

GYMTRÆNER 1 BASIS

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Udgiver:

GymDanmark
2018 - 5. udgave - 1. oplag

Redaktion:

Andorra Lynn Jensen
Bodil Borg Høj
Pil Christiane Lindekron
Anita Lynge Bentved
Jonas Vestergaard Jensen

Foto:

Rasmus Bruun Liboriussen
Michelle Iversen
Andreas Merrald

Grafisk design:

Janne Jelstad

Grafisk opsætning og tryk:

Formegon Aps

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

GymDanmark
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

T +45 4326 2601
info@gymdanmark.dk
CVR nr. 20916818

FORORD

GymTræner – En uddannelse for livet

At være en god træner er noget man, skal øve sig på – Det kommer ikke af sig selv. Hvem er DU som træner? Hvilke valg og fravalg gør du dig i træningen?

På træneruddannelsen sætter vi dig som træner i centrum og skaber rum for, at **du kan udvikle din viden** indenfor det fysiologiske og tekniske, som er det, mange forbinder med en dygtig træner. I lige så høj grad ønsker vi at **øge din bevidsthed om de værktøjer**, du som træner kan benytte, når det gælder de sociale og psykiske aspekter i trænergerningen. Sidst, men allervigtigst, vil vi lære dig **at UNDERVISE** – Det er et håndværk i sig selv at formidle et budskab, som dine deltagere lærer og forstår.

GymTræner er **specialiserede træneruddannelser** for alle grene af gymnastikken - lige fra hjælpetrænerniveau til elitetrænerniveau. Du kommer godt fra start og ved altid, hvad det næste step er, for at **du kan blive ved med at udvikle dine kompetencer** som træner.

GymDanmark mener, det er en styrke, at gymnastikkens mange kommende **trænere mødes og skaber netværk** på tværs af gymnastikgren, alder og køn. Derfor **kickstartes alle uddannelser med et basismodul**, hvor alle mødes. Herefter har du mulighed for at specialisere dig indenfor netop den gymnastikgren du har interesse i.

Vi håber, du vil **finde dette netværk givtigt og selv bidrage** til et gymnastiknetværk i Danmark, som har fokus på at lære, være nysgerrig og blive bedre som træner.

Med et **kvalitetsstempel** som GymTræner i hånden vil du have evnen til at begejstre, motivere og dygtiggøre gymnaster i hele Danmark.

Træneruddannelse gør dig i stand til at:

- Tilrettelægge din træning efter gymnastens fysiske, psykiske og sociale udvikling
- Udvikle dine gymnaster ved hjælp af bevidste valg af træningsformer og øvelser
- Reflektere over de valg og fravalg, du gør dig i træningen
- Begrunde dine valg af træning, metodik og pædagogik ud fra konkret viden

På denne uddannelse du nu skal i gang med, sættes der særligt to værdier i centrum: **UDVIKLING** og **FASTHOLDELSE**.

For at kunne skabe en ansvarlig udvikling for sine gymnaster, skal man som træner først og fremmest kunne formå at få sine gymnaster til at komme igen næste gang.

Vi håber, at du gennem GymDanmarks træneruddannelse får øjnene op for, hvor mange facetter der er i trænergerningen, og at vi kan gøre dig nysgerrig på hele tiden at dygtiggøre dig, lige meget hvor gammel du er, hvor meget erfaring du har, eller hvilken gymnastikgren du interesserer dig for...

Go' vind på din træneruddannelsesrejse...

TRÆNERUDDANNELSE

God træning kræver gode trænere. Det skal der viden inden for det fysiologiske og tekniske til, men også inden for sociale og psykiske aspekter i trænergerningen.

På GymDanmarks træneruddannelser arbejdes der med disse aspekter, som er relevant for din udvikling som træner uanset hvilket niveau dit hold træner på.

Men viden er ikke nok. Derfor lærer vi dig at reflektere over dine valg og fravalg i alle aspekterne i din trænergerning. Hos GymDanmark er der desuden rig mulighed for selv at sammensætte din træneruddannelse, så du uddannes i netop den retning, som du ønsker.

