



DIF træner 1 til gymnasieelever

Formål

Dette kompetencegivende DIF træner 1-uddannelsesforløb til gymnasieelever har til formål at give elever med idræt på B-niveau viden om, hvordan de som ledere og trænere kan skabe et stærkt motiverende og bæredygtigt idrætsmiljø med udgangspunkt i deres egne værdier og den målgruppe, som skal trænes. Eleverne vil, gennem teoretisk viden og praktiske erfaringer, opnå værdifulde kompetencer, som efterspørges i landets idrætsforeninger og -klubber.

Overordnet forløbsbeskrivelse

For at eleverne kan modtage deres DIF træner 1-bevis efter gennemført uddannelse forudsættes det, at læreplanen for idræt B i gymnasieskolen er fulgt. Det forventes med andre ord, at eleverne i den øvrige undervisning på idræt B har været undervist i emner som opvarmningsteori samt centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof.

Forløbets indhold og opbygning er inspireret af aktionslæring (Stringer et al. 2013) og autentisk mikroundervisning (Jørgensen et al. 2018), hvor eleverne først af deres lærer bliver klædt på i relevant kernestof, hvorefter eleverne alene eller i grupper skal planlægge, gennemføre og evaluere mindre praktiske undervisningssekvenser. Det anbefales, at forløbet kobles til en praktisk idrætsdisciplin, som eleverne tidligere har været undervist i, f.eks. et obligatorisk fællesfagligt Idræt C-forløb, som alligevel skal repeteres i 3.g. Det skyldes, at fokus i dette forløb for eleverne vil ændre sig fra forbedring af egne praktiske færdigheder til en viden om, hvordan der kan skabes gode betingelser for, at andre kan blive dygtigere idrætsudøvere.

Det forventes ikke, at eleverne allerede er engagerede som trænere. Derfor er der krav om, at alle elever undervejs i forløbet mindst to gange planlægger, gennemfører og evaluerer en træningssekvens, så eleverne får værdifuld handlekompetence og praktiske erfaringer med at undervise i løbet af uddannelsen.

Forløbet ønsker ikke at give eleverne svarene på "den perfekte træning", men vil i stedet inspirere og udfordre dem på deres for forståelse af det gode og motiverende træningsmiljø og den dygtige træner.

Vi håber, at I vil give jeres elever denne mulighed. Der er brug for dem derude.

Omfang

Det forventes, at der afsættes ca. 15 klokketimer, inkl. Forberedelse, til gennemførelse af kurset, samt at der benyttes et pensum på 30-50 normalsider.

Faglige mål og indhold

Ved forløbets afslutning skal eleven kunne:

“Planlægge, udføre og evaluere undervisningssekvenser”

“Anvende viden om motorisk udvikling og tekniktræning”

“Diskutere didaktiske og pædagogiske muligheder og begrænsninger”

“Reflektere over relationelle, ledelsesmæssige, strukturelle og organisatoriske udfordringer og dilemmaer”

“Diskutere relevante motivationsteoriers anvendelsesmuligheder”

“Diskutere hvordan egne værdier, menneskesyn og forståelse af idrættens rolle styrker og udfordrer eleven som træner”

“Diskutere idrættens kulturelle værdi samt idrætsforeningernes rolle og udfordringer i dag”

“Planlægge, udføre og evaluere undervisningssekvenser”

Det forventes, at eleven i løbet af kurset har planlagt, udført og evalueret kortere undervisningssekvenser. En velvalgt progressionsmulighed vil være fra undervisning på eget idrætshold, til undervisning på øvrige idrætshold på skolen, eller sågar i lokale idrætsforeninger, hvor eleverne underviser i starten af en hold-/klubtræning.

“Anvende viden om motorisk udvikling og tekniktræning”

Det forventes, at eleven kan anvende basal viden om motorisk udvikling og tekniktræning til at træffe hensigtsmæssige didaktiske valg i relation til planlægning af undervisning og træning.

“Diskutere didaktiske og pædagogiske muligheder og begrænsninger”

Det forventes, at eleven kan planlægge og evaluere undervisningssekvenser med udgangspunkt i ønsket formål, målgruppen, praktiske muligheder etc. Herunder skal eleven kunne forholde sig refleksivt til de pædagogiske og didaktiske muligheder og begrænsninger ved f.eks. forskellige undervisningsprincipper, -strategier og organiseringsformer.

