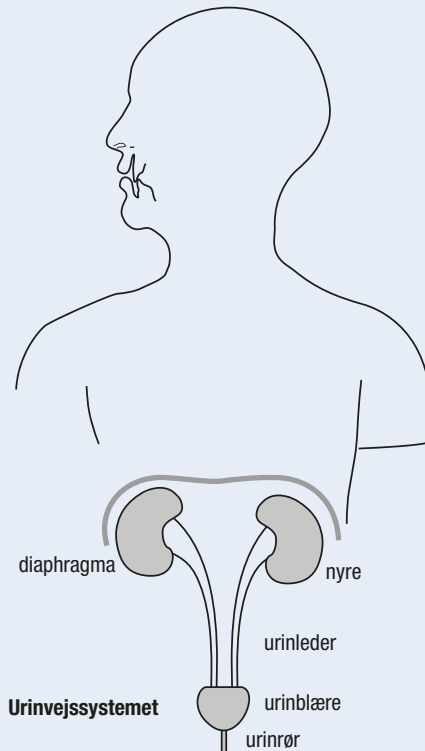
Organerne

Et stort antal indre organer foruden de allerede nævnte, sikrer den menneskelige organismes virksomhed. Det er naturligt, at et sådant kompliceret apparat, på trods af

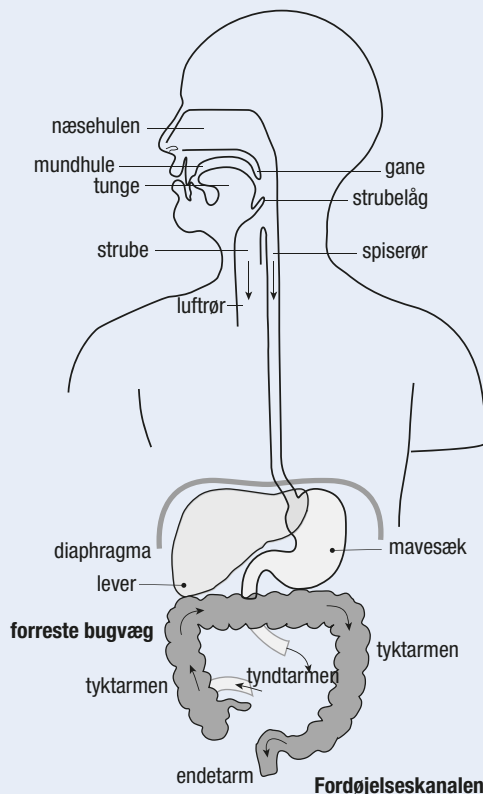
en meget effektiv konstruktion og et meget fint samarbejde, kræver opmærksomhed fra det enkelte menneske med hensyn til pleje og ernæring.



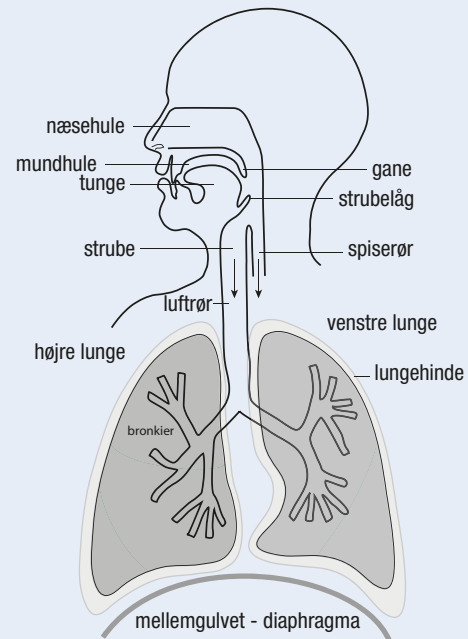
Fordøjelseskanalets kirtler



Urinvejssystemet



Fordøjelseskanalet



Luftvejssystemet

Figur 13 Organ-systemer

ERNÆRING



Kosten sammensætning og mængde er vigtig for ens daglige velbefindende, og har stor betydning, hvis man er fysisk aktiv.

Kosten skal være alsidig dvs. at den skal indeholde de for organismen nødvendige stoffer og det er et problem, hvis der mangler vigtige næringsstoffer i kosten i længere tid, eller hvis man indtager en for stor energimængde i forhold til ens energiforbrug.

Kostmængden

Kostmængden er først og fremmest beskrevet ved kilojoule-tallet ($4.19 \text{ KJ} = 1 \text{ K CAL}$), som egentlig er et udtryk for den energi- eller varmeudvikling, som frigøres ved forbrændingen. Indtager man flere kilojoule, end organismen kan forbrænde, ophobes overskuddet i form af fedt, og man vil tage på i vægt.

Det vigtigste middel til at sikre en konstant kilojouleindtagelse er vægtkontrol, idet man bør stræbe efter en konstant legemsvægt. Hvad denne vægt bør være for det enkelte menneske afhænger af højde og legemsbygning. Ved at udregne det såkaldte Body Mass Index (BMI) kan man få en indikation af, om man er overvægtig. BMI udreg-

ner forholdet mellem højde og vægt, og beregnes ved at dividere personens vægt (kg.) med hans højde (m) i 2. potens:

$$\text{BMI} = \text{vægt/højde}^2$$

Eksempel:

Peter vejer 75 kg og er 180 cm høj.

Peter har således et BMI på:

$$75\text{kg}/(1,8 \times 1,8) = 23,15$$

Har man et BMI over 25 regnes man for at være overvægtig. Man bør bestræbe sig på at have et BMI mellem 19-25.

Man skal være opmærksom på, at BMI-målingen ikke tager højde for individuelle forskelle med hensyn til knoglebygning og muskelmasse, og især lave personer med kraftige knogler og stor muskelmasse vil således fejlagtigt blive vurderet som overvægtige.

Endvidere er BMI-målingen kun anvendelig for voksne mennesker, og kan ikke umiddelbart bruges til børn.

Når man er fysisk aktiv, forbruger man mere energi, end når man er inaktiv, og motion er således en stor hjælp i kampen mod overvægt.

Kostens sammensætning

De energigivende næringsstoffer kan inddeles i 3 overordnede hovedgrupper: Protein, fedt og kulhydrat (sukker).

Protein

Proteiner findes bl.a. i kød, mælk, ris, grøntsager og æg. Protein har ikke den store betydning som energileverandør til muskelarbejdet, men protein er kroppens ”bygggesten” og har derfor stor betydning for bl.a. opbygning af muskelvæv. Protein bør udgøre ca. 15% af den daglige energitilførsel. Nogle af proteinerne er livsvigtige (essentielle) og disse findes ikke alle i det samme fødemiddel. Derfor er en alsidig kostsammensætning vigtig.

Fedtstoffer

Fedtstoffer kan enten komme fra animalske (dyriske) produkter (flæsk, mælk) eller fra vegetabiliske produkter (planteolier). Fedtstofferne tjener som energileverandør til muskelarbejdet, og er kroppens største energidepoter. Behovet for fedtstof er ca. 20-25% af den daglige energitilførsel.

Kulhydrater

Kulhydraterne er vor vigtigste energikilde ved muskelarbejde, da de er nemt tilgængelige for musklerne, og giver mere energi pr. enhed end fedt. Til gengæld er kroppens lagre af kulhydrat mindre end fedtlagerne og derfor skal ca. 60-65% af den daglige energitilførsel stamme fra kulhydraterne.

Kulhydrat findes især i brød, frugt og grøntsager.

Vitaminer og mineraler

Foruden disse nævnte basale næringsstoffer skal kosten også indeholde vitaminer og mineraler, da kroppen ikke selv er i stand til at danne dem. En varieret kost med indtagelse af forskellige brød, grøntsager, frugt, kød og fisk vil kunne sikre, at man får tilstrækkelige mængder vitaminer og mineraler.

Om vinteren, hvor det kan knibe med at bevare C-vitaminerne og at få tilstrækkeligt med D-vitaminer, kan man evt. supplere sin kost med en almindelig vitaminpille.

Kostråd

Ernæringsrådet har sammen med Danmarks Fødevareforskning i 2005 udgivet 8 nye kostråd, som skal erstatte de 7 tidligere. Den store forskel ligger i, at kostrådene nu angiver mængder og hyppighed, og at fysisk aktivitet og væske er tilføjet. Kostrådene er ikke slankeråd, men er ment som redskaber til at undgå mangel- og sygdomstilstande og til at leve et længere, sundere og mere aktivt liv.

