



NY TRÆNER?

**IDEER, GODE RÅD OG MASSER
AF INSPIRATION**

1-2-TRÆNER



INDHOLDSFORTEGNELSE

Indledning	3
Trænerrollen	4
Forberedelse	6
Opstart	8
Opvarmning	9
Træning	10
Afslutning	11
Den gode træning	12
Aktivitetshjulet	18
Tjek din træning	20
Opsamling	21
Gode råd	22

Forfattere: Ulrik Balle, Mogens Bruun, Nina Bundgaard

Foto: DIF, Badminton Danmark, Danmarks Gymnastik Forbund, Dansk Tennis Forbund, Dansk Volleyball Forbund

Layout: 1508

Produktion/tryk: Formegon ApS

DIF juli 2013

INDLEDNING

Dette hæfte er en hjælp til dig, som er ny træner.

Måske er du lige begyndt som træner eller hjælpetræner i foreningen, eller du er en af de forældre, der har sagt ja til at hjælpe med træningen på dit barns hold. Når du har læst hæftet og gennemgået kurset 1-2-Træner, har du fået en række redskaber at støtte dig til, når du skal stå med ansvaret for planlægning og gennemførelse af træningen. Hæftet tager udgangspunkt i træning af børn og unge, men kan også give inspiration til træning af voksne.

Trænerrollen handler om din måde at være træner på både før, under og efter træningen. Derfor er trænerrollen i figuren ovenfor overordnet de forskellige faser, der er i træningen.

Børn er ikke små voksne – hverken fysisk eller psykisk. Derfor kan man heller ikke bare overføre sin egen træning på børnene. Det, du som teenager eller forældre synes er god træning for dig, er ikke altid god træning for et hold børn. Hæftet og kurset hjælper dig til at gøre de nødvendige overvejelser, for at du kan udføre en sjov og udbytterig træning for dine udøvere.

HÆFTETS OPBYGNING

TRÆNERROLLEN				
FORBEREDELSE	OPSTART	OPVARMNING	TRÆNING	AFSLUTNING

Hæftet er opbygget omkring fem faser: Forberedelse, opstart af træningen, opvarmning, selve træningen og afslutning. Den første fase foregår inden træningen begynder, mens de fire sidste faser foregår under og omkring selve træningen.



TRÆNERROLLEN

TRÆNERROLLEN				
FORBEREDELSE	OPSTART	OPVARMNING	TRÆNING	AFSLUTNING

ANSVARSFORDELING

Måske er du 14 år, selv aktiv i idrætten og har fået muligheden for at være hjælpetræner? Måske er du 35 og er blevet spurgt, om du lige kunne hjælpe lidt med til dit barns træning, og nu er det dig, der er TRÆNEREN?

Der er stor forskel på, hvad foreningen kan forvente af dig afhængig af din alder, uddannelse, erfaringer, baggrund i idrætten m.v.

Det er vigtigt fra starten at få afklaret, hvad dine og foreningens forventninger er til din rolle som træner og få en klar aftale om ansvars- og opgavefordelingen i forhold til eventuelle andre trænere og bestyrelsen.

Der er ting, som en klub ikke bør forvente af en ny ung (hjælpe) træner. Du bør bl.a. ikke have ansvaret for at skulle forklare - og stå til ansvar overfor - en række kritiske forældre, der er utilfredse med hvem, der bliver (og ikke bliver) udtaget til kampe, og hvorfor holdets taktik er, som den er. Det er ikke sjovt som 14 årig at skulle diskutere med en 42 årig far om dennes søn, og en sådan udfordring må ikke være med til at tage motivationen fra dig. I de tilfælde skal du som ung træner søge hjælp. Hvis du er hjælpetræner, så bed (chef)træneren om at håndtere den slags udfordringer. Er du træneren med ansvaret, så søg hjælp hos andre trænere eller bestyrelsen i klubben.

Til gengæld er unge trænere aldersmæssigt tættere på udøverne. De kan sætte sig ind i deres hverdag og er typisk super gode til at lege med udøverne.

Det korte af det lange er, at vi typisk er gode til forskellige ting, og derfor kan vi som trænere også med fordel have forskellige roller.

DISKUSSION

Hvor tæt et forhold til dine udøvere vil du gerne have?

- Hvad vil du gerne vide noget om?
- Hvad vil du ikke vide noget om?
- Hvor går grænsen for dig?
- Hvad skal de vide om dig?



TILLYKKE - DU ER NU BLEVET EN ROLLEMODEL

Når du bliver træner, bliver du også rollemodel. Det er helt naturligt, at dine udøvere ser op til dig. Du har en viden og/eller nogle færdigheder, som de ikke har. Derfor vil de gerne lære det, du kan eller ved. En flok 10 årige piger vil vildt gerne kunne det samme som deres 14 årige hjælpetræner. For nogle børn bliver træneren den nye rollemodel i takt med, at de frigør sig fra deres egne forældre. Det, du siger og gør, er nærmest lov. Konsekvensen er, at de lægger meget mærke til, hvad du gør, og i nogle tilfælde gør, som du gør - ikke som du siger, de skal gøre. Når du går over for rødt lys, kan de også finde på det. Hvis de ser dig ryge, kan det blive smart at ryge, og hvis de ser sig komme fuld hjem fra en bytur, bliver det at gå i byen og drikke sig fuld lige pludselig attraktivt, fordi deres (hjælpe)træner gør det jo!

Som træner/rollemodel er du i høj grad med til at skabe miljøet omkring træningen. Er du glad og positiv, bliver mange af dine udøvere også glade og positive. Skælder du meget ud, begynder udøverne også at skælde ud på hinanden. Er der plads til at lave fejl i din træning, er der større sandsynlighed for, at udøverne bliver mere eksperimenterende og modige osv.

DISKUSSION

- Hvilken kultur skaber du (vil du skabe) blandt dine udøvere ved at være på den måde, du er?

