



Lærervejledning til DIF kursus: Træner1

Her kan du se de hvilke emner som skal behandles, samt hvilke fokus DIF anbefaler der lægges i undervisningen.

Til nogle afsnit er der forslag til diskussionsoplæg. Disse skal opfattes som input til underviserne. Det skal bemærkes, at det ikke vil være tidsmæssigt muligt at nå gennem alle diskussionsforslagene.

Overordnet er det vigtigt at pointere at det er den enkelte underviser der prioriterer, hvilke emner der skal behandles og hvordan de skal vægtes indbyrdes.

DIFs idrætsteoretiske del af Træner1 tager udgangspunkt i tre emnehæfter:

- Idræt for børn og unge
- Idræt og træning
- Idrætsskader – Nej tak

Idræt for børn og unge

Kursusformål:

En bevidstgørelse af kursisterne om idrætsmiljøets og pædagogikkens betydning i undervisningsøjemed og give dem en forståelse foreningens rolle for børnenes og de unges hverdag. Desuden skal de opnå indsigt i børns og unges fysiske, psykiske og sociale udvikling samt principper for grundlæggende træningsplanlægning og øvelsesvalg for målgruppen. Endeligt skal de opnå en indsigt i de sikkerheds- og ansvarsproblematikker der kan opstå, når man har med børn og unge at gøre.

Lektionsplan – Idræt for Børn og unge

Nedenfor er samlet de emner som bør berøres ifm. undervisningen. Rækkefølgen og vægtningen er valgfri
Efter

1. lektion - Introduktion

Der indledes en diskussion om forskellige idrætsbegreber og hvad de mener at det overordnede mål er med idrætten.

2. – 3. lektion – Idrætspædagogik for børn og unge

Her er de overordnede emner; mål og målsætning, motivation, specialisering, læring og opdragelse og træner typer.

Her skal generelt vægtes forskellen på børn og unges forhold til idræt vs. voksne og der skal fokuseres på, hvad kursisterne kan gøre for at imødegå de problemstillinger, der kan opstå i et klubmiljø. Desuden fremhæves trænerens indflydelse på udøvernes sociale udvikling. Det vil være fordelagtigt at benytte diskussionsoplæggene, da de omhandler centrale emner. Du kan med fordel benytte dig af flip-over eller transparent, således at kursisters svar kan skrives op i stikordsform og diskuteres

Lektion 2 – Målsætning og motivation

- Hvad har I gjort specielt i jeres forening for at tilgodese børnenes og de unges krav og behov?
- Har I en erklæret målsætning for børne- og ungdomsidræt i din forening? – hvorfor? Hvorfor ikke?
- Hvad er dit mål med børne- og ungdomsarbejde?
- Forklar om børn og unges indre og ydre motivation og hvordan deres indre tilstand kan påvirkes af ydre påvirkninger
- Hvordan de forskellige følelser kan påvirke udøvernes motivation for at dyrke idræt
- Glædens indvirkning på udøvernes lyst til at dyrke idræt
- Forskellen på selvtillid og selvværd og hvordan det har indflydelse på udøverne i og udenfor idrætsmiljøet

Lektion 3 – Specialisering, alsidighed og læring

- vigtigheden af alsidighed i idrætten
- Konsekvenser af tidlig specialisering
- Diskuter hvordan de voksne har indflydelse på børneidrættens udformning (specialisering, organisering, kontrol, udstyr og konkurrencer)
- Hvordan lærer vi (læringsmekanismer)
- Diskuter hvilke opdragende funktioner trænere har på udøvere, udover de træningsmæssige (normer, holdninger, menneskesyn, idrætssyn, etc.)

4. – 5. lektion - Idrætsmiljøet

4. og 5. lektion omhandler de forskellige interessegrupperes forventninger til miljøet og hvorfor unge vælger foreningslivet fra. Igen skal de unge i centrum og al diskussion foregår med udgangspunkt i kursisternes egen hverdag og hvordan trænerne kan tilnærme sig udøverne på en måde så alle parter blive mest muligt tilfredsstillet. Det vil være hensigtsmæssigt at inddrage diskussionsoplæggene og skrive kursisternes svar ned på en flip-over eller lignende.