DE 8 KOSTRÅD:

- **Spis frugt og grønt – 6 om dagen**
- **Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen**
- **Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag**
- **Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager**
- **Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød**
- **Spis varieret – og bevar normalvægten**
- **Sluk tørsten i vand**
- **Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen**



Figur 14 Kostkompasset

Væskebalance

Når man dyrker motion, hvad enten det er i forbindelse med træning eller konkurrence, skal man sørge for at opretholde sin væskebalance, da man ellers risikerer at blive dehydreret, hvilket kan medføre præstationsnedgang og overophedning.

Hvor meget man skal drikke, afhænger både af længden og intensiteten af aktiviteten, samt de klimatiske forhold aktiviteten udføres under.

Man kan opstille følgende grundregler for indtagelse af væske under aktiviteten:

- Er træningens/konkurrencens varighed under 30 min. er der ingen fysiologisk grund til at indtage væske under aktiviteten, hverken ved lav eller høj intensitet.
- Er træningens/konkurrencens varighed over 45 min. bør man overveje at indtage væske afhængig af de klimatiske forhold samt intensiteten i aktiviteten. Jo varmere og jo højere intensitet, jo mere væske skal man indtage.
- Er træningens/konkurrencens varighed over 60 min. skal væsketabet erstattes løbende for at undgå præstationsnedgang, uanset klimatiske forhold og intensiteten.

Under alle omstændigheder er det fornuftigt at drikke væske efter man er færdig med sin træning/konkurrence.

I mange tilfælde er det fint at drikke rent vand under sin træning/konkurrence, men ved langvarige aktiviteter (> 60 min.) har kroppen også brug for at få tilført energi i form af kulhydrater. Men væsken bør indeholde maksimalt 10% kulhydrat i kolde omgivelser (<20°C) og 4-6% kulhydrat i varme omgivelser (>20°C), da væskeoptagelsen fra tarmene ellers vil blive forsinket.

Kostens indtagelse

Som hovedregel bør man indtage et større måltid ca. 3 timer inden træning eller konkurrence således, at kroppen kan nå at fordøje og optage de indtagne fødevarer, inden den fysiske aktivitet starter.

Efter træningen eller konkurrencen skal man indtage kulhydrater så tæt på aktivitetens ophør som muligt. Det skyldes, at musklerne fysiologisk set, er optimalt "parate" til at optage og lagre kulhydrat umiddelbart efter, at de har været aktive. Hvor meget kulhydrat man skal spise, afhænger af hvor lang og intens aktiviteten har været, men en huskeregel er ca. 8g kulhydrat/kg. legemsvægt. Bananer og rosiner er gode kulhydratkilder efter træning.

Vægtpineri og spiseforstyrrelser

Der er desværre mange eksempler på aktive, som har problemer med deres vægt i forhold til den idrætsgren, de elsker at dyrke. Der er nemlig forskel på, hvad der betragtes som tynd og hvilke normer, der findes omkring vægt, fedtprocent og udseende i forskellige idrætsgrene.

Udøvere inden for konkurrenceidræt slanker sig først og fremmest fordi de vil forbedre præstationsevnen eller for at opnå konkurrence- eller kampvægt. Det kan ske på eget initiativ, men ofte på opfordring fra træneren. Personer, der ikke dyrker konkurrenceidræt, går derimod oftere på slankekur af rent æstetiske årsager.

En lille vægtnedgang leder i starten måske til bedre resultater og positive reaktioner fra omgivelserne. Når formudviklingen standser efter en tid, er det nærliggende at forsøge sig med yderligere væggtab.

Men ingen kan spise mindre end det, kroppen har behov for og samtidig træne og præstere optimalt i en længere periode!

DIF og TEAM DANMARK har udgivet hæftet "Spiseforstyrrelser i idrætten", hvor man kan finde mere information om forskellige typer af spiseforstyrrelser, og om hvordan man som træner kan være med til at forebygge spiseforstyrrelser. Folderen kan downloades på www.dif.dk.

Kosttilskud

Der findes i dag en række såkaldte kosttilskud i dagligvarehandlen bl.a. kreatin, ginseng, antioxidanter og bikarbonat. Generelt tager DIF og TEAM DANMARK afstand fra brug af kosttilskud, idet det i bredeste forstand anses for at have en minimal effekt på idrætspræstationen sammenlignet med optimal træning og kost.



DOPING



Ved doping forstås brugen af stoffer, som har til formål at forøge ydeevnen kunstigt med henblik på at kunne præstere bedre.

Der findes mange forskellige dopingstoffer, og de virker enten ved at stimulere muskler, kredsløb og nervesystem eller ved at blokere kroppens naturlige træthedsfølelse.

Doping er forbudt, fordi det bryder med princippet om fair konkurrence, men måske mere alvorligt, fordi det er sundhedsskadeligt og i mange tilfælde livsfarligt.

De forbudte stoffer er beskrevet på dopinglisten, som kan fås hos DIF eller Antidoping Danmark. Antidoping Danmark har også en hjemmeside, hvor du kan læse meget mere om doping: www.doping.dk



IDRÆT OG SKADER



Fysisk aktivitet vil uundgåeligt være forbundet med en vis skaderisiko. Det gælder selvfølgelig om at holde denne nede på et minimum. Idrætsudøveren har selv de største muligheder for dette, men idrætsledere og instruktører har også indflydelse på skadesrisikoen.

Hovedreglen må være, at idrætsledere og især instruktører skal have et alsidigt kendskab til anatomi, fysiologi og træningsslære, samt til den enkelte idræts specielle regler, teknik og metodik. Følgende regler for forebyggelse af skader eller nedsættelse af skadevirkning kan fremdrages:

- a. Grundig opvarmning skal foretages inden træning og konkurrence.
- b. Grundtræningen skal være i orden.
- c. Indlær den rette teknik fra begyndelsen.
- d. Redskaber og anlæg skal være i orden.
- e. Er skaden sket: Afbryd straks idrætsaktiviteten og anvend korrekt førstehjælp (kan læres på specialkurser hos DIF, Røde Kors m.fl.).

¾ af alle idrætsskader er overbelastningsskader, hvor udøveren har trænet for meget,

forkert eller for ensidigt. En fornuftig træningsplanlægning er den bedste forebyggelse mod overbelastningsskader.

Den resterende andel af skader er akutte skader, som typisk resulterer i en forstuvning af et led eller en fibersprængning i en muskel. Her ydes førstehjælp efter **RICEM**-princippet:

- | | |
|----------------------|--|
| Rest: | Stop aktiviteten |
| Ice: | Afkøling af det skadede område – med is eller andet frossent |
| Compression: | Kompression af det skadede område, f.eks. stram forbinding |
| Elevation: | Løft det skadede område over hjerteniveau |
| Mobilisering: | Efter den akutte førstehjælp, er det vigtigt at mobilisere det skadede væv så hurtigt som muligt (som regel efter 24-48 timer) – dog uden at der opstår smerter. |

Formålet med førstehjælpen er at stoppe den blødning i vævet, der er sket ved skaden. Jo hurtigere og mere effektivt



blødningen stoppes, jo hurtigere vil udøveren kunne restituere sig efter en skade. En korrekt og hurtig førstehjælp er derfor meget vigtig.

Det har vist sig, at kompression er den bedste måde at standse blødningen på, og derfor er det vigtigt, at der findes ruller med elastisk tape i nærheden af, hvor aktiviteten finder sted. I tilfælde af, at der ikke findes tape i nærheden, kan en strømpe, T-shirt, håndklæde el.lign. bruges i stedet. Hvis det er en ankelskade, så vent med at tage skoen af, indtil tapen er nået frem – skoen vil i sig selv give et vist tryk mod vævet. Kompressionen lægges, før det skadede område nedkøles.

Ligesom en hurtig førstehjælp er vigtig, så har en hurtig genoptræning også betydning for, hvor hurtig skaden heles. Man kan derfor godt allerede dagen efter sin skade så småt begynde sin genoptræning. Det gøres ved små forsigtige bevægeudslag indenfor smertetærsklen i det skadede led.

Herefter skal man hurtigst muligt kontakte egen læge – evt. få en henvisning til en idrætssklinik – for at få skaden vurderet, og lagt en plan for genoptræningen. I mange tilfælde kan man godt, sideløbende med genoptræningen, opretholde et relativt højt aktivitetsniveau ved at lave aktiviteter, der ikke involverer det skadede område.

Som træner er det også vigtigt at involvere



den aktive i træningen, i den grad det er muligt, således at den aktive vedbliver med at være en del af fællesskabet.

Idrætsskader

15%
25%
35%
25%

Årsag

Ingen/dårlig opvarmning
Materiel/anlæg
Dårlig træningstilstand
Andre årsager

TRÆNEREN SOM LEDER



Som træner er man eksperten, der planlægger og udfører det vigtigste for udøveren – nemlig træningen. Men sammen med jobbet som "træningsekspert" følger der også en række ledelsesopgaver, både administrative og i forhold til at lede en gruppe mennesker.