TRÆNINGSMILJØET

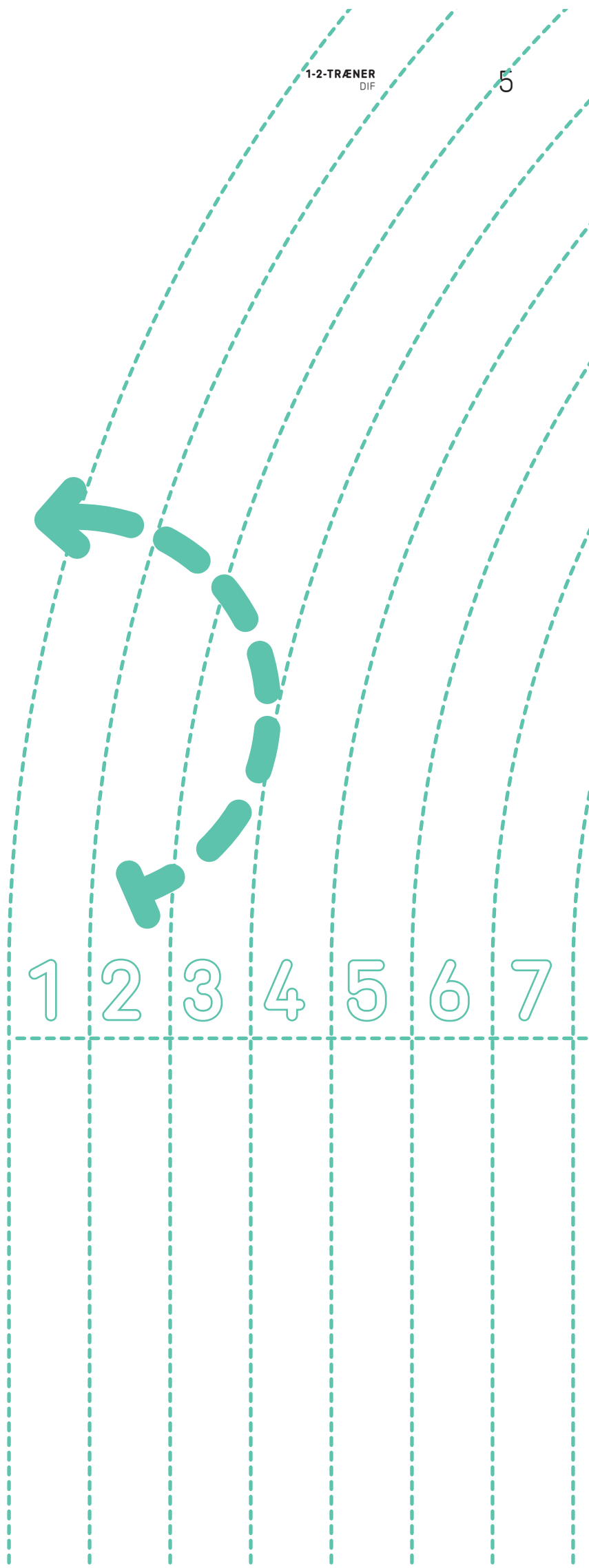
Træningen skal tilrettelægges, så udøverne fastholder interessen for idrætten så længe som muligt - gerne gennem hele livet.

De første år af børns "idrætskarriere" skal de møde varierede aktiviteter. Børn, der har udviklet en stor og alsidig kropslig forståelse, har nemmere ved at lære nye færdigheder. Senere i idrætskarrieren er de også bedre til at tilpasse færdighederne til nye udfordringer.

Det er trænerens opgave at understøtte, at den enkelte udøver bliver motiveret til fortsat udvikling. Derfor er det vigtigt, at du giver udøverne mulighed for at eksperimentere og lege med bevægelserne. Det er hæmmende for udøvernes langsigtede udvikling, hvis du altid fortæller dem, hvad der er rigtigt og forkert. På den måde bliver de afhængige af din tilstedeværelse, og lærer ikke at gøre egne erfaringer. Et for konkurrencepræget træningsmiljø kan også hæmme deres udvikling. Dels vil det tage fokus væk fra det legende element af træningen, og dels vil det øge udøverens fokus på det, der allerede fungerer. Konsekvensen kan være, at udøverne ikke udvikler sig, fordi de først og fremmest bliver positivt bekræftet, når de gør det, som de allerede er gode til, i stedet for at eksperimentere, tage chancer og finde nye løsninger.

DISKUSSION

- Hvad tror du, er de tre vigtigste ting, du kan gøre for at skabe et godt træningsmiljø?



FORBEREDELSE

TRÆNERROLLEN				
FORBEREDELSE	OPSTART	OPVARMNING	TRÆNING	AFSLUTNING

Træningen starter før træningen starter!

For at kunne lave en god træning, skal du være forberedt. Jo bedre forberedt du er, desto bedre vil din træning højst sandsynlig forløbe. Man kan også sige, at manglende forberedelse er en god platform for fiasko.

Hvad ligger der i at være forberedt?

Det handler bl.a. om:

- At have et program med hjemmefra. Hvilke øvelser skal vi lave? I hvilken rækkefølge skal de laves? Hvordan kan øvelsen ændres, hvis nogle af udøverne ikke kommer, eller der er kommet et par nye til, som skal være med for første gang?
- At have flere øvelser klar, end du regner med at skulle bruge. Der sker næsten altid noget uforudsigeligt. Det

kan være, at energien blandt udøverne ikke lige passer til at lave de øvelser, du havde forestillet dig, fordi de har været på tur med skolen og er trætte. Måske skal I træne i andre lokaler, fordi gulvet i hallen skal repareres. Eller boldene, som I skal bruge, er lånt ud til SFO'en.

- Det handler om at være omstillingsparat, så du kan fortsætte træningen, uden der opstår for meget kaos pga. udefrakommende begivenheder eller overraskelser. Her kan Aktivitetshjulet være til stor hjælp, se side 18.

At være forberedt handler altså både om at have planlagt, hvad I skal lave, og at kunne ændre i det planlagte.

ØVELSE

Skriv nogle eksempler på, hvordan du kan se og høre, og hvordan du oplever det, når en træner er henholdsvis forberedt eller uforberedt:

Forberedt

Hvad ser/hører du:

Hvad tænker/føler du:

Uforberedt

Hvad ser/hører du:

Hvad tænker/føler du:

PLANLÆGNING AF TRÆNINGSTIMEN

Når du planlægger træningstimen, kan du med fordel tage afsæt i de fire faser, der er forbundet med selve træningen:

FORBEREDELSE	OPSTART	OPVARMNING	TRÆNING	AFSLUTNING
	15-20 min.	10-15 min.	35-40 min.	10-20 min.

Du kan lade dig inspirere af dette forslag til, hvordan en træningstime kan være planlagt. Det er et forslag, og du skal tilpasse det netop din idræt og dine udøvere. Efter skemaet kommer der en uddybning af hver af de fire faser.

TID	ØVELSE	FORMÅL MED AKTIVITETEN
5 min	Opstart: Kort snak om siden sidst og dagens program	Øget fokusering og koncentration
10 - 15 min	Opvarmning: Klassisk opvarmning med løb, sving, styrke, hop og stræk eller... Alternativ opvarmning hvor man gennem leg får varmet op. Dette efterfølges af idrætsspecifik opvarmning af specifikke led og muskler.	Forberede kroppen fysisk og mentalt til aktivitet Forebygge skader
15 - 30 min	Træning: Her arbejdes med forskellige tekniske/ motoriske elementer, som har relation til idrætten samt målgruppens alder og færdighedsniveau	At blive bedre til sin idræt
5 min	Pause (fri leg, mulighed for at drikke vand)	Frirum, så udøverne kan koncentrere sig igen senere
15 - 30 min	Træning: Her arbejdes med fysiske elementer som har relation til idrætten samt målgruppens alder og færdighedsniveau	Generel fysisk træning, som træner kondition og styrke
5 min	Afslutning: Fælles samling, evaluering og information. Evt. kombineret med udstrækning	Give dig tilbagemelding på træningen Motivere til næste træning

Ekstra øvelser: Hav altid ekstra idrætsspecifikke øvelser og/eller en leg mere forberedt, fordi de planlagte øvelser ikke altid fungerer.