FITNESS- UDDANNELSE

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

GRUNDUDDANNELSE

SIKKERHEDS- UDDANNELSE

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Trænings-
miljø og dig
som leder

Trænings-
planlægning
og fysisk
træning

Sports-
psykologi

GYMTRÆNER 2 – BASIS UDDANNELSEN

69 timer

Modulerne gennemføres i vilkårligt rækkefølge

INDIVIDUEL
TRÆNING

FUNKTIONEL
TRÆNING

KOREOGRAFI

BODY & MIND

INDOOR CYCLING

Rope
Skipping

Trampolin

Rytme

Spring

Idræts-
gymnastik

Acrobatik

GYMTRÆNER 1 – SPECIALEDELE UDDANNELSER

23 timer

Vælg minimum en specialedel

GYMTRÆNER 1 – BASIS UDDANNELSEN

23 timer

GYMTRÆNER

HJÆLPETRÆNERUDDANNELSEN 8 timer

SPRINGSIKKER
TRAMPET 2
20 timer

SPRINGSIKKER
MÅTTE 2
20 timer

SPRINGSIKKER
MÅTTE – TRAMPET 1
20 timer

SPRINGSIKKER
BASIS
20 timer

Her er du

GYMTRÆNER - NIVEAU 1

GymTræner – Niveau 1																																																	
Basisdel	23 timer – fordelt som følger: 4,5 timers forberedende E-læring + 17 timer tilstedeværelse (lørdag kl. 9.30 – søndag kl. 16.15) + 1,5 times efterfølgende refleksionsopgave																																																
Specialedel	23 timer (fredag kl. 18 – søndag kl. 16). inkl. forberedelse																																																
Målgruppe	Minimum 15 år																																																
Krav for deltagelse	Basisdelen skal bestås, inden du kan deltage på specialedelen. Refleksionsopgaven fra basisdelen skal være afleveret 30 dage efter uddannelsen for at få adgang til specialedelen.																																																
Formål	Du skal opnå kompetencer, der gør dig i stand til at fungere som træner for hold eller individuelle gymnaster. Der lægges et fundament for dine basiskundskaber som træner.																																																
Udbytte	Efter uddannelsen vil du kunne planlægge og gennemføre en træning (med fokus på kvalitet i den enkelte træning). Optimalt set vil du kunne lede et hold sammen med en træner uddannet på Niveau 2, som har ansvaret for sæsonplanlægningen.																																																
Fokus	At lære gymnasterne at træne – udvikling og fastholdelse. Der sættes fokus på den enkelte træning med afsæt i undervisning af børn.																																																
Indhold	Basisdelen:																																																
	<table><tr><th>Indhold</th><th>E-læring</th><th>Praksis</th><th>Efter</th></tr><tr><td>Velkomst/Introduktion til GymTræner 1 - Basis</td><td>15 min.</td><td rowspan="3">1 time 20 min.</td><td rowspan="12"></td></tr><tr><td>GymDanmark</td><td>10 min.</td></tr><tr><td>Motorik</td><td>45 min.</td></tr><tr><td>Udviklingstrin for børn og unge</td><td>20 min.</td><td rowspan="3">55 min.</td></tr><tr><td>Anatomi, fysiologi og træning</td><td>40 min.</td></tr><tr><td>Skader</td><td>30 min.</td></tr><tr><td>Opvarmning</td><td>15 min.</td><td>2 timer 15 min.</td></tr><tr><td>Grundtræning</td><td>45 min.</td><td>2 timer</td></tr><tr><td>Trænerrollen og træningskultur</td><td>-</td><td>4 timer 20 min.</td></tr><tr><td>Træningsplanlægning</td><td>40 min.</td><td>2 timer</td></tr><tr><td>Undervisning</td><td>25 min.</td><td>3 timer 15 min.</td></tr><tr><td>Afrunding</td><td>-</td><td>45 min.</td></tr><tr><td>Refleksionsopgave</td><td>-</td><td>-</td><td>1 time 30 min.</td></tr><tr><td>I alt</td><td>ca. 4,5 timer</td><td>ca. 17 timer</td><td>1 time 30 min.</td></tr></table>				Indhold	E-læring	Praksis	Efter	Velkomst/Introduktion til GymTræner 1 - Basis	15 min.	1 time 20 min.		GymDanmark	10 min.	Motorik	45 min.	Udviklingstrin for børn og unge	20 min.	55 min.	Anatomi, fysiologi og træning	40 min.	Skader	30 min.	Opvarmning	15 min.	2 timer 15 min.	Grundtræning	45 min.	2 timer	Trænerrollen og træningskultur	-	4 timer 20 min.	Træningsplanlægning	40 min.	2 timer	Undervisning	25 min.	3 timer 15 min.	Afrunding	-	45 min.	Refleksionsopgave	-	-	1 time 30 min.	I alt	ca. 4,5 timer	ca. 17 timer	1 time 30 min.