Eksempler på ledelsesopgaver for træneren kunne være:

Administrative opgaver:

- Lave sæsonplan
- Lægge budget
- Koordinere træning med øvrige trænere
- Arrangere rejser
- Kommunikation med ledelsen af klubben
- Evt. kontakt til forældre (træner for børn)

"Leder" opgaver:

- Inspirere og motivere
- Skabe et sjovt og positivt træningsmiljø
- Være lydhør og forstående overfor udøvere med problemer ("psykolog-funktion")

- **Opstille og overholde regler for træningen**
- **Løse konflikter i træningen på en fair måde**

Hvordan træneren løser opgaven med at være leder for en gruppe udøvere, afhænger selvfølgelig af den målgruppe man er træner for – der er forskel på at være træner for et hold 7-9 årige håndboldpiger, og så at være elitetræner for et seniorhold.

Men uafhængig af målgruppen, vil trænerens måde at lede træningen på være meget styret af hans menneskesyn og personlige/menneskelige kvalifikationer – altså hvilken "type", man er som træner.

Spørgsmål til diskussion i grupper:

- Hvilke lederegenskaber synes du er vigtigst at besidde, når man er træner for børn?
- Hvad gør du for at motivere dine udøvere?
- Hvad gør du for at skabe et godt socialt klima i træningen?



Trænertyper

Man taler som regel om fire forskellige trænertyper:

	Kendetegn	Virkning på gruppen	Virkning på individet
"Autoritær"	Træneren bestemmer alt, ved det hele bedst selv. Ingen dialog med udøvere	Fremkalder tendens til hakkeorden	Udøvere bliver uselvstændige og mister motivation over tid
"Demokratisk"	Lader flertallet bestemme. Træffer ikke beslutninger alene	Fremkalder ligeberettigelse og fællesskab	Udøvere oplever medbestemmelse
"Laden-stå-til"	Kan eller vil ikke tage beslutninger. Lader udøverne bestemme i alle sammenhænge	Skaber utryghed i gruppen - de stærkeste af udøverne bestemmer. Træneren har ingen autoritet og risiko for "kaos" på træningen	Udøvere udviser selvhævdelse og intolerance mod andre
"Situationsbestemt"	Lader situationen afgøre, om det er udøveren eller træneren, der bestemmer. Lader den aktuelle situation afgøre, hvilken ledelsesstil han bruger – dvs. kan både være autoritær, demokratisk og "laden-stå-til"	Skaber tryghed og ansvar. Udøverne oplever, at træneren har en holdning, og ved hvad han vil, men samtidig er lydhør overfor udøvernes meninger	Udøvere oplever medbestemmelse, og føler sig trygge

Undersøgelser tyder på, at den træner der lader situationen afgøre, hvilken ledelsesstil der anvendes, og samtidigt lever op til de "spilleregler" der er sat for træningen, er den mest succesfulde træner.

Det kan være vanskeligt at vurdere, hvilken ledelsesstil man skal vælge i den enkelte situation, men generelt skal man selvfølgelig prøve at involvere udøverne i beslutningerne. Træneren må samtidig erkende, at udøverne ikke skal eller kan involveres i alle beslutninger, og når træneren har truffet en beslutning, må han som udgangspunkt stå fast, så udøverne ikke oplever, at træneren er ubeslutsom. Det vil kun føre til utryghed blandt udøverne. Men træneren skal altid være parat til at forklare og argumentere overfor udøverne, hvorfor han mener, at den beslutning han har truffet, er den bedste.

Spørgsmål til diskussion i grupper:

- Hvilken trænertype er du – hvad er dine stærke og svage sider som "leder"?
- Hvilke beslutninger mener du, at udøverne kan være med til at tage og hvilke nogle beslutninger mener du, at træneren skal træffe alene?

Trænerens personlige kvalifikationer

Som træner skal man være bevidst om, at man, uanset om man ønsker det, er en rollemodel for de udøvere, man træner. Dvs. træneren er med til at skabe holdninger blandt udøverne, og trænerens væremåde

er også helt afgørende for hvilket socialt og psykologisk "klima", der er på træningen.

Træneren har derfor et stort ansvar for at skabe et træningsmiljø, hvor samarbejde, tryghed og godt humør trives. Træneren må gå forrest ved selv at være i godt humør og udvise engagement - udøverne skal føle og opleve, at træneren synes, at det er dejligt at være til træning. Samtidig skal træneren have en oprigtig interesse i den enkelte udøver og sørge for, at alle udøvere oplever denne interesse, således at udøveren føler sig værdsat.

Endvidere skal træneren være fair i sine beslutninger og behandle alle udøvere lige. Det betyder ikke, at alle skal have lige megen opmærksomhed, men det er vigtigt, at træneren ikke forfordeler nogle udøvere

urimeligt, og f.eks. tillader, at nogle udøvere ikke overholder de fælles regler, der er for træningen.

Generelt er det en god idé, at lave nogle få enkle "spilleregler" for samværet på træningen og opstille nogle konsekvenser, hvis de overtrædes. De skal udformes af træneren og udøverne i fællesskab, så alle føler sig forpligtigede til at overholde reglerne. Reglerne kan dreje sig om afbud, for sent fremmøde, sprog og opførsel under træning etc. Det er klart, at reglerne er absolutte og fører til de aftalte konsekvenser, hvis de overtrædes af enten udøverne eller træneren.

Ved at have et sæt regler vil man i mange tilfælde kunne løse konflikter ved at henvise til de fælles regler, som alle har accepteret, og dermed undgå at konflikterne eskalerer.

Som nævnt, vil ens personlighed i høj grad bestemme, hvilken træner type man er, men man kan sagtens udvikle sine personlige

kvalifikationer, så man i højere grad bliver i stand til at være en god leder for de mennesker, man har ansvaret for i træningen.

Spørgsmål til diskussion i grupper:

- Hvilke personlige kvalifikationer mener du, en træner bør besidde?
- Hvad gør du for at udvikle dine personlige kvalifikationer?
- Hvilke regler mener du, der skal være for træningen, og hvilke konsekvenser bør der være, hvis reglerne overtrædes?
- Hvilke konflikter oplever du hyppigst i din træning? Hvad kan du gøre for at ændre det?



KOMMUNIKATION

Som træner skal man selvfølgelig kunne kommunikere med andre mennesker, det være udøvere, andre trænere, forældre og ledelsen af klubben.

Spørgsmålet om at kunne forstå hinanden er på den ene side at kunne opfange, hvad modparten mener, og på den anden side at kunne meddele sig til modparten, så denne opfanger, hvad man egentlig mener. Populært sagt, om man er på bølgelængde med hinanden.

Dette er ikke blot et spørgsmål om at kunne tale sammen, men især et spørgsmål om at kunne forstå hinanden.

Hvis det kun var sproglige forhold, der gjorde sig gældende, var der almindeligvis ikke så store problemer. Folk fra forskellige miljøer eller folk med forskelligt fagsprog kan have svært ved at forstå hinanden, men det kan forholdsvis hurtigt udjævnes. Forståelsesvanskelighederne er ofte af mere personlig art.

Kommunikationen er imidlertid langt fra kun verbal. Lige så vigtig er den ikke-verbale kommunikation. Dette kan bl.a. være forklaringen på, at modtageren ikke altid reagerer på det, man siger, men snarere på det man gør.

Den verbale kommunikation er sprog, jargon, fagslang o.lign.

Den ikke-verbale kommunikation er kropssproget (mimik, fagter, gestus, vink, smil etc.)

Den non-verbale kommunikation, kropssproget, er den del af kommunikationen, som vi – ofte ubevidst – lægger mest mærke til. Undersøgelser har således vist, at kropssprog i forhold til ordvalg og tonefald har langt den største betydning for

kommunikationen mellem mennesker.

Træneren skal derfor sørge for, at der er overensstemmelse mellem hans kropssprog, hans ord og det valgte tonefald. Samtidigt skal træneren være opmærksom på udøvernes kropssprog, da det ofte vil kunne indikere, hvorledes udøverne opfatter og føler i situationen.

I forhold til den verbale kommunikation, kan man tale om forskellige elementer eller niveauer af kommunikation:

- Bliver der lyttet til og hørt, hvad der bliver sagt?
- Bliver det hørte budskab forstået?
- Bliver det forståede budskab accepteret?

Hvis kommunikationen fejler, vil det ofte være på et af disse tre niveauer, og ved at forstå denne "model" vil træneren i højere grad kunne "sætte ind" der hvor kommunikationen er gået galt.