Rekvisitter: Noter, hvad du skal bruge. Afhængig af idrætsgrenen kunne det være kegler, terninger, veste, bolde, måtter, plint, en stor madras etc.

OPSTART

TRÆNERROLLEN				
FORBEREDELSE	OPSTART	OPVARMNING	TRÆNING	AFSLUTNING

Perioden fra udøvere begynder at møde til træning og til ca. 5-10 minutter ind i træningen. Her handler det om at skabe og pleje gode relationer til dine udøvere og om at få gang i træningen.

MØD OP I GOD TID OG SNAK MED DINE UDØVERE

I tiden op til selve træningen starter, har du god mulighed for at pleje relationen til dine udøvere. Det er her, der er tid til hygge, pjatte og småsnak om løst og fast. Det betyder meget for den enkelte udøver, at han/hun oplever, at du interesserer dig for dem. Du kan f.eks. spørge til den temauge, de har på skolen, eller den weekendtur en af dem har været på med familien. En er måske blevet klippet eller har fået ny træningsdragt. Når træningen er i gang, er det svært at få tid til at snakke med den enkelte udøver. Der har du nok at gøre med at få træningen til at forløbe på en god, udfordrende og tryk måde.



Derfor er det en god ide at møde i god tid og gøre klar til træningen, fx finde rekvisitter m.v. Så har du tid og overskud til at modtage udøvere, når de kommer, i stedet for at rende fortravlet rundt og gøre klar.

De gode relationer du får skabt til dine udøvere, kan du tage med ind på træningsbanen til glæde for både dem, dig og resten af holdet.

SÅ STARTER TRÆNINGEN

Nu har klokken passeret 17.00, og træningen er begyndt. De første minutter er stadig en del af opstarten af træningen. Det er her, hvor du f.eks. fortæller, om der er nyt siden sidste gang og orienterer om dagens program. Gør det kort, for børnene vil rigtig gerne i gang med at lave noget, og er ikke parat til lange forklaringer. Muligvis er der også udøvere, som føler, de har en vigtig fælles besked. Ved at lade udøveren fortælle den nu, slipper du for, at han/hun senere forstyrrer træningen i sin iver på at få beskeden fortalt undervejs.

Formålet med opstarten er at:

- tage luften ud af de mest forstyrrende elementer
- sikre at udøvere har et klart billede af, hvad der skal foregå
- forberede udøvere mentalt på det de skal i gang med
- alle udøvere oplever, at de er set og hørt.

DISKUSSION

Hvordan vil du prioritere at bruge de sidste 15 min. inden træningen starter?

- Småsnakke 3 min. med 5 forskellige udøvere om, hvad de har oplevet siden sidste træning
- Snakke dybdegående med en enkelt udøver om de problemer han/hun har i skolen
- Bruge tiden på at finde rekvisitter og gøre klar til træningen

OPVARMNING



Hent inspiration til opvarmning her.

TRÆNERROLLEN				
FORBEREDELSE	OPSTART	OPVARMNING	TRÆNING	AFSLUTNING

Opvarmningen skal gøre udøverne fysisk og mentalt klar til at træne, og mindske risikoen for skader. Du skal tænke på, at opvarmningen skal sikre at muskler og led bliver "varme", og at kroppen gøres klar til det, den skal udsættes for under træningen.

Du kan begynde med nogle generelle og grovmotoriske bevægelsesaktiviteter (f.eks. løbe og hoppe). Her handler det hovedsageligt om af få pulsen op. Det tager gerne 5-7 minutter. Herefter skal der fokuseres på en grundig opvarmning af de muskler og led, som er mest aktive i din idræt. Denne del af opvarmningen kan bestå af grundlæggende bevægelser fra idrætten (f.eks. nogle sving- og styrkeøvelser), som udføres i lavt tempo med lav belastning og uden ukontrollerbare påvirkninger fra andre holdkammerater. Det tager gerne 5-10 minutter. I mobilapplikationen kan du finde eksempler på øvelser.

Man kan vælge at gøre opvarmningen legebetonet. Mange lege kan sagtens sikre, at man bliver grundlæggende varm og får pulsen op. Derudover kan det være sjovt og motiverende for udøverne, at man leger. Pas på med vilde fangelege og stafetter som kan resultere i, at udøverne giver sig "fuldt ud" før de er helt varme, og der opstår skader.

Opvarmningen har således flere formål:

- 1) Gennem opvarmningen af muskler og led minimeres risikoen for skader. Jo ældre udøverne er, desto vigtigere er den idrætsspecifikke del af opvarmningen.
- 2) Opvarmningen sikrer, at udøverne er mentalt forberedt på, at de nu skal i gang med at dyrke idræt. Ved at have et element af genkendelighed i opvarmningsrutinen fungerer opvarmningen som en "kontakt", der bliver tændt og udøveren begynder i højere grad at koncentrere sig om at være i træningen.
- 3) Opvarmningen har en opdragende effekt. Når udøverne fra barnsben lærer at have sunde opvarmningsrutiner, så tager de det med sig i deres senere idrætsliv. Det sikrer, at de også selv opvarmer ordentligt, når de skal stå for deres egen træning.
- 4) Endelig er opvarmningen det sted i træningen, hvor du ofte med fordel kan indlægge øvelser med sjove elementer; lege, små uformelle udfordringer og lignende. På den måde kan opvarmningen være med til at fastholde og motivere udøverne til at dyrke idræt.

DISKUSSION

- Hvilke lege kunne du lægge ind i din opvarmning, som sikrer, at udøverne bliver varme samtidig med, at det træner nogle af de grundlæggende bevægelser i din idræt?



TRÆNING

TRÆNERROLLEN				
FORBEREDELSE	OPSTART	OPVARMNING	TRÆNING	AFSLUTNING

Træningen er den del af aktiviteten, som bør have den højeste kvalitet og derfor også den bedste planlægning fra din side. På dette tidspunkt er udøvere både mentalt og fysisk klar. Det betyder, at deres muskler og led er smidige og spændstige, de har et stort fokus på, hvad der sker lige nu og her, og de koncentrerer sig om den forestående opgave/udfordring/aktivitet.

Det er i denne fase, at udøvere skal blive bedre til den idræt de dyrker!

En typisk træning kan indeholde:

- Tekniske/motoriske elementer (f.eks. slagteknik)
- Fysiske elementer (f.eks. styrke- eller konditionstræning)
- Taktiske elementer (f.eks. angrebsspil)

Indholdet i træningen er afhængig af formålet med træningen. Du skal fokusere på at tilpasse træningen til udøvernes alder og færdighedsniveau. Det betyder at idrættens grundmotoriske elementer såsom at hoppe, rulle, kaste, kravle, klatre, løbe, sparke og gribe bør have stort fokus i årene op til ca. 6-8 år. Derefter bør idrætsspecifikke motoriske grundelementer fylde mest (f.eks. forskellige slag i badminton, forskellige spring i gymnastik, forskellige svømmearter i svømning og forskellige spark i fodbold etc.) Direkte fysisk og taktisk træning bør først fylde væsentligt i begyndelsen af puberteten, mens den tekniske/motoriske træning altid bør have et stort fokus.