	Indhold	E-læring	Praksis	Efter																																													
	Velkomst/Introduktion til GymTræner 1 - Basis	15 min.	1 time 20 min.																																														
	GymDanmark	10 min.																																															
	Motorik	45 min.																																															
	Udviklingstrin for børn og unge	20 min.	55 min.																																														
	Anatomi, fysiologi og træning	40 min.																																															
	Skader	30 min.																																															
	Opvarmning	15 min.	2 timer 15 min.																																														
	Grundtræning	45 min.	2 timer																																														
	Trænerrollen og træningskultur	-	4 timer 20 min.																																														
	Træningsplanlægning	40 min.	2 timer																																														
	Undervisning	25 min.	3 timer 15 min.																																														
	Afrunding	-	45 min.																																														
	Refleksionsopgave	-	-	1 time 30 min.																																													
	I alt	ca. 4,5 timer	ca. 17 timer	1 time 30 min.																																													
	Specialedelen:																																																
	- Opvarmning og grundtræning (opfølgning fra basisdelen) – 3 timer																																																
	- Metodisk opbygning af momenter – 14 timer																																																
- Træningsplanlægning (opfølgning fra basisdelen) – 1 time																																																	
(Timetal er vejledende!)																																																	
Efter GymTræner 1 – Basis kan du vælge at specialisere dig indenfor: Spring, Trampolin, Rytme, Idrætsgymnastik, Acrobatik og Rope Skipping.																																																	
Refleksionsopgave	30 dage efter den praktiske del af uddannelsen skal du individuelt eller i gruppe med dine medtræner(e) fra samme hold i samme forening uploade en refleksion ift. din brug af det lærte stof. Det kan uploades som tekst, video eller lydfil og deles med de andre deltagere på uddannelsen. Refleksionsopgaven er berammet til ca. 1,5 time og skal afleveres for at modtage uddannelsesbevis (og bestå GymTræner 1 – Basis).																																																
Certificering	Efter at have bestået både basisdel og specialedel vil du være certificeret GymDanmark-træner på BASIS niveau. For at opnå din certificering kræver det en deltagelse på både basis og speciale på 100 %.																																																
Eksamen	Basisdelen afsluttes med en praktisk undervisningsøvelse som vurderes bestået/ikke bestået. Specialedelen afsluttes ligeledes med en test, som vurderes bestået/ikke bestået.																																																
Gennemførelse	Vi anbefaler, at man gennemfører basis og specialedel i samme sæson, men man kan sagtens lade uddannelsen strække sig over 2 sæsoner (basis den ene sæson og speciale den næste).																																																

GYMTRÆNER 1 – BASIS

Til dette afsnit hører E-læringsmodulerne: Introduktion til E-læring og Introduktion til GymTræner 1 – Basis.
www.ie.dif.dk

Formål med uddannelsen

Du vil opnå kompetencer der gør dig i stand til at fungere som træner for hold eller individuelle gymnaster. Der lægges et fundament for dine basiskundskaber som træner.