“Reflektere over relationelle, ledelsesmæssige, strukturelle og organisatoriske udfordringer og dilemmaer”

Det forventes, at eleven kan redegøre for forskellige ledelsesmæssige tilgange til træningsrollen samt diskutere de potentielle muligheder og begrænsninger, som kobler sig til forskellige ledelsesmæssige tilgange. Herunder kunne reflektere over dilemmaer, som knytter sig til det at lede grupper (forskellige personligheder, motivation, kultur, ambitioner, kommunikation mv.) samt dilemmaer, som knytter sig til organisatoriske og strukturelle problemstillinger (bredde/elite, ensretning/autonomi, frivillighed/aflønning etc.).

“Diskutere relevante motivationsteoriens anvendelsesmuligheder”

Det forventes, at eleven kan redegøre for udvalgte motivationsteorier samt kunne anvende denne viden i den praktiske planlægning, udførsel og evaluering af egne undervisningssekvenser.

“Diskutere hvordan egne værdier, menneskesyn og forståelse af idrættens rolle styrker og udfordrer eleven som træner”

Det forventes, at eleven, baseret på en mere nuanceret forståelse af sig selv, kan reflektere over egne styrker og udfordringer som træner.

“Diskutere idrættens kulturelle værdi samt idrætsforeningernes rolle og udfordringer i dag”

Det forventes, at eleven kan reflektere over idrættens kulturelle værdi. Herunder kunne læse og tolke på kvantitative data om danskernes idræts- motionsvaner og bruge denne viden som afsæt til at diskutere muligheder og udfordringer for de danske idrætsforeninger.

Obligatorisk indhold	Faglig inspiration til udfoldelsen af det obligatoriske indhold (forslag til litteratur)
"Planlægge, udføre og evaluere undervisningssekvenser"	Udviklingshjulet Tekniktræning, DIF 1. udgave, 2011, s. 9-19. Sekvensering - træningsplanlægning Idræt og træning, DIF, Træning hvordan? S. 7-13. Målgrupper - udvalgte målgrupper E-læringsmodul: <i>Anbefalinger til forskellige målgrupper</i> Link til modulet: https://ie.dif.dk/ng/public/webshop/#/publicwebshop/product/167 Wienecke, J. og Damsgaard, L. (2020). Kapitel 3: Boldspil med forskellige målgrupper I: <i>Boldspilsundervisning i teori og praksis</i>. s. 167-247. Soulie, Tine & Rechnagel, Eva (2014): Krop og bevægelse i det social- og specialpædagogiske arbejde: Tilpasset idræt og bevægelse. I: Social- og specialpædagogik i teori og praksis. Vibe Larsen og Gitte Lyng Rasmussen, Frydenlund, 2014, s. 199-242. Praktisk og teoretisk viden <i>Larsen, A., et al (2009). Vidensmønstre, basalvidenskabsteori i STX. Systime</i> Link til onlineudgave: https://vidensmoenstre.systime.dk/?id=150
"Anvende viden om motorisk udvikling og tekniktræning"	Den motoriske indlæringsproces Wienecke, J. og Damsgaard, L. (2020). Kapitel 5: Motorisk indlæring og boldspil I: <i>Boldspilsundervisning i teori og praksis</i>. s. 167-247. Model af kroppens muskelregulering Tekniktræning, DIF 1. udgave, 2011, Neurofysiologi, s. 20-24. De tre læringsfaser; den verbal kognitive fase, den motoriske fase og automatiseringsfasen Tekniktræning, DIF 1. udgave, 2011, s. 32-35. Wienecke, J. og Damsgaard, L. (2020). Afsnit 5.3: Indlæring af nye færdigheder I: <i>Boldspilsundervisning i teori og praksis</i>. s. 199-212.
"Diskutere didaktiske og pædagogiske muligheder og begrænsninger"	Induktiv tilgang - Deduktiv tilgang - Helhedsmetoden - Elementmetoden - Progressiv delmetode Idræt og træning, DIF, Undervisningsmetoder s. 35-36. E-læringsmodul: <i>T1 – Trænerrollen</i> Link til modulet: https://ie.dif.dk/ng/public/webshop/#/publicwebshop/product/20 Feedbackformer