AFSLUTNING

TRÆNERROLLEN

FORBEREDELSE	OPSTART	OPVARMNING	TRÆNING	AFSLUTNING
--------------	---------	------------	---------	------------

Afslutningen er både den fælles afslutning til sidst i træningen og perioden bagefter, hvor der ryddes op og udøvere bader og tager af sted. Formålet med afslutningen er, at man skilles i god ro og orden, og at udøvere glæder sig til den næste træning.

Det er en rigtig god ide at afslutte træningen i fællesskab. Måske har holdet været delt op under træningen og lavet forskellige øvelser. Afslutningen er muligheden for at understrege, at I er ét hold, der hører sammen. Afslutningen kan også bruges til at samle op på træningen. Her kan du spørge ind til, hvordan udøvere har oplevet træningen – hvad der var godt/skidt, og fortælle hvad du syntes, der var godt og skidt. Du kan kort fortælle om, hvad der skal ske næste gang, informere om eventuelle stævner og kampe eller give andre praktiske informationer. Eventuelt kan du kombinere afslutningen med fælles udstrækning, eller I kan afslutte med en fælles leg.

Tiden efter træningen er et godt tidspunkt til at skabe relationer til dine udøvere, ligesom tiden lige inden træningen er det. Sæt lidt tid af til at snakke med dem. Nogen gange kan det være direkte nødvendigt, fordi der er sket noget til træningen, som er vigtigt at snakke med den enkelte udøver om (f.eks. dårlig opførsel eller en har haft en dårlig oplevelse i forbindelse med træningen).

Med andre ord er det en stor fordel, hvis du som træner ikke bare kommer kl. 17 og går kl. 18, men i stedet gør det til en vane at sætte tid af både før og efter træningen. Den tid, du bruger her, vil ofte være givet godt ud, fordi de gode relationer du får skabt, kan komme dig og udøvere til gode under træningen.

Formålet med afslutningen er således, at:

- træningen bliver afrundet på en god måde
- du som træner bliver endnu bedre til at gennemføre træningen, fordi du får feedback
- skabe gode relationer til dine udøvere
- udøvere glæder sig til næste træning.



DEN GODE TRÆNING

At være en god træner handler som nævnt om mange andre ting, end om de øvelser man laver.

De næste afsnit giver dig inspiration og gode råd til, hvad du skal være opmærksom i din rolle som træner.

Dine vigtigste opgaver som træner er at sikre:

- at udøverne lærer noget
- at udøverne har det sjovt
- at udøverne føler sig trygge
- en god instruktion
- at udøverne er aktive

AT LÆRE NOGET

Udøverne skal opleve, at de lykkes med noget, at de bliver bedre til det, som de har lagt kræfter i at træne. Når du planlægger træningen, skal du både tænke på, hvad holdet skal lære sammen, for at blive bedre som hold, og hvad den enkelte har brug for at øve sig på for at opnå følelsen af at mestre det. Det er ikke sikkert, at de alle sammen skal træne de samme øvelser for at udvikle sig og lykkes med noget. Nogen skal måske have nogle flere hjælpeøvelser, før de magter den færdige øvelse.



AT HAVE DET SJOVT

Børn fremhæver det "at have det sjovt" som en vigtig grund til, at de dyrker idræt, og hvorfor de bliver ved med at gøre det.

Hvis udøverne skal synes, at træningen er sjov, er det vigtigt, at de oplever den rette balance mellem det, de kan og de udfordringer, du som træner stiller dem over for. Hvis udfordringerne er for små, kommer de til at kede sig. Hvis udfordringerne derimod er for store, bliver de utrygge og usikre på sig selv. Børnene vil være på forskellige steder i deres udvikling, og du skal derfor være opmærksom på, at det der er en god udfordring for den ene, måske ikke er det for en anden.

Lege er et godt redskab til at skabe sjov og glæde i træningen. Der findes mange former for lege: Fangelege, stafetlege, sanslege, kampelege, kreative lege osv. Alle lege har et formål, så vær bevidst om hvilke lege du vælger, alt efter hvad du ønsker, der skal trænes. Rigtig mange lege kan fungere som grundtræning, der styrker enten musklerne, konditionen, bevægeligheden eller koordinationen. Andre lege styrker primært evnen til at samarbejde. En fordel ved mange lege er, at de er forbundet med få regler, er nemme at sætte i gang og kan køre af sig selv uden træneren behøver at blande sig ret meget.

En anden måde at gøre træningen sjov på, er ved at sørge for variation. Hvis en øvelse er blevet lavet mange gange, kan den lige få et twist. Det kan være, at du til stafetløbet har taget baller med, som udøverne skal puste op, binde og til sidst sætte sig på og baldre, inden næste løber må starte.

Derudover handler det om at skabe et miljø, hvor der er plads til at sige noget sjovt. En glad og let stemning med humor er guld værd. Du skal dog være opmærksom på, at humor og især ironi også kan såre, og at det først forstås af børn fra omkring 10-års alderen. Vær opmærksom på tonen blandt dine udøvere og griб ind, hvis du mærker, at den går over stregen, og nogle bliver kede af det. Sjov og humor skal bruges på den rigtige måde, hvor det er med til at bygge stemningen op i stedet for at bryde den ned.

DISKUSSION

- Fortæl om en oplevelse hvor en træner eller en lærer har gjort læring sjovt. Hvad gjorde han/hun?



TRYGHED

Tryghed er en anden vigtig faktor under træningen. Det handler om miljøet omkring træningen, og om at udøverne føler, at der er "styr på tingene". Det udsagn dækker over flere ting. Udøverne skal have medindflydelse på træningen, men samtidig skal træneren vise, at han/hun tør tage ansvar og være "chefen". Det nytter ikke, at nogle af udøverne får "magten" og bestemmer. Så kan der opstå situationer, hvor nogle udøvere af andre på holdet får at vide, at de er "elendige", at de ikke kan være med på holdet, fordi de er for dårlige osv. Det skaber utryghed, og derfor er det vigtigt, at træneren sætter nogle retningslinjer, så alle føler sig velkommen. Mobning kan under ingen omstændigheder tolereres.

Tryghed handler ligeledes om, at udøverne ved, hvad de kan forvente. Feks. hvad der skal ske til træningen i dag, at træneren kommer hver gang, at træneren orienterer udøverne, hvis han/hun ikke kommer osv.

DISKUSSION

- Fortæl om en oplevelse, hvor en træner eller en holdkammerat har behandlet en udøver dårligt. Hvad ville du have gjort, hvis du var træneren?