Adgangskrav

De 15 år er vejledende minimums alder.

For alle deltagere gælder det at de skal kunne følgende:

- Forberede sig inden uddannelsen ved at gennemføre 10 E-læringsmoduler (ca. 4,5 times forberedelse)
- Være forberedt på at skulle bestå en undervisningsøvelse som afslutning på uddannelsen
- Kunne arbejde selvstændigt og aflevere en refleksionsopgave ca. 30 dage efter uddannelsen (berammet til ca. 1,5 time)

E-Læring som en del af din uddannelse

Inden du møder på uddannelsen skal du gennemgå GymDanmarks E-læringsmoduler:

- Introduktion til E-læring
- Introduktion til GymTræner 1 - Basis
- GymDanmark
- Motorik
- Udviklingstrin for børn og unge
- Fysiologi, anatomi og træning
- Skader
- Opvarmning
- Grundtræning
- Træningsplanlægning
- Undervisning

Den teori der gennemgås her danner grund for den undervisning der finder sted på den praktiske del af uddannelsen. Du kan ikke bestå GymTræner 1 – Basis uden at have gennemført (og for nogen af modulerne også bestået) E-læringsmodulerne.

Vidensmål - GymTræner 1 – Basis

Når uddannelsen er gennemført, har du opnået:

- En forståelse for hvordan en enkelt træning bygges op for at få det optimale udbytte
- Kendskab til akut skadesbehandling samt typiske overbelastningsskader
- Viden om trænerrollen og pædagogik samt træningskultur omfattende inddeling i hold, træningsmotivation og forældrekontakt-og involvering.

Færdighedsmål - GymTræner 1 – Basis

Når uddannelsen er gennemført, kan du:

- Planlægge, gennemføre og evaluere undervisningen i opvarmning/grundtræning målrettet den efterfølgende gymnastikgren.
- Planlægge, gennemføre og evaluere undervisningen i opvarmning og grundtræning tilrettelagt efter gymnastens niveau med udgangspunkt i viden om børn motoriske, fysiske, psykiske og sociale udvikling
- Foretage velovervejede valg i relation til trænerrollen, pædagogik og træningskultur

Fokus

På denne uddannelse er der fokus på at lære gymnaster at træne samt udvikling og fastholdelse af gymnaster. Der er altså fokus på den daglige træning og ikke på opvisning og konkurrence. Der vil især være fokus på børn, så mange af eksemplerne på uddannelsen vil handle om børn, og de fleste temaer afsluttes med et afsnit om, hvordan man bør forholde sig særligt til træning af børn ift. det pågældende emne. Selvom du ikke nødvendigvis skal hjem i foreningen og træne børn, er det en vigtig del af din træneruddannelse at vide noget om gymnasters udvikling, så man på tværs af foreningens hold kan skabe en rød tråd, og sikre en ansvarlig udvikling for alle gymnaster på alle niveauer.

Hjemmeopgave efter GymTræner 1 – Basis

I sidste modul på GymTræner 1 Basis arbejdes med de fire refleksionsspørgsmål. 30 dage efter den praktiske del af uddannelsen skal du individuelt eller i grupper med dine medtræner(e) fra samme hold i samme forening uploade en refleksionsopgave med udgangspunkt i din brug af det lærte den sidste måned. Det skal uploades i Padlet og kan uploades som tekst, video eller lydfil.

Efter aflevering udsendes der elektronisk uddannelsesbevis. Se kapitlet "Opsamling og hjemmeopgave" bagerst i hæftet.

Hvornår har du bestået GymTræner 1 – Basis?

For at bestå GymTræner 1 – Basis skal følgende være opfyldt:

- Gennemførelse af og bestået test på E-læringsmodulerne
- 100 % aktiv deltagelse på uddannelsen
- Bestået undervisningsøvelse (laves på sidste dag på uddannelsen)
- Afleveret refleksionsopgave (30 dage efter uddannelsen)

Hvad har du adgang til efter uddannelsen?