Spørgsmål til diskussion i grupper:

- Hvad kan du gøre for at sikre dig, at dine udøvere har forstået, hvad du siger?
- Har du eksempler på, at din kommunikation ikke har været effektiv?
- Hvad kunne du have gjort anderledes i den situation?
- Hvilke problemer oplever du i din kommunikation med dine udøvere?
- Giv gode råd til, når man skal kommunikere med en gruppe af udøvere i en stor hal eller bane



UNDERVISNINGS- OG INSTRUKTIONSPRINCIPPER



Alle idrætsinstruktører og trænere bliver stillet over for bl.a. følgende krav:

- A. Viden om specialidrætsgrenen
- B. Indsigt i den almindelige træningslære
- C. Godt kendskab til træning af forskellige målgrupper (børn, unge eller voksne)
- D. Viden om planlægning, udførelse og evaluering af undervisning (træning)

En god instruktør må have både faglig, pædagogisk og psykologisk viden og kunnen. Kun gennem indsigt i ovennævnte områder vil træneren kunne opfylde de mål, som foreningen, træneren og de aktive i fællesskab har sat.

I det følgende sættes der fokus på planlægning og udførelse af træningen.

Det må fra begyndelsen fremhæves, at der ikke kan opstilles et antal undervisningsformer, der med sikkerhed er de mest velvalgte i enhver undervisningssituation. Der kan laves mange kombinationer af undervisningsformerne afhængig af bl.a. stedets faciliteter, idrætsudøvernes forudsætninger og færdigheden, der ønskes indlært.

Neden for følger nogle væsentlige generelle principper for undervisning, som enhver instruktør og træner bør være bekendt med.

Motivationen er fundamentet

Alle idrætsudøvere dyrker deres idræt ud fra en eller flere motiver, og motivation er helt afgørende for, at udøverne fortsætter med at dyrke idræt.

Som udgangspunkt er idrætsudøveren motiveret allerede, når vedkommende kommer til træningen, og det gælder for træneren at bevare denne lyst og forsøge at forstærke den.

Man ved fra undersøgelser, at de to vigtigste motivationskilder for både børn og voksne er:

- a) At have det sjovt
- b) At forbedre deres færdigheder og lære nye

For børn og unge er det endvidere en motivationsfaktor "at være sammen med deres venner og få nye" samt "at lykkes". I en vis alder og på et vist færdigheds-



niveau, bliver det også vigtigt for idrætsudøveren at vinde, men selv blandt eliteudøvere vil de to førstnævnte motivationsfaktorer ofte være de vigtigste.

Træneren er således nødt til at lave en træning, der er sjov, og som samtidig giver den enkelte udøver mulighed for at forbedre sine færdigheder og udvikle sig idrætsligt.

Udøverne skal være aktive

”Øvelse gør mester”. Det gamle ordsprog er mere relevant end nogen sinde. Således viser ny forskning, at motorisk indlæring primært sker ved, at udøveren prøver selv. Det indebærer, at træneren skal afholde sig fra at give lange instruktioner eller bruge lang tid på at gennemgå et teoretisk stof. En ny teknik skal selvfølgelig stadig forklares, men forklaring og forevisning skal alt i alt tage maksimalt 5 min. – derefter skal udøverne ud og prøve selv.

Desuden skal træneren organisere træningen således, at udøverne får mest mulig øvetid.

Udøverne skal også være ”mentalt aktive”, dvs. træneren skal skabe et træningsmiljø, hvor udøverne bliver opfordret/tvunget til at tænke selv og reflektere over træningen. Et træningsmiljø, hvor træneren også har fokus på at udvikle udøverne mentalt, skaber ikke blot mere kompetente udøvere, der færdigheds-mæssigt udvikler sig hurtigere, men også større glæde og ansvar hos de enkelte udøvere.

Anvend ros

Anvend ros som et middel til at skabe motivation. Mange former for belønning virker gunstig på indlæringen. Med belønning menes ikke kun materielle ting som præmier, mærker, diplomer m.m., men også ros, anerkendelse, opmuntring og selvkontrolleret fremgang. Det er derfor af største vigtighed, at træneren anvender positiv forstærkning dvs. roser for at stimulere den færdighed, der ønskes indlært (f.eks. tilløbet til højdespring, hjørnespark i fodbold). Anerkendelsen skal ske umiddelbart efter den korrekte præstation, så har den størst værdi. Her kan man også overveje, om træningen kan tilrettelægges således, at deltagerne selv kan se og kontrollere deres fremgang. Eksempelvis kan man teste fremgangen ved styrketræning og sammenligne med tidligere resultater. En eventuel fremgang vil som oftest motivere til yderligere træningsindsats.

Anvend kun positiv og konstruktiv kritik

Kritik fra træner til udøver er vigtig, for at udøveren kan udvikle sig. Men det er altafgørende, at kritikken ikke er negativ, hvor man kun påpeger fejl: ”Din indsats i højdespring var elendig, jeg havde regnet med, at du kunne springe mindst 15 cm højere”.

Negativ kritik har ingen effekt udover, at man ødelægger selvtiliden hos udøveren.

Derimod bør træneren anvende en konstruktiv kritisk form, dvs. at man ikke alene påpeger fejl, men også måden, hvorpå de



kan rettes: ”Din albue er en smule lav, hvis du løfter albuen 5 cm højere i din fremadføring, vil du kunne kaste længere”

For at give en god kritik (feedback) skal træneren følge disse råd:

- Den skal være begrænset – max. 2-3 punkter af gangen, mere information kan man ikke rumme
- Den skal være beskrivende ikke vurderende – altså ikke nedgøre den aktive
- Den skal være konkret, så udøveren præcis ved, hvad han skal ændre
- Den skal være fremadrettet – fokusér på, hvad udøveren skal gøre, ikke hvad han har gjort
- Den skal være ærlig – lad være med at give falsk ros, du bliver hurtigt utroværdig

Varier træningen

Efter nogen tids træning efter samme plan og på samme måde vil nogle deltagers opmærksomhed ofte blive mindre eller helt forsvinde. Der kan være tale om såvel fysisk som psykisk træthed – kedsommelighed som resultat af en ensformig træning og

undervisning. Variation virker motiverende og dermed aktiverende.

Skab sammenhæng og forståelse

Sørg for, at der er sammenhæng i instruktionen og træningen, og brug ikke stof, hvis anvendelse ikke kan begrundes. Anvend f.eks. ikke styrketræning, der er løsrevet fra idrætssammenhængen, uden at forklare, hvorfor det gøres. Sammenhæng er afgørende for idrætsudøvernes forståelse, og dermed for motivation og deltagelse.

Træn ikke idrætsudøveren til "blind lydighed", men lær dem at tænke selv. På langt sigt vil de (også i konkurrence-situationer) kun kunne klare sig på egen forståelse og omtanke.

Indlæring bør ikke forceres

Gå gradvis frem med al færdighedsindlæring. Erfaringen siger, at man ikke ustraffet kan springe vigtige trin på indlæringsstigen over.

Hvis komplicerede øvelser skal læres, så koncentrer instruktionen om det væsentlige, og lad detaljerne ligge for en tid. Skal en tennisinstruktør f.eks. undervise i baghåndsslaget, skal han ikke begynde med at fortælle alt, hvad han ved om dette slag, men trække et eller to vigtige træk frem.

Med børn kan man næsten ikke forenkle instruktionen nok.

Det er vigtigt for instruktøren at vide, at indlæringen af en masse færdigheder foregår i spring. Perioder med stor fremgang afløses af perioder med stilstand. Det er altså naturligt, at idrætsfolk under optræning står i stampe af og til. En forceret indlæring af aktiviteten vil ofte medføre, at en masse fejl ikke bliver rettet – og fejl er meget vanskelige at udrydde senere. Væsentlige fejl skal derfor rettes, inden de indarbejdes "i kroppen".

Evaluér ofte arbejdet

De fleste idrætsudøvere vil være interesseret i at blive bedre til idræt. Dette gælder især børnene og de helt unge. Det gælder om at udnytte denne interesse. Træneren og instruktøren må opstille nogle opnåelige mål for den enkelte og gennem instruktion og træning forsøge at opnå målene.

Undervejs skal træneren og udøveren i samråd løbende evaluere fremgangen. En evaluering kan bruges til at motivere det fortsatte arbejde. Omvendt kan manglende evaluering føre til, at man føler, man står i stampe – og at lysten mistes.

Det er vigtigt at slå fast, at der er to til at evaluere: Idrætsudøveren og træneren. Det er vigtigere, at idrætsudøveren er tilfreds med det opnåede resultat, end at instruktøren er det.

Der vil kunne opstilles forskellige mål, både i forhold til hvordan man klarer sig i en konkurrencesituation (resultat- og præstationsmål), samt i forhold til hvordan man udvikler sine færdigheder (procesmål). Efter, at man har opstillet sine mål for konkurrencesituationen, skal man i praksis "glemme" sine resultat- og præstationsmål, og koncentrere sig om sine færdigheds-mål (procesmål) i og med, at det er ens færdigheder, der afgør, om man når sine resultat-mål.