INSTRUKTION

Helt centralt i træningen står kommunikationen - forstået som instruktion og feedback mellem træner og udøvere. Træneren er hele tiden "på" og instruerer og viser, hvordan øvelserne skal udføres, eller kommer med korrektioner og forslag til, hvordan udøverne kan gøre tingene anderledes.

Derfor følger her en række gode råd og forslag netop til kommunikationen med udøverne.

Vis-forklar-vis-prøv

Undervisningsprincippet vis-forklar-vis-prøv er godt at være opmærksom på, hver gang du instruerer. Hvis en øvelse kun forklares mundtligt, mister udøverne hurtigt interessen og har også tit har svært ved at forstå instruktionen.

Start med at **vis** øvelsen. **Forklar** så øvelsen. **Vis** så øvelsen igen, inden udøverne får lov til selv at **prøve** øvelsen. Undersøgelser viser, at udøverne er markant bedre til at udføre en øvelse, hvis de har set den forevist, inden de selv skal lave den.

Kigger man i et læringsperspektiv, rammer man tilmed tre ud af fire læringsstile, når man instruerer gennem vis-forklar-vis-prøv-metoden. Ved at vise øvelsen rammer man dem, som lærer bedst ved at se (visuelt). Ved at forklare øvelsen rammer man dem, der lærer bedst ved at lytte (auditivt), og ved at udøverne får lov at eksperimentere med øvelsen, rammer man dem, der lærer bedst ved at bruge kroppen (kinæstetisk). Statistisk set rammer man med vis-forklar-vis-prøv-metoden 75 % af udøvernes foretrukne måde at lære på. Omvendt vil en forklaring alene med ord kun ramme 10-13 % af udøvernes foretrukne måde at lære på.

Giv så korte instruktioner som muligt, så børnene kan fastholde opmærksomheden, og forklar kun en enkelt ting ad gangen.

VIS



FORKLAR



PRØV





Feedback

Mennesker begår fejl... og sådan er det også med idrætsudøvere. De formår ikke at gøre alt rigtigt i første forsøg. Når dine udøvere laver fejl, giver det dig mulighed for at rette dem. Det kan du gøre på flere måder.

Vær opmærksom på, at vores hjerner har svært ved at forstå ordet "ikke". Hvis du lukkede øjnene, og en person sagde til dig: "lige nu må du ikke tænke på en lyserød elefant", så ville der højst sandsynligt ske det, at du kom til at tænke på noget i retning af en lyserød elefant. Måske en blå elefant? Måske en lyserød gris? Hjernen forsøger at skabe billeder, når den hører noget, og vægter derfor en lyserød elefant højere end ordet "ikke".

Når du skal give dine udøvere feedback, er det derfor en fordel at fokusere på, hvad de skal gøre, frem for at fokusere på det, de skal holde op med at gøre. Konkret skal du sige "du skal holde armene over hovedet" i stedet for "du må ikke lade armene falde ned". I sidstnævnte er der stor chance for, at hjernen registrerer, at armene skal falde ned.

Det er også en god ide at være bevidst om, at specielt børn (men også teenagere og voksne) kan miste lysten, hvis der hele tiden er fokus på, hvad de gør forkert. Du kender det selv, hvis nogen siger til dig "det gjorde du ikke godt, og det var heller ikke i orden, og du burde også...". Det kan tage modet og selvtilliden fra enhver. Husk derfor at rose udøverne, når de gør noget rigtigt, og ikke kun fokusere på, hvad de gjorde forkert.

Vær konkret og konstruktiv

Den feedback du giver, skal være konstruktiv. Udøveren skal kunne bruge det, du siger, til at blive bedre. Derfor er det også vigtigt, at du er konkret i din feedback. Det nytter ikke at sige "der er et eller andet galt med din balance". Skal udøveren bruge det til noget, skal det være præcist, f.eks. "du skal have lidt større afstand mellem fødderne og bøje lidt i knæene". Sådan en sætning kan med fordel følges op med at vise, hvordan det skal gøres, så det ikke bare bliver ord, der står alene.

Det gælder også, når du roser. Du skal være konkret i din ros, og sige hvad det var, der var godt, f.eks. "du strakte benene rigtig flot denne gang". Det er en konstruktiv ros, som udøveren kan bruge meget bedre, end hvis du blot siger "flot spring".

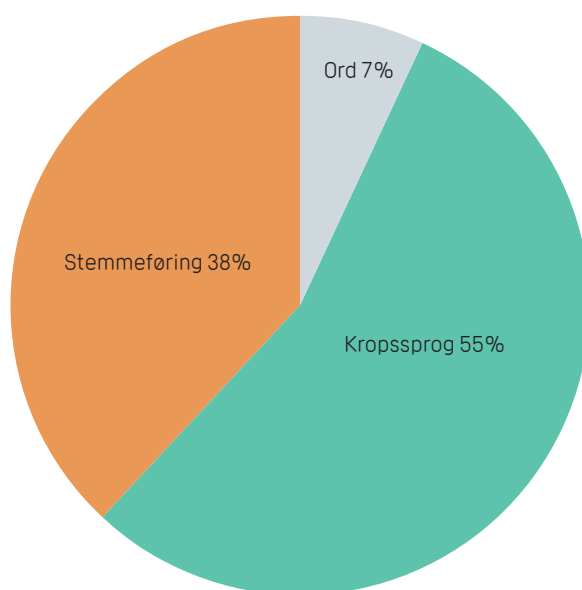
Husk også, at feedback skal gives med det samme. Udøvernes hukommelse er ikke særlig lang, så hvis feedbacken først kommer 5 min. efter øvelsen, så har udøveren glemt, hvad han/hun gjorde, og hvordan kroppen føltes i situationen. Det er en god ide at blive hos udøveren, efter du har givet feedback eller foreslået en ændring, så du i næste forsøg kan se, om feedbacken har hjulpet.

Som udgangspunkt skal feedback gives individuelt. Det er en bestemt udøver, der har lavet noget uhensigtsmæssigt eller noget godt på sin unikke måde. Derfor skal feedbacken også være målrettet netop den udøver og udøverens måde at bevæge sig på. Der kan dog være tilfælde, hvor man kan se, at flere laver den samme fejl – måske på grund af manglende instruktion. Her kan det godt give mening at bede om alle udøvernes opmærksomhed og give en kollektiv feedback.



Kropssprog

Ligegyldigt om du er i gang med at instruere, give feedback eller småsnakker med dine udøvere, skal du være opmærksom på dit kropssprog. Kropssproget er det første man forsøger at afkode, når man er i tvivl om, hvad der bliver sagt. Bevidst eller ubevidst kigger de efter din mimik. Ser du glad eller sur ud? Smiler du? Er øjenbrynene rynket? Er du tilbagelænet? Dernæst lægger de mærke til din stemmeføring. Taler du højt? Taler du vredt? Lyder du glad, eller har du en eftertænksom tone? Det, de lægger mindst mærke til, er faktisk hvilke ord, der kommer ud af din mund.



Kropssproget er det første man prøver at afkode, hvis man er i tvivl om, hvad der bliver sagt.