Efter GymTræner 1 – Basis har du mulighed for at specialisere dig indenfor den gymnastikgren, du gerne vil undervise i.

Du kan vælge mellem; Spring, Rytme, Trampolin, Idrætsgymnastik, Rope Skipping og Acrobatik.

På alle uddannelserne vil der være fokus på at lære "at træne gymnastik". At konkurrere og gå til konkurrence vil ikke være i fokus, og uddannelsen vil være relevant for alle.

Når du har gennemført og bestået både GymTræner 1 – Basis + efterfølgende specialdel er du certificeret træner på BASIS niveau. Efter 2 års trænererfaring vil du være klar til GymTræner 2 – Basis.

GYMDANMARK

Til dette kapitel hører E-læringsmodulet: GymDanmark
www.ie.dif.dk

VI UDVIKLER OG UNDERSTØTTER GYMNASTIKKEN, SÅ ALLE KAN FÅ BEDRE BEVÆGELSE I HVERDAGEN

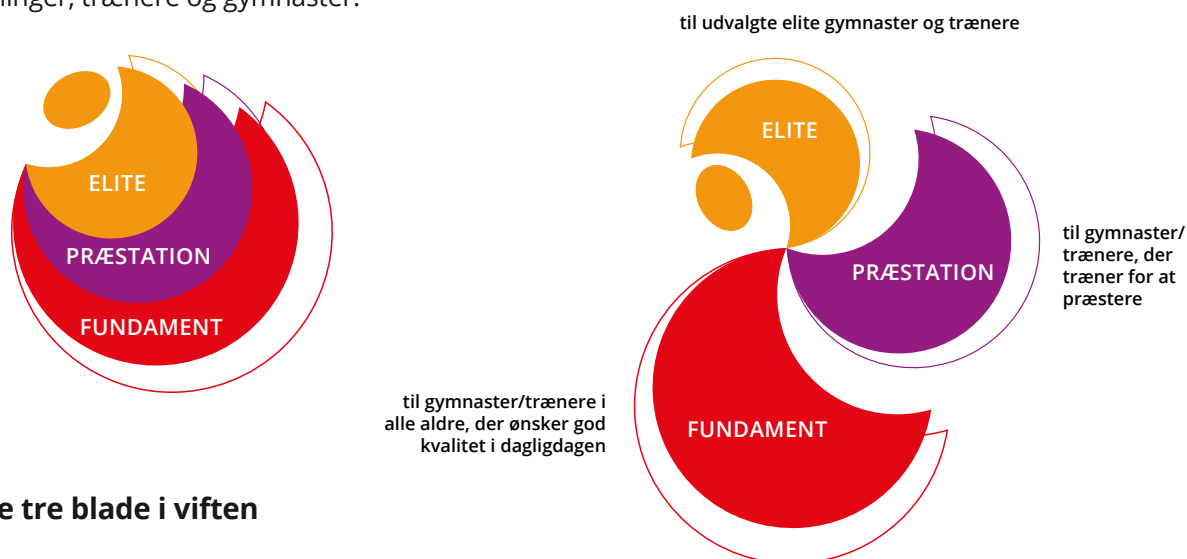
Danmarks Gymnastik Forbund, i daglig tale GymDanmark, er et af de største specialforbund under Danmarks Idrætsforbund (DIF). GymDanmark har eksisteret i over 100 år, og nogen kender måske GymDanmark under forkortelsen "DGF", der i 2014 blev skiftet ud med det nye kaldenavn, GymDanmark.

GymDanmark er et forbund med mange forskellige tilbud og aktiviteter, som henvender sig til mange forskellige målgrupper. Mest kendt er GymDanmark for deres tilbud indenfor konkurrencegymnastikken, men forbundet rummer meget mere end det.

GymDanmarks DNA illustreres i Viftemodellen. Dette er en måde at anskue forbundets mange tilbud og aktiviteter på, samt få et overblik over, hvem de er målrettet til. Hvert blad i viften er defineret ved målet for den træning, man laver, og bliver fyldt ud med tilbud og aktiviteter, som retter sig mod forskellige måder at træne gymnastik på.