Tag individuelle hensyn

Enhver instruktør og træner må lære at tage individuelle hensyn, for på de fleste hold vil der være meget store individuelle forskelle på deltagerne.

De fysiske forskelle er lettest at få øje på, men også de forskelle, der ikke kan måles, må vi tage hensyn til. En deltager er livlig og munter, en anden alvorlig og indesluttet. Det nederlag, som den ene opfatter som en bagatel, tager den anden sig meget nært. En har svært ved at omgås kammerater, en

anden er populær alle vegne. En har svært ved at rette sig efter de almindelige idrætsregler, en anden er der aldrig problemer med. Hele den følelsesmæssige tilstand vil have betydning for den enkeltes opfattelse af, hvad der sker på idrætsbanen.

Træneren må forsøge at tjene alles interesser. Især er det vigtigt at give alle en fornemmelse af, at de lykkes.

Nederlag undgås ikke, i idræt som i resten af livet, og man kan sige, at idrætten er et sted, hvor "man lærer at tabe, uden at blive en taber". Men, hvis man udelukkende oplever nederlag, vil motivationen forsvinde, og det er derfor trænerens opgave at forsøge at give hver enkelt idrætsudøver en overvægt af positive oplevelser ved at dyrke idræt.

Fællesskab

Følelsen af, at man hører til en gruppe og er med i et fællesskab, er afgørende i idrætsforeningerne.

Det kan derfor være en hård straf, hvis man bliver sat/er uden for klubfællesskabet. Hvad enten der er tale om holdidrætter eller individuelle idrætter, må træneren og instruktøren i det daglige idrætsarbejde derfor sørge for, at alle føler, at de er med i fællesskabet.

Spørgsmål til diskussion i grupper:

- Hvad gør du for at gøre din træning underholdende og sjov?
- Hvad gør du for at få udøverne til at reflektere over deres træning?
- Hvordan tager du individuelle hensyn i din træning?

UNDERVISNINGSMETODER



Ved metode forstås en planmæssig fremgangsmåde til opnåelse af mål. Der findes mange metoder, men almindeligvis skelner man mellem 2 overordnede former.

1. Det deduktive princip
2. Det induktive princip

Begge principper har flere underordnede metoder.

1. **Det deduktive princip** vil sige, at træneren har valgt såvel indhold og organisering på forhånd. Trænerens opgave bliver at organisere, instruere, igangsætte og lede hele træningens forløb.

Til det deduktive princip hører følgende underordnede metoder:

- a) Instruktionsmetoden. Træneren forklarer og idrætsudøverne øver.
- b) Forevisning. Træneren foreviser, og udøverne efterligner trænerens bevægelser uden stop eller forklaringer.
- c) Vis-forklar-vis. Træneren viser aktiviteten, og forklarer kort de vigtigste elementer i f.eks. teknikken, hvorefter træneren viser teknikken igen.

Den sidste metode, har vist sig mest effektiv i forbindelse med indlæring af teknik.

2. **Det induktive princip** vil sige, at træneren stimulerer idrætsudøverne, mens disse selv arbejder med et givet indhold. Trænerens opgave bliver at hjælpe og vejlede, når der er behov herfor. Idrætsudøverne er ikke pålagt begrænsninger, bortset fra hvilke midler, eksempelvis rekvisitter, der skal arbejdes med. Til det induktive princip hører bl.a. eksperiment-perioden, hvor idrætsudøverne arbejder eksperimentelt med et indhold af mere eller mindre åben karakter.

Det er selvfølgelig også muligt at kombinere de to undervisningsprincipper. En bordtennistræner kan forklare sine spillere de vigtigste faktorer omkring servemodtagninger (deduktiv indlæring) og derefter præsentere spillerne for en problemstilling: "hvis nu man møder en modstander, der er rigtig god til at modtage med sin forhånd, hvad kan man så gøre"

Spillerne vil herefter arbejde med situationen, og selv afprøve forskellige løsnings-



muligheder (induktiv indlæring). Spillernes erfaringer bliver derved en del af løsningen.

Selve indlæringen og træning af fysisk aktivitet kan ske på 3 forskellige fremgangsmåder.

Helhedsmetoden eller hel-del-helmetoden. Når denne anvendes, tager træningen sit udgangspunkt i den færdige aktivitet. Afhængig af deltagerens forudsætninger kan aktiviteten forenkles indtil det niveau i sværhedsgrad, som netop passer til forudsætningerne. Herfra kan aktiviteten trinvis igen bygges op, indtil helheden eller den færdige aktivitet atter fremkommer. Fordelen ved metoden er, at deltagerne gennem arbejdet med den færdige aktivitet eller relevante delaktiviteter motiveres direkte for aktiviteten. På den anden side stiller metoden store krav til trænerens evne til at vurdere, hvornår der er behov for stimulering og vejledning.

Denne metode er især god ved idrætter, hvor bevægelserne består af helheder samt går hurtigt f.eks. badmintonslag, håndboldkast og fodboldspark.

Elementmetoden kan karakteriseres ved, at træningen er bygget trinvis op med stigende sværhedsgrad. Der begyndes med det letteste element, derefter indlæres nye elementer isoleret. Når de enkelte delelementer beherskes, sættes delene helt eller delvist sammen til den færdige aktivitet.

I idrætsgrene, der består af veldefinerede delelementer, kan denne metode være velegnet f.eks. en gymnastikøvelse på gulv bestående af håndstand, spring, rulninger etc. Her kan de enkelte delelementer med fordel trænes separat.

Metoden har visse ulemper. Det er vanskeligt at skabe sammenhæng og udvikling i aktiviteten. Indlæringen tager længere tid og føles ofte ensformig og uengageret.

Den progressive delmetode bygger på det princip, at idrætsudøverne begynder med at lære en del af en aktivitet. Når denne beh-

erskes rimeligt, kobles et nyt element på aktiviteten samtidigt med, at den første del fortsat trænes. På denne måde kobles nye elementer på, indtil den færdige aktivitet fremkommer.

Metoden har den fordel, at den hele tiden træner og vedligeholder "gamle" elementer, medens nye indlæres. Herved vil indlæringen gå hurtigere. Dog kan der opstå situationer, hvor et enkelt nyt trin skal trænes langvarigt.

Endelig skal det nævnes, at træneren eller instruktøren kan organisere træningen på 3 måder:

1. Fællesarbejde. Her undervises alle deltagerne på en gang og efter samme indhold.
2. Gruppearbejde. Her deles deltagerne op i mindre grupper. De enkelte grupper kan enten arbejde med det samme indhold, eller hver med et indhold, der er bestemt for den enkelte gruppes forudsætninger og niveau.
3. Individuelt arbejde. Her arbejder den enkelte deltager alene med aktiviteter, der direkte er tilpasset dennes niveau og forudsætninger.

Til slut skal det understreges, at anvendelsen af forskellige principper og metoder ikke er et spørgsmål om enten eller, men et både og. Der kan i formidlingsprocessen laves mange kombinationer afhængig af de rammer og betingelser, der trænes under.

Undervisningsteknik i relation til en praktisk træningssituation

Husk bl.a.

Motivation

- de aktives egne kilder til motivation
- træneren som motivator

Planlægning

- samlet træningstid
- tid til de enkelte øvelser
- undervisningsmetode
- træningsformer

- organisation
- opstilling ved forevisning o.lign.

Rammer

- huskeseddel med bl.a. træningsprogram, øvelser, deltagere osv.
- hvilke og hvor mange rekvisitter (f.eks. fløjte, bolde, stænger, bluser, stopur, snore, tavle, osv.)
- nøgler til døre
- hvordan tænde, slukke for el m.v.
- meddelelser til/fra aktive, bestyrelsen osv.

Generelt

- mød i god tid
- vær omklædt
- brug konstruktiv kritik
- brug præcise rettelser
- tal kun, når det er påkrævet
- bevæg dig under træningssituationen, overblik – kontakt til de aktive

SIKKERHED OG ANSVAR



Generelle bemærkninger

I den frivillige idræt har den enkelte idrætsudøver ansvar for sine egne handlinger såvel over for sig selv som over for andre. Alligevel vil et vist ansvar hvile på idrætsledere og instruktører. Dette gælder især, når man har med børn og unge at gøre. Forældre skal være trygge ved at sende børnene til idræt. Ansvar et indebærer først og fremmest at sørge for, at træningssituationen er så sikker som muligt således, at udøveren undgår at komme til skade. Men der påligger træneren/lederen andre ansvarsområder, f.eks. ansvar for den stemning og kultur, der er i træningsmiljøet, ansvar for, at idrætsudøverne får det ud af idrætten, som de forventer både socialt og idrætssligt samt ansvar for, at det materiel og de faciliteter, der stilles til rådighed, behandles fornuftigt – altså et økonomisk ansvar.