Vær synlig og bliv hørt

Du skal turde være synlig – at være ”på”, så udøverne er klar over, at det er dig, der er træneren.

Det betyder ikke, at du skal råbe højere end børnene – måske tværtimod. Det er helt almindeligt, at der er uro, hvis man er træner for en flok børn, og det kan være svært at bryde igennem uroen og få dem til at høre efter. Jo mere du hæver stemmen for at overdøve børnene, jo højere snakker de, og så er du lige vidt. Det er en god ide, at indarbejde et ritual, og helst et, der involverer en aktiv handling fra børnene, og som gennemføres, når du skal have deres opmærksomhed. Det kan være en bestemt klapperytme, hvor børnene klapper med, når de hører den. Det kan være, at du tæller 1-2-3 og så siger I ”schhhyyyy” i kor. Det kan være et bestemt stykke musik eller et fløjtesignal, hvor børnene ved at, de skal løbe ind i midtercirklen, når de hører det. Prøv dig frem, og find et ritual, der fungerer for dig og dine udøvere. Når børnene selv deltager aktivt i rituallet, får du flyttet deres fokus fra det de var i gang med og rettet opmærksomheden mod dig.

Det er som regel også en god ide, at udøverne ved, at de skal sætte sig ned, når du vil tale til dem i fællesskab. Saml dem f.eks. i et bestemt felt på banen eller gulvet, og sørg for at alle kan se og høre dig. Hvis det er en kort instruks midt under træning, hvor du ikke behøver at have dem samlet, kan du også vænne dem til, at man sætter sig på stedet på et givet signal.

Hvis I bruger bolde, så indfør fra starten en regel om, at alle bolde lægges på gulvet, når du giver instruktion, så ingen fristes til at stå at spille med bolden – med mindre det er en del af øvelsen.

Hvis du er træner i en udendørs idræt, skal du være opmærksom på sol og vind, når du giver instruktioner. Sørg for at udøverne har solen i ryggen, når du taler til dem, og læg mærke til om vinden måske fører din tale væk fra flokken. Lad være med at samle holdet, hvor der er larm fra omgivelserne, måske en motorvej, et forbipasserende tog eller et andet hold i nærheden af banen.

Ved at være opmærksom sådanne ting, kan du gøre det meget lettere for dig selv at blive set og hørt af udøverne – og dermed også nemmere at være træner.

AKTIVITET

Et højt aktivitetsniveau giver ofte en vellykket træning. Forenklet kan man sige, at jo yngre udøverne er, desto højere skal aktivitetsniveauet være. Hvis der er for mange køer og for lang ventetid i træningen, begynder udøverne at kede sig, og det kan meget nemt skabe uro i form af skubben og snakken. Er udøverne aktiverede og i gang, er de optaget af andre ting end at være urolige. I takt med at børnene bliver ældre, kan man begynde at stille større krav til deres tålmodighed og evne til fordybelse. Så kan man bruge mere tid på refleksion og snak om, hvordan de løser, de opgaver de får, så de selv bliver bevidste om, hvordan de kan udvikle sig yderligere.

STATIONSTRÆNING

En konkret måde at skabe aktivitet på er at lave stationstræning. Det foregår på den måde, at man laver ”stationer”, hvor udøverne laver forskellige øvelser på de forskellige stationer. På den måde kan man dele udøverne op i mindre grupper og mindske kø og ventetid.

ØVELSER PÅ TILBAGEVEJEN

En anden måde at øge aktivitetsniveauet på er at lave ”tilbage-vejs-ting”. Det er små, enkle øvelser, som udøverne selv kan lave, når de er på vej tilbage i rækken efter at have fået deres tur.

DU-ER-UDE-AKTIVITETER

Hvis I laver lege, hvor man ”dør”/går ud af legen, så husk at have planlagt øvelser til dem der er ”ude”, så de ikke sidder passivt og ser på.



AKTIVITETSHJULET - VARIATION OG TILPASNING AF TRÆNINGSØVELSER

Aktivitetshjulet er et rigtig godt redskab til at justere træningen og gøre den sjov, varieret og tilpas udfordrende.

AKTIVITETSHJULET



Aktivitetshjulet består af seks dele, som alle har indflydelse på de øvelser og aktiviteter, du laver i din træning. Ved at ændre på en eller flere dele, ændres aktiviteten, eller der skabes en helt ny aktivitet. Man kan vælge at justere en eller flere dele ad gangen alt afhængig af, hvor meget man ønsker at ændre aktiviteten. På den måde kan man prøve sig frem, og se hvad der virker bedst – er det at ændre i reglerne, at benytte flere bolde (redskaber), gøre banen mindre (rum) osv. Ofte vil en ændring i en del gribe ind i en eller flere af de øvrige.

Nedenfor gennemgås de seks enkeltdele i aktivitetshjulet.

FORMÅL

Alle aktiviteter og øvelser i træningen bør tage udgangspunkt i et "formål". Et formål er det samme som "Hvorfor du gør noget", altså hvad det er, du vil opnå med aktiviteten?

Der kan være mange forskellige formål med en øvelse.

Det kan være at udøverne skal:

- have det sjovt
- udvikle et teknisk moment
- blive bedre til at samarbejde
- have et højt aktivitetsniveau.

Hvis du træner kast med en bold kan det både være for at træne præcision (aflevere præcist, ramme målet m.m.) eller for at kaste langt (træne styrke). Uanset hvad, så er det vigtigt, at du altid ved, hvorfor du vil have udøverne til at gøre noget bestemt – at du har et formål med øvelsen.

Det virker motiverende på udøverne, når de oplever, at øvelsen virker, og de bliver bedre til det, den skal træne, f.eks. blive bedre til at kaste langt.

UDØVERE

Her drejer det sig om udøvernes forudsætninger som alder, køn, antal eller færdighedsniveau. Skal udøverne samarbejde eller modarbejde hinanden i aktiviteten? Hvad sker der med idrætsaktiviteten, hvis du ændrer noget af det, der kan ændres på omkring udøverne. Hvilken betydning har det f.eks. for øvelsen, hvis du ændrer på antallet af deltagere, eller giver nogle af deltagerne nye pladser, nye makkere eller andet?

RUM

Rum handler om de omgivelser, som aktiviteten foregår i.

I den forbindelse indgår overvejelser om rummets:

- størrelse
- form
- temperatur
- underlag

Hvad sker der, hvis du gør banen halvt eller dobbelt så stor? Hvordan påvirker det aktiviteten, hvis I går udenfor, hvor der er vind i stedet for at være inden for? Hvad sker der, hvis du laver en rund bane i stedet for en firkantet?

REDSKABER OG REKVISITTER

Du har store muligheder for at påvirke en aktivitet ved at justere på redskaber og rekvisitter.

Overvej:

- Rekvisitternes størrelse
- Rekvisitternes vægt
- Rekvisitternes form
- Rekvisitternes antal
- Beklædning
- Musik
- Skal rekvisitten gøre øvelsen lettere eller skal den give en større udfordring?