4. lektion – Organisering

- Diskuter konsekvenser af de forskellige opdelingsmetoder (niveau, alder og kønsinddeling)

Forventninger – emner der kan inddrages

- Hvem har interesser i og forventninger til idrætsmiljøet?
- Er der uoverensstemmelser imellem forventningerne – hvorfor?
- 1. og 4. spørgsmål i diskussionsoplægget skal prioriteres
- Diskuter eksempler på rolle- og regellege
- Det sociale aspekters vigtighed
- Den "magiske" 12 års alder

5. lektion – Trænerrolle og statistik

- Primær og sekundær socialisering og trænerens rolle

- Hvilke motiver ligger til grund for kursisternes lyst til at arbejde med børn og unge i foreningsidræt (individuel eller gruppeopgave)
- Eksempler på modstridende forventninger diskuteres i plenum

Frafald og andre aktiviteter

- Hvad er kursisternes bud på de hyppigste frafaldsårsager
- Frafaldsårsager belyses – Hvad er trænerens rolle? (inddrag evt. den norske undersøgelse s. 18)
- En diskussion kan føre til løsningsforslag på hvorledes frafaldet kan mindskes (gruppe eller plenum)
- Bør klublivet være organiseret, eller er det noget, der kommer af sig selv?
- Forskelle og ligheder ved forenings- og folkeskoleidræt
- Find evt. lokale eller aktuelle avisartikler om børn og unge
- Diskuter mediernes funktion på børnenes bevidsthedsdannelse (inddrag evt. ” de skulle hellere se en børnekamp”)

6. – 7. lektion – Børn og unges udvikling

6. og 7. lektion omhandler børns fysiske og mentale udvikling. Her inddrages de forskellige aspekter i børns udvikling og de fysiske, psykiske og pædagogiske konsekvenser det har for udøverne. Her skal de kønsmæssige forskelle påpeges. Desuden skal motorisk og sansemotorisk udvikling gennemgås. Endeligt kan børn og unges sociale udvikling inddrages i en diskussion om deres idrætsdeltagelse.

6. lektion – Børns fysiske udvikling

- Forklaring af højdevækst, vækstsputten, breddevæksten og kroppens proportioner
- Hvilke pædagogiske konsekvenser det har for udøver og træner
- Knogleudvikling, bruskområder og skadesrisiko
- Muskeludvikling: Hvilken indflydelse har køn, alder og tværsnit
- Kondition – aerobkapacitet: Begrebsforklaring og trænerbarhed (Hæmoglobin koncentration og køn/alder)
- Anaerob træning: trænerbarhed i forhold til alder og køn

7. lektion – Børns motoriske udvikling og kroppens modning

- Perception forklares og måder hvorpå udøveren kan forbedre deres kropsbevidsthed diskuteres
- Gennemgang af PP ”Børns motoriske udvikling” – alle ord forklares
- Gennemgang af de fire bevægelsesfaser – inddrag eksempler

Børns intelligens

- Børns udvikling af tankevirksomhed forklares og sættes i forhold til idrætten
- Børns sociale udvikling forklares
- Hvordan udvikles identitet (forklar og diskuter med kursister)

Spiseforstyrrelser

- Hvilke idrætsgrene er i risikogruppen
- Trænerens rolle i forhold til vægtfokuseringen
- Diskuter diskussionsoplæggene i grupper, fremlæg evt. i plenum
- Vægt trænerens rolle, frem for det fysiologiske i forhold til menstruation

8. – 10. lektion – Træningsplanlægning for børn og unge

8. – 10. lektion omhandler træningsplanlægning. Her pointeres en hensyntagen til børnenes udviklingstrin, vigtigheden af alsidigheden og legens positive egenskaber. De forskellige træningsformer og udøvernes trænerbarhed gennemgås. De positive effekter og især faldgrupperne ved træningsformerne pointeres. Den 10. lektion er forbeholdt til forskellige øvelser.