De for samfundet gældende love og bestemmelser er naturligvis gældende i idrætssammenhæng, som de er det i ethvert andet forhold. De almindeligt accepterede samfundsnormer og den for enkelte organisationer specielt gældende ideologi må respekteres. Derudover har hver enkelt idrætsgren i de fleste tilfælde

et sæt internationale love og bestemmelser (reglement), som skal overholdes for at sikre ensartede vilkår og modvirke skader, herunder overgreb på modstandere.

Ud over disse ovenfor nævnte love, der gælder overalt, må man være opmærksom på bestemmelser af mere eller mindre lokal karakter, herunder bestemmelser for udlejning/lån og anvendelse af skoler, idrætsanlæg m.v.

Uskrevne love

I idræt som under andre forhold findes såkaldte uskrevne love – ånd og tone, fairplay og mange andre. Her er det, at idrætsledernes og træneres menneskelige egenskaber kommer i forgrunden frem for de faglige. Eksempels magt er ledernes og instruktørernes vigtigste middel til at påvirke idrætsudøverne.

Idrætsudøverens egne ansvarsområder

Idrætsudøverne er ikke selv fritaget for ansvar for egen og andres sikkerhed. Kendskab til og overholdelse af de almindelige sikkerhedsregler, samt vedligeholdelse af eget udstyr er udøvernes eget ansvar.

Ligesom udøverne er medansvarlige for at få varmet grundigt op, så de reducerer risikoen for at få skader.

Idrætslederens ansvarsområder

- a) Ledelse af foreningsvirksomheden herunder solidt kendskab til organisation og idrættens love og bestemmelser (reglement).
- b) Planlægning og ledelse af aktiviteterne under hensyn til træningsmulighederne.
- c) Sikre kvalificerede trænere give støtte og opbakning til uddannelse af nye og videreuddannelse af ældre trænere.

Trænerens ansvarsområder

- a) At sikre, at mål, indhold og undervisningsprincipper i træningen er i overensstemmelse med den aktuelle målgruppe.
- b) At skabe et positivt træningsmiljø, hvor glæde og udvikling af færdigheder er i højsædet.
- c) At skabe motivation for og sikring af effektiv opvarmning med henblik på forebyggelse af idrætsskader.
- d) At kontrollere udstyr, materiel og faciliteters tilstand, med henblik på imødegåelse af skader.
- e) At have viden om forebyggelse- og førstehjælp af idrætsskader.
- f) At formidle kendskab til idrætsgrenens regler samt fairplay.

Den betroede stilling

For både trænere og ledere gælder samfundets regler og love, når man har med børn og unge at gøre.

"Skolelærer paragraffen" fastslår bl.a., at det er ulovligt og strafbart for undervisere og pædagoger at have et seksuelt forhold til personer under 18 år, som de er ansvarlige for i en undervisningssammenhæng. Med seksuelt forhold menes først og fremmest samleje, men også berøring og befangling anses for at være seksuelle overgreb.

Børneattester

Folketinget har den 16. juni 2005 vedtaget en lov om indhentelse af børneattest i forbindelse med ansættelse af personale m.v.

Loven betyder, at alle idrætsforeninger skal indhente en børneattest før de ansætter trænere, instruktører og holdledere, som skal have direkte og vedvarende kontakt med børn under 15 år. Det spiller ingen rolle, om vedkommende får løn eller arbejdet foregår på frivillig basis.

Børneattesten indeholder oplysninger om en eller flere af følgende typer straffelovsovertrædelser:

- Incest, samleje eller anden kønslig omgang med børn under 15 år
- Udbredelse eller besiddelse af børnepornografi
- Blufærdighedskrænkelser over for børn under 15 år

Foreninger kan straffes med bøde, hvis de undlader at tjekke de pågældende trænere,

instruktører og holdledere i kriminalregistret.

På DIF's hjemmeside www.dif.dk/paedofili kan man downloade eller bestille pjecen "Det uhørte overgreb – om at forebygge seksuelle krænkelser af børn og unge i idrætten".

Du og din forening er meget velkomne til at kontakte Danmarks Idræts-Forbund, hvis I er i tvivl om indhentelse og håndtering af oplysninger om seksuelle krænkelser af børn.



IDRÆT FOR ALLE



IDRÆT er for ALLE! Træning og aktivitet skal være tilpasset de enkeltes forudsætninger og ikke mindst de mål, der er drivkraften bag idrætsudøvernes medlemskab af foreningen. Det er vigtigt, at der regelmæssigt foregår en ”debat” om, hvad hensigten er med idrætsengagementet. Det gælder for alle niveauer af idrætsudøvere, ledere, trænere og instruktører.

Der kan opstilles mere eller mindre entydige målgrupper inden for kategorien idrætsudøvere: børn, unge, ældre, begyndere, erfarne, elite, familie, motion, handicappede, mænd, kvinder.

Dette hæfte vil sætte fokus på idræt for børn og unge, samt idræt for ældre.



IDRÆT FOR BØRN OG UNGE



Idrætsligt mål

Idrætsarbejdet er oftest koncentreret omkring at lære børn og unge at dyrke idræt i overensstemmelse med de normer, love og regler, de enkelte idrætsgrene foreskriver. Dvs. idrætsarbejdet kan betragtes som et mål i sig selv.

Social opgave

At idrætsarbejdet rækker langt ud over sig selv skyldes, at de samfundsmæssige vilkår har ændret sig og skabt stærkt stigende behov for fritidsforanstaltninger for børn og unge. Idrætsarbejdet er dermed blevet et middel til at løse eller forebygge nogle af de sociale problemer, som et samfund i vækst og forandring fører med sig.

Uafhængigt om man betragter idrætten som mål eller middel, er det nødvendigt at have viden om udviklingspsykologiske forhold og kendskab til børn og unges samfundsmæssige stilling, når man skal arbejde med de unge.

Barnets udvikling

Barnets ego udvikles til "vi-følelse"

Idræt kan betragtes som en slags videreudvikling af leg og spil, især de lege med regler, som begynder at blive en del af

dagligdagen for børn i 6-7 års alderen.

Udviklingspsykologisk set er der skabt grundlag for disse regellege, fordi barnet er begyndt at udvikle sig fra at være socialt og intellektuelt "egocentrisk" til at kunne forstå og tage hensyn til andre mennesker. Og barnet bliver således efterhånden i stand til at indgå samarbejde med andre børn.

Spillets regler

Barnets sociale udvikling kommer til udtryk i dets holdninger over for andre, specielt netop i de regelbundne lege, som afløser de rollelege, der er populære i 3-5 års alderen. Hvor børn i 3-5 års alderen ofte bliver hidsigelige og aggressive, når de ikke får deres vilje, så vil de fleste 6-7 årige børn nu kunne deltage i de regelbundne lege og acceptere "spillets regler"

Fairplay

Lege med regler baner dermed vejen for udviklingen af sociale eller moralske følelser, som hidtil har været ukendte: Ærlighed i spil, som udelukker snyderi, ikke bare fordi det er "forbudt", men fordi det betyder et brud på en overenskomst mellem individer, som har "aftalt" at lege med regler dvs. udvise "fairplay"

Adfærdsmønstre – individuelle forskelle

Idræt betragtet som leg med regler er dels et mål i sig selv i kraft af, at regler er uløselig forbundet med idræt, dels et middel til opdragelse og socialisering, dvs. tilegnelse af adfærdsmønstre, som er almindelig anerkendte og positivt vurderede af andre.

Idrætsledere- og trænere bør imidlertid have for øje, at der blandt børn i 7-10 års alderen er store indbyrdes forskelle m.h.t. modenhed og evner for indlæring af regler. De fleste børn kender endnu ikke reglerne i detaljer, men de lærer dem efterhånden, dels ved at efterligne den, som giver indtryk af at kende reglerne bedst, dels ved at undlade handlinger, som kunne ødelægge spillets gang og skabe konflikter. De spiller altså et forenklet spil.

Ældre børn kender derimod ofte reglerne til bunds og vil ofte føre en "juridisk" diskussion, det være sig om grundlæggende spørgsmål, f.eks. ændringer af regler, som tiden er løbet fra, eller enkelte spørgsmål, som kan opstå i forbindelse med uenighed – var der f.eks. "offside".

Kroppens udvikling

Alder

Et barn vokser kraftigt de første 2-3 år. Omkring 6 årsalderen falder højdetilvæksten til et konstant niveau, på ca. 5-6 cm årligt. Denne relativt langsomme vækst varer ved til pubertetens indtræden.