Hvad sker der, hvis tennisspillerne spiller med en lidt større skumbold? Hvis man spiller på hockeymål i håndbold? Hvis kuglestøderen skal støde en tennisbold i stedet for kuglen? Hvis du sætter musik til øvelsen? Lige meget hvilken ændring du laver, vil effekten af øvelsen ændre sig.

TID

Tid beskriver aktivitetens varighed og hastighed, hurtigt eller langsomt. Tid definerer desuden tidsrum, intervaller og tidspunkter i aktiviteten.

Hvilken betydning vil det have, hvis en floorballkamp kun varer 2 x 2 min? Hvem vil det tilgode, hvis man skal holde 1 minuts pause, hver gang man har løbet en kilometer i et 10 km. løb?

REGLER

Kan opdeles i to grupper:

1. Regler med henblik på sikkerhed og hensyntagen.
Det kan f.eks. være, om der må være kropskontakt og hvordan? Hvor mange må være med ad gangen?

2. Regler med henblik på betingelser for idrætsaktiviteten.
De beskriver hvilke tilladte og forbudte handlinger, der er forbundet med idrætsaktiviteten. Det kan f.eks. være en regel om, at bolden skal ramme gulvet, eller at den skal berøres af tre spillere, før der må scores.

Aktivitetshjulet kan bruges i alle idrætsgrene og al slags træning, såvel fysisk, teknisk som kamprelateret. Hjulet gør dig i stand til at variere øvelserne, og til at justere øvelsen, så den lever op til det formål, du har med at lave den. Ved brug af aktivitetshjulet vil du blive mere bevidst om dine valg af øvelser, specielt med henblik på "hvad kan øvelsen?" og "hvorfor skal vi lave øvelsen?".

Du kan bruge aktivitetshjulet både under træningen og i din planlægning af træningen. Hvis en øvelse ikke lige forløber, som du havde planlagt, kan du vælge hvilke(t) af elementerne i hjulet, du vil justere på. Når du planlægger træningen kan aktivitetshjulet bruges til at opbygge aktiviteter eller øvelser helt fra bunden.

Aktivitetshjulet sikrer således, at du får netop det ud af træningen, som du ønsker.

ØVELSE

Vælg en øvelse/aktivitet fra din idræt.

- Hvad kan du justere på i hver af de enkelte dele i aktivitetshjulet for at opnå højere aktivitet?
- Hvad skal justeres for at gøre øvelsen til en konkurrence?
F.eks.: Hvordan kan øvelsen justeres, så to udøvere på forskelligt færdighedsniveau kan konkurrere ligeværdigt mod hinanden?



TJEK DIN TRÆNING

DE 7 OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

Skemaet nedenfor er godt at bruge både før og efter træningen. Kolonnen til venstre er en kort opsummering af de ting, du skal være opmærksom på, når du planlægger og gennemfører din træning. I kolonnerne til højre, kan du efter træningen evaluere i hvilken grad du synes, tingene lykkedes. På den måde kan skemaet give dig et billede af dine stærke sider og af, hvor du skal udvikle dig.

Du kan evt. også aftale med en anden træner, at I kigger på hinandens træning og udfylder skemaet.

PUNKTER	FRA-VÆRENDE	MANGEL-FULD	GODT	PERFEKT
Tydelig og troværdig fremtoning - stemme, kropssprog, øjenkontakt og i det hele taget markant				
Tager højde for sol, vind og forstyrrende aktiviteter				
Klare og korte instruktioner - underbygger med billeder, lyde og fokuspunkter				
Tilpasser aktiviteten til målgruppen - men holder fokus på formålet				
Aktiv anvendelse af feedback - konkret, berettiget og individuelt				
Vis - Forklar - Vis - Prøv - og ét fokuspunkt ad gangen				
Højt aktivitetsniveau - alle har noget at lave				

Hvis du engang i mellem evaluerer din egen træning på denne måde, er du allerede rigtig godt i gang med at udvikle dig som træner - men pas på du ikke bliver for hård ved dig selv. Hvis du er, som folk er flest, er du sikkert god til at piske dig selv med, hvad der gik galt, og hvad du burde have gjort i stedet. At lære af sine fejl er en god strategi til at blive bedre, men pas på med kun at hæfte dig ved fejlene. For meget fokus på det, der ikke fungerer, kan tage lysten fra selv den allermest engagerede. Alle trænere begår fejl - også dem der har været i "gamet" i mange år, så det er helt ok, at du som ny træner laver fejl. Det vigtige er at lære af det.

Ligesom du kan lære af dine fejl, kan du også lære af dine succeser - og dem skal du også huske at tage med. Hvad var det, der gjorde, at træningen var en succes, hvad skal du fastholde, og hvordan kan du fremover bygge videre på det, så du oplever endnu flere succeser?

1-2-Træner kurset har sammen med dette hæfte forhåbentlig fået dig til at være mere bevidst om din rolle som træner. I den sidste øvelse skal du være helt konkret og nævne, hvad du er blevet klogere på, og hvordan du vil afprøve det i din træning.

De næste 5 min. skal du alene eller sammen med en makker udfylde nedenstående skema.

DET VIL JEG GÅ HJEM OG AFPRØVE I MIN EGEN TRÆNING

[illegible]

GODE RÅD TIL AT BLIVE EN (ENDNU) BEDRE TRÆNER

De gode råd tager udgangspunkt i børnetræneren. Langt det meste gælder dog uanset om det er børn, unge eller voksne, man træner.

HVAD ER DIT ANSVAR?

Sørg for at få klar besked på, hvad der er dit ansvar, hvad der er (chef)trænerens og de andre træneres ansvar.

MOTIVER

Som træner skal du kunne motivere. Du skal gøre din træning så spændende, at udøverne får lyst til at være med, og til at komme igen næste gang.

Jo mere udøverne er i aktivitet, des sjovere bliver træningen.

Når udøverne lærer nye færdigheder øges lysten til at lære flere.

VÆR FORBEREDT

Forbered dig hjemmefra. Skriv øvelserne ned. Hvordan skal det organiseres? Hvilke rekvisitter skal du bruge? Hvor lang tid til hver aktivitet? Hav lidt ekstra aktiviteter med i baghånden.

VÆR SYNLIG

Man skal kunne se, at det er dig, der er træneren. Du skal turde bestemme, og du skal tale så højt, at børnene kan høre dig. Du skal med andre ord, turde "være på".

TÆNK PÅ DIT KROPSSPROG

Glæde og god energi smitter af på udøverne.

TÆNK PÅ LYD OS LYS

Sørg for at børnene ikke har solen lige i øjnene, når de skal have opmærksomheden rettet mod dig. Sker der noget spændende bag ved dig, som tager deres opmærksomhed? Blæser dine ord væk med vinden?

SKAB RO

Du skal ikke prøve at overdøve børnene – jo højere du snakker, desto mere larmer de sandsynligvis. Få dem i stedet til at være rolige og have opmærksomheden rettet mod dig, så du stille og roligt kan give dem instruktionen.