	Wienecke, J. og Damsgaard, L. (2020). Afsnit 1.4 Feedbackformer I: <i>Boldspilsundervisning i teori og praksis</i>. S. 63-73. Differentiering Wienecke, J. og Damsgaard, L. (2020). Afsnit 1.4.4 I: <i>Boldspilsundervisning i teori og praksis</i>. S. 73-80. Blok, seriel og randomiseret træning Wienecke, J. og Damsgaard, L. (2020). Afsnit 5.3 Træningsstrategi I: <i>Boldspilsundervisning i teori og praksis</i>. S. 187-199. Fælles, gruppe eller individuel organisering Rønholt, H. og Peitersen, B. (2014). Kap. 7: Undervisningsmetodens tredeling s. 113-133 <i>Idrætsundervisning - En grundbog i idrætsdidaktik</i>. 2. udgave. Institut for Idræt, Københavns Universitet. Nørgaard, M., Winther, H. & Herskind, M. (2015). Kunsten at undervise – om lærerroller og gruppedynamik I: Winther et al. <i>Fodfæste og Himmelkys</i>. 2. udgave.
”Reflektere over relationelle, ledelsesmæssige, strukturelle og organisatoriske udfordringer og dilemmaer”	Ledelsesstile Hansen, J. og Henriksen, K. (2013) Kapitel 1: Coaching som trænerrolle I: <i>Træneren som coach</i>. S. 15-26. Situationsbestemt ledelse og Værdibaseret ledelse Bakka, J. F. og Fivelsdal, E. (2019) Organisationsteori. Struktur, kultur og processer (7. Udg.) Handelshøjskolens Forlag. S. 406-407 (Værdibaseret ledelse). B for bedre idræt: Kap. 10. Ledelse i idræt.pdf Situationsbaseret ledelse - Lær at tilpasse din ledelsesstil Coaching Henriksen, K., & Hansen, J. (2016). <i>Præstér under pres: Guide til mental styrke i sport, kunst og erhvervsliv</i>. Dansk Psykologisk Forlag. Værktøjer fra bogen ‘Præster under pres’ kan hentes gratis her: Bogens værktøjer - Præstér under pres Team Danmarks sportpsykologiske filosofi – herunder ‘Team Danmarks Psykologiske Model’ og ‘Det Mentale Hjul’: 2016-11-10_sportpsykologisk_filosofi.pdf Kommunikation/dialogform Hansen, J. og Henriksen, K. (2013) Kapitel 3: Coaching som dialogform I: <i>Træneren som coach</i>. S. 51-61.

	Hansen, J. og Henriksen, K. (2013) Kapitel 4: Den klassiske coachingsamtale I: <i>Træneren som coach</i>. S. 63-80. Idræt og træning, DIF, Undervisningsmetoder s. 31. Professionspersonlig lederkompetencer Winther, H. (2012). Det professionspersonlige: Kroppen som klangbund i professionel kommunikation: I Winther, H. <i>Kroppens sprog i professionel praksis</i>. Billesø og Baltzer. Trænerens og klubbens formelle og uformelle ansvarsområder Idræt og træning, DIF, Undervisningsmetoder s. 28-30. Bjerregaard, J., Nielsen, G. & Ottesen, L (2009) Trænere i den frivillige idræt - personlige projekter og velfærdsopgaver. En kvalitativ interviewundersøgelse. Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet. https://nexs.ku.dk/english/research-files/boeger/Tr_nere_i_den_frivillige_idr_t_fodbold_web.pdf Organisationsteori Pestoff, V. A. (2005). Den tredje sektor og civilsamfundet – nogle begrebsmæssige overvejelser I: Rasmussen, E. T. og Koch-Nielsen, I. (red.), Den tredje sektor under forandring: en antologi. S. 17-49. Thøgersen, M. (2024). Har folkeoplysningen som ide udspillet sin rolle i velfærdssamfundet? I: Bundgaard, Iversen, E., Ibsen, B. & Hansen, J. (red), <i>Idrættens og civilsamfundets knaster</i> (s. 53-59). Syddansk Universitetsforlag.
“Diskutere relevante motivationsteoriens anvendelsesmuligheder”	TAK-modellen (Self Determination Theory) E-læringsmodul: T1 – Det motiverende træningsmiljø. Link til modulet: https://ie.dif.dk/ng/public/webshop/#/publicwebshop/product/283 E-læringsmodul: Trænerløftet Link til Trænerløftet: https://traenerloeftet.dk/login Målorienteringsteori E-læringsmodul: T1 – Det motiverende træningsmiljø. Link til modulet: https://ie.dif.dk/ng/public/webshop/#/publicwebshop/product/283 Estrup, C, Engelbreth Holm, J, Sig, E, & Sørensen, J. K. (2009). Idræt C: teori i praksis (2, 2. opl. udg.). Systime. Link til onlineudgave: 5.1 Motivation I Idræt C Den sociale indlæringsteori