8. lektion – Træningsplanlægning

- Træningen bør tage udgangspunkt i udøvernes udviklingstrin – evt. inddrag

Almen vs. specifik træning

- Gennemgang af legens betydning for børnenes udvikling
- Udvikle nye lege til idrætten (gerne i grupper)

Fysisk træning

- At øvelsesvalget skal tage udgangspunkt i kursisternes ”nye” viden – gerne eksempler (risikøvelser)

Træningsformer

- Gennemgang af konditionstræningsprincipper
- Børn lave intervalarbejde gennem leg og spil – naturlig intervaltræning
- Pointeres at det først er i puberteten at konditionstræning skal trænes med henblik på specialisering
- Bevægelighedstræning: målet er at sikre en ”normal” bevægelighed, ikke ekstrem
- Børn skal tidligt lære at vælge relevante øvelser, de selv kan udføre
- At børn og unge skal have meget bevægelighedserfaring inden puberteten

Dette afsnit kan kobles sammen med næste afsnit om træningseffekt og trænerbarhed, for at få en udviklingsrelateret vinkel på træningsformerne (hvornår de kan påbegynde de forskellige træningsformer)

9. lektion – Træningseffekt og trænerbarhed

- Dette afsnit kan fint tages ind under afsnittet om træningsformer

10. lektion - øvelser

- Her kan du lave et opvarmnings- og styrkeprogram til kursisterne
- Prøv relevante bevægeligheds og koordinationsøvelser (er evt. fundet tidligere)



11. lektion – Sikkerhed og ansvar

- Her skal kursisterne gøres bevidst om de forskellige ansvarsområder og hvem der er ansvarlige
- Forældre: sygdom, transport, skader, udstyr, sikkerhed
- Foreningens ansvarsområder
- Trænerens ansvarsområder
- En gennemgang af DIF's ansvars- og arbejdsskadeforsikring

12. lektion – Etik og moral (PP 79 - 81)

- En diskussion af udbredelsen af seksuelle overgreb i foreningslivet?
- Hvordan er reglerne?
- Hvad kan vi gøre for at forhindre det?
- En diskussion omkring foreningens ryge- og alkoholpolitik og hvilke signaler foreningen sender til de unge

Lektionsplan - Idræt og træning

1. lektion – introduktion og hvad er træning

- De tre grundpiller og vigtigheden af en positiv indstilling
- Hvilke betydning har fysisk aktivitet for den menneskelige organisme, fysisk såvel som psykisk

Efter du har informeret kursisterne om de praktiske omstændigheder og introduceret dig selv, kan du spørge lidt ind til kursisterne:

- Hvorfor er kurset startet?
- Hvilke forventninger har kursisterne?
- Hvad er deres baggrund?

Formålet med lektionen er at give kursisterne en viden om:

- De faktorer der motiverer til idræt og træning
- Overordnede træningsområder
- Hvordan træningen påvirker kroppen

2. og 3. lektion omhandler hvordan man træner.

Her skal kursisterne have et kendskab til:

- Hvordan opvarmning påvirker kroppen og hvorfor det er fordelagtigt
- De teoretiske overvejelser vedr. træning, herunder den betydelige, forskellige forhold og især alderen har for optimal træningseffekt
- Grundtræningens elementer
- De enkelte træningsformer

Denne blok er meget informationsorienteret og foregår primært via forelæsning. I opvarmningsdelen er det dog oplagt at gennemføre et opvarmningsprogram, evt. med et idrætsspecifikt fokus

2. lektion – Træning, hvordan?

- Træningsplanlægning kræver indsigt i alle elementer af fysisk træning
- Træningsplanlægning kræver meget praktisk erfaring
- Hvad der karakteriserer styrke og udholdenhedstræning og deres effekt
- Forskellen på muskelstyrke og udholdenhed

3. lektion – Træning, hvordan? og opvarmning

- Hvad der karakteriserer bevægeligheds- og koordinationstræning, deres effekter
- Hvad er mentaltræning
- Opvarmningsens formål og effekter

4. og 5. lektion omhandler anatomi og fysiologi

Her er det meningen at kursisten skal stifte bekendtskab med:

- Skelettets opbygning og funktion (knogler og led)
- De fem hovedmuskelgrupper og deres funktioner
- Kredsløbet og åndedrætsfunktionen, herunder venepumpe og åndedrætsmuskulaturen
- Organernes placering i kroppen

- Grundlæggende ernæring
- Varmeregulering og temperaturrens indflydelse på fysisk præstation
- Hvordan man forholder sig i forhold til forebyggelse, behandling og genoptræning efter skader

Igen er der tale om meget information så det kan være en fordel at holde det i forelæsningsform og kun stille ret konkrete spørgsmål.