Indfør et bestemt ritual, fx en klapperytme så udøverne ved, at nu skal de sætte sig, tie stille og lytte efter.

Få øjenkontakt når du giver besked eller instruerer.

VIS MERE END FORKLAR

Vis-forklar-vis-prøv er et godt undervisningsprincip.

Børn orker ikke lange forklaringer, og de fleste lærer meget bedre ved at se øvelsen end ved at få den forklaret.

Giv korte og præcise forklaringer. For meget snak skaber uro blandt børnene.

ROS ELLER RIS

Ros øger lysten til at lære mere, mens ris kan have den modsatte virkning.

Vær altid konkret og præcis i din ros. Det er ikke nok at sige "flot". Du skal sige, hvad der var godt.

GIV DEM UDFORDRINGER

Børn vil gerne lære nyt – også når de er til idræt. Hver gang barnet går hjem fra træning, skal han/hun føle, at de er lykkedes med noget.

BØRN ER IKKE ENS

Kig på barnet. Der kan være stor forskel på børns motoriske udvikling, selv om de har samme alder. Kig derfor på, hvad de kan fremfor på deres alder.

Ikke alle på holdet er klar til at lære det samme og i samme tempo.

KONTAKT MED DEN ENKELTE - HVER GANG

Giv opmærksomhed til hver enkelt, så alle føler, at det er vigtigt, at netop han/hun kommer hver gang.

MØD OP I GOD TID

Så du både har tid til at snakke med udøverne – høre hvordan deres dag er gået m.v., og til at gøre klar til træningen. Find rekvisitterne frem før træningen starter. Få evt. udøverne til at hjælpe med det.

OPDEL TRÆNINGEN

Start i fællesskab – gerne med en kort snak om, hvad der skal ske i dag.

Derefter opvarmning – gerne legepræget.

I selve træningen skal I træne de svære ting først, mens udøverne er friske.

Slut af i fællesskab. Hvordan er det gået i dag – hvad skal vi næste gang?

SØRG FOR HØJT AKTIVITETSNIVEAU

Lang kø og ventetid skaber uro. Planlæg nogle små øvelser børnene selv kan lave, mens de venter på tur.

VARIER

Skift til en anden øvelse, før det bliver for kedeligt. Hvis børnene keder sig bliver der uro. Lad dog altid børnene få tid til at blive fortlørlige med en øvelse, før du skifter – med mindre at øvelsen altså bare slet ikke fungerer.

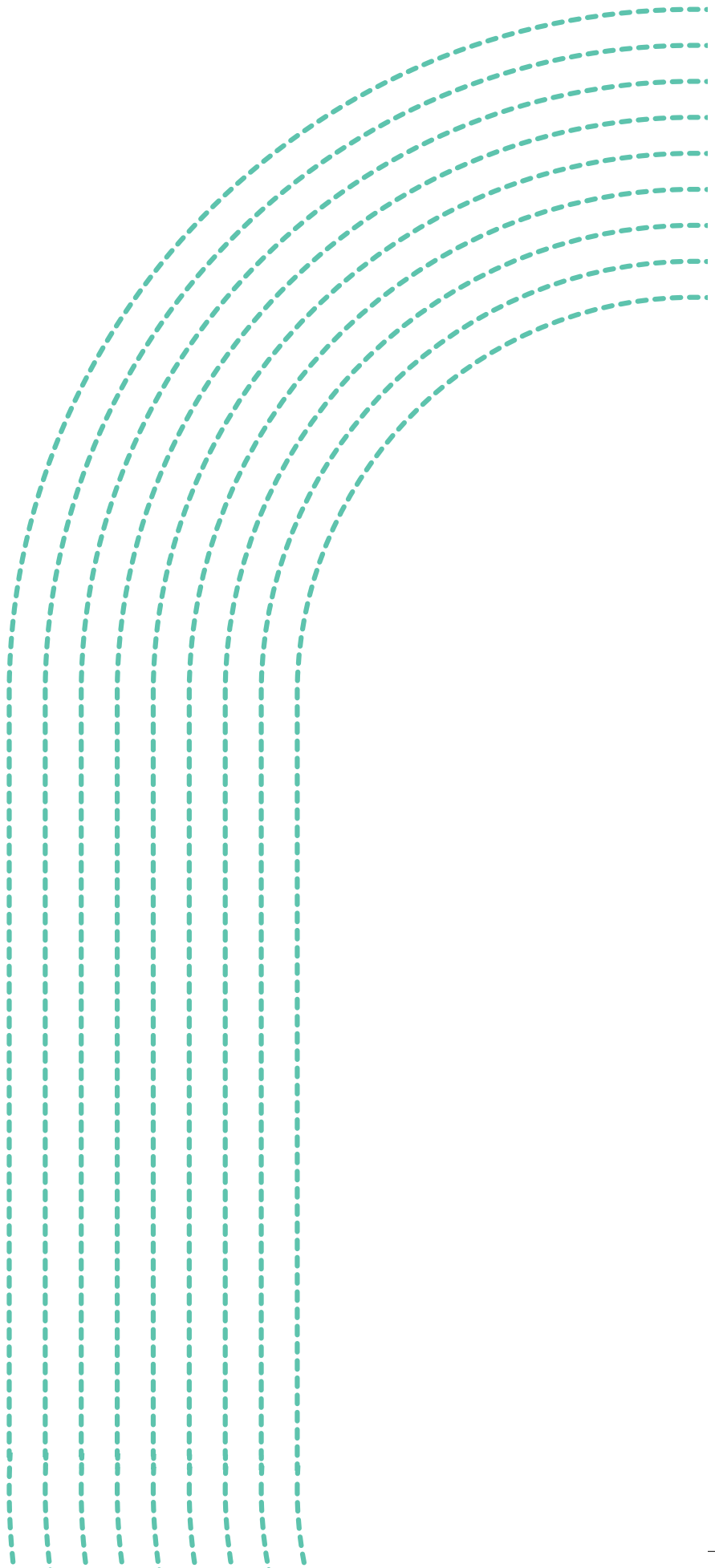
Nogle øvelser og lege kan børn lave igen og igen, og dem kan du sagtens bruge mange gange. Kig på børnene – ser de glade ud? Måske skal øvelsen gøres lidt sværere for, at børnene fortsat kan udvikle sig.

Jo mere varieret børnene træner, jo mere udvikler de et alsidigt bevægelsesmønster.

HUSK, DU ER ROLLEMODEL

Hvad du siger og gør er lov. Derfor skal du være meget bevidst om din adfærd og dit sprog. Det gælder ikke kun til træningen, men i det hele taget i situationer, hvor dine udøvere kan observere dig.

GOD FORNØJELSE MED TRÆNINGEN





Læs mere om DIF's kurser, uddannelser og materialer til trænere på www.dif.dk søg på "uddannelse" eller www.1-2-Traener.dif.dk



Scan mobilapp'en
og få adgang
til en række
træningsøvelser.

1-2-TRÆNER