Puberteten vil hos piger normalt ske ved ca. 10-11 års alderen og hos drenge ved ca. 12-13 års alderen. Her begynder igen en kraftig vækst – "vækstspurten" – som først aftager hen imod afslutningen af pubertetsperioden. Samtidig med højdetilvæksten sker der en udvikling og vækst af legemets forskellige organer.

Hjertet og lungerne vokser, musklerne vokser både i længde og tykkelse, og der



sker en styrkelse af knoglerne. Det er ikke alle dele af legemet, der vokser lige meget efter fødslen. Således er væksten af armene og især benene langt større end kroppens vækst.

Med tiltagende højde øges vægten forholdsvis mere end muskelstyrken. Dvs. at selvom store børn er stærkere end små børn, så vil de store børn ikke klare sig bedre i aktiviteter, hvor børnene skal bevæge/løfte sin egen krop – tværtimod.

Puberteten drenge

Ved begyndelsen af drenges pubertetsalder, sker der en vækstspurt. Der sker en stærkt øget produktion af mandlige kønshormoner, hvilket medfører en øget muskelstyrke.

Der opnås tillige en forøget mængde hæmoglobin (stoffet der transporterer ilt) i blodet, således at evnen til at optage og transportere ilt øges.

Det er vigtigt at gøre opmærksom på, at "vækstspurten" i højden normalt indtræder godt et år tidligere end vækstspurten i muskelstyrken. Dette vil medføre nogle koordinationsvanskeligheder af de "tunge lemmer". Færdigheder som tidligere let kunne udføres bliver her vanskelige eller helt umulige at udføre.

Puberteten betyder altså for drenge – bortset fra det første år – øgede og stærkt stigende muligheder inden for fysisk aktivitet.

Puberteten piger

For pigers vedkommende er forholdene noget anderledes. De gennemgår også en vækstspurt, men der sker ingen "styrkespurt" eller tilvækst af hæmoglobinmængden i blodet. Deres styrke og iltoptagelse vil derfor stagnere eller aftage i relation til deres vægt og konditallet vil falde. En medvirkende årsag til, at konditallet falder er, at der udvikles en øget fedtmængde hos pigerne, således at ca. 20% af legemsvægten udgøres af fedt. Hos unge mænd udgør fedtmængden kun ca. 10%.

Udvikling af personligheden i puberteten – voksende selvstændighed

I denne periode vil de unge også få en øget evne til at tænke abstrakt og selvstændigt – en udvikling, som giver de unge øgede ressourcer til at efterprøve bestående idealer og værdier. Som følge heraf begynder de unge også at frigøre sig fra autoriteter. Det er ofte en konfliktfyldt tid, men det at blive selvstændige og frigøre sig fra forældre,

lærere og trænere, er en vigtig udvikling de unge skal igennem.

Samtidig skal træneren være opmærksom på, at denne tid "mellem barn og voksen" ofte giver udøveren anledning til en følelse af social usikkerhed og tøven: De unge skal ligesom have "fundet sig selv", før de tør gå ind i en voksenrolle – en rolle, der i dag ikke er givet på forhånd.

Træning af børn og unge

Det er vigtigt, at der for al træning og aktivitet i en idrætsforening er et klart formål. Ikke kun et overordnet formål, men formål helt ned til de enkelte aktiviteter. Sådanne mål, og dertil udarbejdede planer for at nå målene, er naturligvis helt afhængige af de lokale forhold, der gør sig gældende i den enkelte idrætsforening.

Samtidig bør træneren der arbejder med børn og unge, have et godt kendskab til forhold og emneområder, der er relevante for træning af denne målgruppe. Følgende oversigt giver nogle eksempler på forhold og emner, der er relevante:

- dimensionernes indflydelse på den fysiske præstation,
- børn og unges fysiske udvikling,
- forandringer i organismen i forbindelse med pubertetsalderen,
- den psykiske modning før og under puberteten samt i den tidlige voksenalder,

- de store individuelle variationer i forbindelse med den psykiske modning,
- den fysiske udvikling og personlighedsudvikling,
- psykiske behov i ungdomsårene,
- ungdomsafdelingens placering i foreningen,
- indlæringsmuligheder for børn og unge,
- undervisningsprincipper og metoder,
- hvordan påvirker vi de unge?
- osv.

Der er med andre ord mange forskellige temaer, der bør indgå i en planlægnings-situation og træningssituation for børn og unge. Mange af disse temaer er selvfølgelig generelt stof, der også kan bruges i træningen af voksne.

Spørgsmål til diskussion i grupper:

- Hvordan har din idrætsgren taget særlige hensyn til træning af børn og unge (regler, banestørrelse etc.)?
- Hvordan prioriterer din idrætsforening ungdomsarbejdet?
- Hvilke idrætsudøvere i din forening har de bedst uddannede trænere?



IDRÆT FOR ÆLDRE



Alder i sig selv er ikke nogen hindring for at få glæde af idrættens kvaliteter som leg, samvær, trivsel, udfordring, konkurrence, spænding og morskab.

Langt de fleste ældre er i dag raske, har hyppige sociale kontakter, og klarer helt selv dagligdagen. Det er denne store gruppe af ældre over 60 år, vi snakker om, når vi her taler om idræt for ældre.

Betydningen af fysisk aktivitet

Der er mange gode grunde til, at ældre bør være fysisk aktive. Bedst er det selvfølgelig at have været fysisk aktiv gennem hele livet, men det har vist sig, at selv inaktive ældre kan opnå god effekt af at påbegynde fysisk aktivitet, f.eks. gymnastik, løb, cykling, svømning, boldspil, stavgang o.lign. Tidligere mente man, at et menneskes funktionsevne (evnen til at klare almindelige dagligdags ting) faldt ca. 50 % fra 20 – 80 års alderen. Nyere undersøgelser viser, at aktive ældres funktionsevne kun falder meget lidt. Man ved også, at fysisk aktivitet kan mindske risikoen for at få flere af de aldersrelaterede sygdomme som hjerte-karsygdomme, knogleskørhed m.v.

Hvad kan ældre træne?

Ældre kan trænes inden for samme områder som alle andre voksne: Kondition, styrke, bevægelighed og koordination. Træningen skal selvfølgelig tilpasses den

enkeltes fysiske niveau, og som for alle andre grupper gælder det, at træningen skal være alsidig.

Flere og flere klubber får efterhånden tilbud til de ældre. I mange tilfælde er der tale om det, man kalder "livslang idræt", altså ældre som gennem hele livet har dyrket idræt, måske endda inden for den samme idrætsgren. Veteranhold i fodbold er et eksempel herpå, ligesom mange gymnastikforeninger har tilbud til medlemmerne helt fra barns ben til langt op i årene.

Mange nye tilbud henvender sig til ældre, der ikke i mange år, eller måske aldrig tidligere, har dyrket idræt. Her er der både tale om nye enkeltstående aktiviteter som f.eks. "stavgang" eller om tværidrætslige hold, hvor der laves flere aktiviteter. I begge tilfælde gælder det, at også det sociale aspekt tillægges stor vægt.

Mere viden om ældreidræt

Danmarks Idræts-Forbund har udgivet forskelligt materiale om ældreidræt. Hæftet "Alder – ingen hindring" omhandler træning af ældre og giver en grundlæggende indsigt i ældreidræt.

Endelig tilbyder DIF i samarbejde med Dansk Arbejder Idræt og Danmarks Gymnastik Forbund en instruktøruddannelse i ældreidræt.

IDRÆTTENS ORGANISERING



Grundlaget for dansk idræt er det frivillige lederarbejde. I mere end 100 år har idealisme været drivkraften bag idrætsarbejdet, og glæden og fornøjelsen ved idrætten har været hovedmotivet. Med meget få undtagelser er al idræt i Danmark organiseret på amatørbasis.

Forening

I denne sammenhæng kan en forening defineres som en sammenslutning af flere personer med samme interesse, der ønsker et samarbejde for at varetage interessen.

En folkelig bevægelse

Dansk idræt er opstået som en folkelig bevægelse blandt mennesker med forskellig baggrund, i byerne og på landet. Idrætten er en af de folkelige bevægelser, som har været med til at præge den historiske og politiske udvikling herhjemme. Idrætten hører til blandt de bevægelser, som har været fundamentet i den folkelige kultur: højskolebevægelsen og andelsbevægelsen.

Der findes tre landsdækkende organisationer for idræt i Danmark:

Danmarks Idræts-Forbund (DIF)

Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI)

Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF).