	Estrup, C, Engelbreth Holm, J, Sig, E, & Sørensen, J. K. (2009). <i>Idræt C: teori i praksis</i> (2, 2. opl. udg.). Systime. Link til onlineudgave: 5.1 Motivation Idræt C Flow-teori Estrup, C, Engelbreth Holm, J, Sig, E, & Sørensen, J. K. (2009). <i>Idræt C: teori i praksis</i> (2, 2. opl. udg.). Systime. Link til onlineudgave: 5.1 Motivation Idræt C Rønholt, H. og Peitersen, B. (2014). <i>Idrætsundervisning - En grundbog i idrætsdidaktik</i>. 2. udgave. Institut for Idræt, Københavns Universitet. S. 190-191, afsnit: Flow.
”Diskutere hvordan egne værdier, menneskesyn og forståelse af idrættens rolle styrker og udfordrer eleven som træner”	Trænerløftet E-læringsmodul: <i>Trænerløftet</i>. Link til Trænerløftet: https://traenerloeftet.dk/login Menneskesyn McGregors X og Y-teori. https://organisation.systime.dk/?id=210 Persontypetest Tilgængelig online flere steder. Fx på krifa's og jobindex's hjemmeside. RAFI-modellen - Egne styrker og svagheder som træner Trænerrollen, DIF, s. 2-4: Trænerrollen DIF
”Diskutere idrættens kulturelle værdi samt idrætsforeningernes rolle og udfordringer i dag”	DIF's og DGI's værdier og formålsparagraffer DIF – det arbejder vi for: Det arbejder vi for DIF DIF's politiske program: Politisk program frem mod 2030 DIF DGI's formål: DGI Lokale foreningers værdier, vision og mission (strategier) Auken, L, Morell, L & Nielsen, B. U. (2020). Kapitel 7: Organisationens strategi I: <i>At lede en sag. Grundbog for bestyrelsesmedlemmer i frivillige organisationer</i>. Center for frivilligt socialt arbejde. 2. udgave. Kan tilgås gratis her: http://frivillighed.dk/publikationer/at-lede-en-sag Eksempel på en strategimodel – Farum Gymnastikforening: FGF Strategi 2021-2030.pdf Data om udvikling i idrætsdeltagelse (trends og tendenser) Danskernes motions- og sportsvaner 2024: danskernes-motions-og-sportsvaner-2024.pdf

	“Generationskløfter” Ballenstedt, G. 2022 (artikel på altinget.dk). https://www.altinget.dk/civilsamfund/artikel/ny-undersogelse-frivillige-har-overraskende-faellestraek-paa-tvaers-af-generationer Kultur - kulturel kapital og social kapital Elmose-Østerlund, K. og Seippel, Ø. (2016). Kapitel 30: Idræt og social kapital I: Thing, L. F. & Wagner, U. (red.), <i>Grundbog i idrætssociologi</i> (2. Udgave), København: Munksgaard Danmark. S. 431-441. Integration Michelsen La Cour, A. (2016) Kapitel 22: Idræt og integration I: Thing, L. F. & Wagner, U. (red.), <i>Grundbog i idrætssociologi</i> (2. Udgave), København: Munksgaard Danmark. S. 329-339. DIF Get2Sport: Om DIF get2sport I DIF
--	--