4. lektion – Anatomi og fysiologi

- Skelettets funktioner (ikke så meget navne)
- Motions positive effekt på led og knoglers styrke
- De fem hovedmuskelgrupper (udspring, fæste, funktion)
- Kredsløbets udformning og funktion
- Nervesystemet som "refleks"
- Kost som brændstof

5. lektion – Fysiologi

- Væskeindtagelse og væskebalance
- Kostens bestanddele og kostrådene
- Kost "timing" i forhold til træning
- Doping

6. – 8. lektion omhandler træner- og instruktørrollen

Her skal kursisterne stifte bekendtskab med:

- At adfærd ofte er styret af behov
- Hvad der motiverer udøvere til idræt
- Trænerens mange roller i foreningerne
- Træner typer og kvalifikationer
- Kommunikation og konfliktløsning i foreningsarbejde
- Undervisningsprincipper og metoder
- Hvordan man formulerer en målsætning
- Hvilke ansvarsområder der findes i en forening

I denne blok er der mere plads til diskussion, da flere af emnerne er holdnings og praktikorienteret. Her er det en god ide at lave noget gruppearbejde, de evt. efterfølgende kan fremlægge i plenum. Det vil ikke være muligt at gå i dybden med alle emner. Prøv at ramme det kursisterne "brænder" mest for.

6. lektion – Træner- og instruktørroller

- Mål som leder er afhængig af personlige kvalifikationer
- Lederrollen og hvordan adfærd smitter af på udøverne
- Konfliktløsning
- Kommunikation – forskellige forumer har forskellige "sprog"

7. lektion – introduktion og hvad er træning

- Hvad ligger der bag udøvernes motivationer – et kompliceret samspil
- Motivering gennem opmærksomhed – feedback og belønning
- Differentiering i den daglige træning
- Gennemgang af de forskellige momenter som en træner må tage højde for i sin undervisning (motivation, aktivitet, etc.)

8. lektion – Undervisningsmetoder og ansvarsområder

- Undervisningsmetoder
- Vigtigheden af at kunne organisere, igangsætte, undervise, opmuntre, variere, osv.

9. lektion

omhandler "idræt for alle" og "idrættens organisering" formålet er at deltagerne skal have en indsigt i hvad der motiverer de forskellige aldersgrupper og hvilke træning de kan "tåle". Desuden skal deltagerne have et billede hvordan idræt er organiseret i Danmark med henhold til DIF, DGI, DFIF, TD, Specialforbund og udøvere

9. lektion – Idræt for alle og afslutning

- Hvad er målet med idræt?
- Idræt for ældre (sundhedsfremmende og muligheder)
- Idrættens organisering (tre hovedorganisationer, baseret på frivilligt arbejde)
- DIFs og TDs historie
- DIFs undervisningstilbud



Lektionsplan - Idrætsskader – Nej tak

Formålet med kurset er at give trænerne indsigt i forskellige typer af idrætsskader, hvordan de undgås og hvordan de førstebehandles. Desuden skal trænerne gøres bevidste om hvilke omkostninger skaderne kan have for udøveren og hvordan de hjælpes tilbage til idrætten. Endeligt skal de vide hvor udøveren kan få hjælp i det offentlige sundhedssystem.

Lektion 1

Her skal fokuset lægges på en forklaring af forskellen på de to overordnede skadestyper og en dybere forklaring af akutte skader. Hvordan de opstår, hvordan ser et typisk skadesforløb ud og hvordan kan de undgås.

Lektion 2

Her skal fokuset ligge på overbelastningsskader. Hvor og hvordan opstår de, advarselssignaler og symptomer samt forebyggelse. Desuden skal der arbejdes med RICEM i forbindelse med akutte og overbelastningsskader.

Lektion 3

Her skal fokuset ligge på hvilke omkostninger skader har for klub og udøvere og hvordan udøver og interessenter kan reagere på det. Desuden skal behandles i hvilke idrætter og udøvere de forskellige skader hyppigst opstår og et resume af hvordan de undgås.