I de fleste lande findes der kun én samlet organisation for idræt. Når man i Danmark har tre landsorganisationer, skyldes det historiske og ideologiske forhold. Landsorganisationerne er opstået med baggrund i forskellige kulturelle og politiske strømninger, og forskellen kan stadig læses ud af de respektive formålsparagraffer. Alligevel er den praktiske forskel mellem organisationerne i dag ikke større end, at mange idrætsforeninger er medlem af flere af de nævnte landsorganisationer og mange foreninger tager del i aktiviteter hos flere landsorganisationer.

Det er oplagt, at de tre organisationer – tidligere og aktuelle forskelle til trods – har mange fælles opgaver at løse. Forholdet til offentlige myndigheder er, i visse tilfælde, en sådan fælles opgave og de tre hovedorganisationer afholder regelmæssigt fælles møder under betegnelsen "Idrættens Fællesråd".



DANMARKS IDRÆTS-FORBUND



Danmarks Idræts-Forbund (DIF) er Danmarks største idræts- og ungdomsorganisation. Formålsparagraffen lyder:

”Danmarks Idræts-Forbund er en sammenslutning af danske idrætsorganisationer og har til opgave at virke for fremme af dansk idræt, samt for idrættens udbredelse i det danske samfund”.

Danmarks Idræts-Forbund's medlemmer er specialforbundene, som forestår arbejdet med de forskellige idrætsgrene.

DIF's tilblivelse

Danmarks Idræts-Forbund blev stiftet i 1896. En gruppe idrætsinteresserede havde gennem nogen tid arbejdet på at udarbejde ensartede amatørbestemmelser for idrætsudøvere. Gruppen havde året forinden modtaget en invitation på Danmarks vegne til deltagelse i de første olympiske lege i moderne tid. Invitationen og bestræbelserne på at finde frem til ensartede amatørbestemmelser blev inspiration for en af gruppens medlemmer, Eugen Stahl Schmidt, til at stifte Dansk Idræts-Forbund. Ved fusion med Danmarks Olympiske Komite i 1993 ændredes navnet til Danmarks Idræts-Forbund.

Ved stiftelsen omfattede DIF et specialforbund (Dansk Boldspil-Union) samt 18 foreninger, der tilsammen repræsenterede 8 forskellige idrætsgrene. Det samlede medlemstal var i 1896 ca. 5.000.

Senere er DIF's struktur blevet ændret således, at kun sammenslutninger af foreninger i specialforbund kan være medlemmer af DIF.

DIF's organisation

DIF er en paraplyorganisation for 58 specialforbund, der tilsammen har ca. 11.000 idrætsforeninger og 1,6 millioner registrerede medlemmer, og DIF skal dermed varetage idræt på alle niveauer.

DIF har derfor mottoet ”Idræt for alle”

DIF's økonomi er primært baseret på indtægter fra tipsmidler fra Dansk Tipstjeneste A/S.

DIF's opgaver

DIF varetager specialidrætternes interesser overfor offentlige myndigheder og er et serviceorgan for sine medlemmer. Således tilbyder DIF specialforbundene, rådgivning, information og uddannelse indenfor en lang række områder.



Som eksempler på DIF's mange opgaver kan nævnes:

- rådgivning og vejledning for foreninger og specialforbund i lovgivningsspørgsmål
- etablering og gennemførelse af leder- og træneruddannelser
- rådgivning og vejledning i forbindelse med nybyggeri og etablering af idrætsfaciliteter
- bistand til foreninger og kommuner i forhandling med offentlige myndigheder
- fordeling af midler fra Dansk Tipstjenestes overskud

Det olympiske arbejde

DIF's bestyrelse er olympisk komite i Danmark.

Ca. halvdelen af Danmarks Idræts-Forbunds specialforbund er olympiske forbund, og det olympiske arbejde i Danmark, udtagelsen af danske hold samt det praktiske ansvar for deltagelse i olympiske lege, varetages af DIF.

Idrætsråd

(idrætssamvirker, idrætsunioner)

Det er i den lokale idræts interesse, at bl.a. de kommunale ressourcer bliver anvendt på en sådan måde, at man opnår det størst idrætslige udbytte. Derfor har idrætsforeninger inden for de fleste af landets kommuner i dag sluttet sig sammen under betegnelsen Idrætsråd, (idrætssamvirker, idrætsunion el. lign.)

Disse idrætsråd kan have mange forskellige opgaver, hvoraf der som nogle af de vigtigste, kan nævnes formidling af kontakt mellem forening og kommunale myndigheder, fordeling af kommunale tilskud, udarbejdelse af behovsanalyser, planer for hal- og idrætsbyggeri, samt tage initiativ til og foreslå lokal kursusvirksomhed. Derimod sorterer egentlige idrætsarrangementer ikke under Idrætsrådene.

Team Danmark

I december 1984 blev "Loven om eliteidrættens fremme" vedtaget i folketinget og d. 1. januar 1985 oprettedes den selvejende institution til fremme af Dansk Eliteidræt (Team Danmark).

Institutionen har til formål at udvikle dansk eliteidræt på en social og samfundsmæssig forsvarlig måde. I samarbejde med relevante samarbejdspartnere skal Team Danmark at iværksætte, koordinere og effektivisere fælles foranstaltninger for eliteidrætten i Danmark.

Team Danmark's finansielle grundlag er baseret på indtægter fra tipsmidlerne og Danmarks Idræts-Forbund samt egen indtjening.

NOTER

[illegible]



DIFs UDDANNELSESMATERIALER

Danmarks Idræts-Forbund har udgivet en lang række emnehæfter, bøger og videoer inden for træning, idrætsskader, psykologi, ledelse etc.

Nyttig viden og inspiration i relation til idrætsskader, træningsplanlægning og andet kan, bl.a. hentes på Danmarks Idræts-Forbunds hjemmeside www.dif.dk under "publikationer".

Bestilling af materialer samt gratis brochure og pjecer vedrørende DIFs uddannelsesvirksomhed kan ske hos Danmarks Idræts-Forbund, Post og Print, tlf.: 4326 2060 eller på **www.dif.dk**.



DIFs specialforbund

Badminton Danmark

Bueskydning Danmark

Danmarks Basketball-Forbund

Danmarks Bokse-Union

Danmarks Bowling Forbund

Danmarks Brydeforbund

Danmarks Cykle Union

Danmarks Gymnastik Forbund

Danmarks Ishockey Union

Danmarks Motor Union

Danmarks Skiforbund

Danmarks Sportsdanserforbund

Dansk Amerikansk Fodbold Forbund

Dansk Arbejder Idrætsforbund

Dansk Atletik Forbund

Dansk Automobil Sports Union

Dansk Boldspil-Union

Bordtennis Danmark

Dansk Cricket-Forbund

Dansk Curling Forbund

Dansk Dart Union

Dansk Faldskærms Union

Dansk Forening for Rosport

Dansk Fægte-Forbund

Dansk Golf Union

Dansk Hanggliding og Paragliding Union

Dansk Hockey Union

Dansk Håndbold Forbund

Dansk Judo og Ju-Jitsu Union

Dansk Kano og Kajak Forbund

Dansk Karate Forbund

Dansk Kegle Forbund

Dansk Kickboxing Forbund

Dansk Klatreforbund

Dansk Militært Idrætsforbund

Dansk Minigolf Union

Dansk Orienterings-Forbund

Dansk Petanque Forbund

Dansk Ride Forbund

Dansk Rugby Union

Dansk Sejlunion

Dansk Skytte Union

Dansk Skøjte Union

Dansk Softball Forbund

Dansk Sportsdykker Forbund

Dansk Squash Forbund

Dansk Styrkeløft Forbund

Dansk Surf & Rafting Forbund

Dansk Svæveflyver Union

Dansk Svømmeunion

Dansk Taekwondo Forbund

Dansk Tennis Forbund

Dansk Vandski & Wakeboard Forbund

Dansk Vægtløftnings-Forbund

Den Danske Billard Union

Floorball Danmark

KFUMs Idrætsforbund

Moderne Femkamp Danmark

Parasport Danmark

Rulleskøjte Danmark

Triathlon Danmark

Volleyball Danmark

Udgiver

Danmarks Idrætsforbund

Faglig bearbejdelse

Torben Bundgaard

Jens Meibom

Jan Milandt

Nina Bundgaard

Egil Jespersen

Hans Christian Nielsen

Redaktion

Jens Meibom

Jan Milandt

Nina Bundgaard

Fotos

Kam og Compagni

Jan Christensen

Jan Hejle

Jens Luckenbach

Salg og Distribution

Danmarks Idrætsforbund

Mail: uddannelse@dif.dk

© Danmarks Idrætsforbund

(eftertryk – helt eller delvist – ikke tilladt)

3. udgave 1. oplag 2006

ISBN 87-91705-04-5



Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
DK-2605 Brøndby