Hvorfor er GymDanmarks DNA vigtig for dig som træner?

Viftemodellen vil hjælpe dig til at kunne navigere i GymDanmarks mange forskellige tilbud til foreninger, trænere og gymnaster.



De tre blade i viften

Fundament

For alle trænere vil tilbuddene i "Fundamentet" være et solidt udgangspunkt, da de er målrettet alle, som ønsker god kvalitet i den daglige træning og for gymnaster i alle aldre. For langt de fleste trænere vil tilbuddene i "Fundamentet" være dækkende, og der er rig mulighed for at dygtiggøre sig løbende i dette lag.

Præstation

Ønsker du som træner at arbejde målrettet med opvisnings- eller konkurrencegymnastik (træne for at præstere), så finder du flere tilbud ved at søge i bladet "Præstation" i viften. Her finder du nemlig tilbud til dem, der har godt styr på "Fundamentet", og der vil være fokus på at træne frem mod et arrangement udenfor foreningen, hvor man i stedet for, og eventuelt, bliver bedømt.

Elite

Sidst, men ikke mindst, skal du søge i bladet "Elite" i viften, hvis du er træner for gymnaster, der træner for at optimere deres præstation og udvælges til at repræsentere Danmark i internationale sammenhænge.

FÆLLES FOR ALLE BLADENE I VIFTEN ER, AT DE STÅR PÅ "FUNDAMENTET"
– DEN GODE TRÆNING



INDHOLD

Motorik og udviklingstrin for børn og unge	11
Anatomi, fysiologi, træning og skader	27
Opvarmning	47
Grundtræning	59
Trænerrollen og træningskultur	77
Træningsplanlægning	101
Undervisning – Didaktiske overvejelser, metoder og praksis	119
Inspiration til din træning.....	131
OPsamling og hjemmeopgave	147

MOTORIK OG UDVIKLINGSTRIN FOR BØRN OG UNGE

Motorik og udviklingstrin
for børn og unge

Anatom, fysiologi,
træning og skader

Opvarmning

Grundtræning

Trænerrollen
og træningskultur

Træningsplanlægning

Undervisning

Inspiration
til din træning

Opsamling
og hjemmeopgave

*Til dette kapitel er tilknyttet e-læringsmodulerne: Motorik og udviklingstrin for børn og unge.
www.ie.dif.dk*

Derudover vil der i dette modul blive gennemgået de fem livsfaser og de tre udviklingstrin, gymnasterne naturligt kommer igennem. Faserne og trinene er vigtige for at du som træner kan udvikle og udfordre dine gymnaster på rette niveau og måde.

Læringsmål

Når dette modul er gennemført, har du opnået:

- Kendskab til sansemotorik
- Kendskab til motorisk udvikling
- Kendskab til motorisk indlæring
- Kendskab til de fem faser og de tre udviklingstrin, gymnasterne kommer igennem

Når dette modul er gennemført, kan du:

- Anvende viden om børns motoriske udvikling i tilrettelæggelsen af den daglige træning
- Vurdere, hvordan forskellige elementer i træningen bør vægtes, så træningen tilpasses udøvernes udviklingstrin



SANSEMOTORIK

Hvad er motorik?

Ordet motorik stammer fra det latinske ord "motor", som betyder bevægelse. Når vi taler om motorik, taler vi om kroppens bevægelser, nærmere bestemt bevægelser, som kontrolleres af nerveimpulser. Kroppens bevægelser sker på baggrund af sanseindtryk. Sanseimpulser går fra legemets perifere sanselegemer mod centralnervesystemet. Herfra sendes motoriske impulser til bevægeapparatet.

Sansemotorik

De fleste kender vores fem "ydre" sanser:

- Lugtesansen
- Smagssansen
- Høresansen
- Synssansen
- Følesansen (taktilsansen)

Vi har også to "indre" sanser:

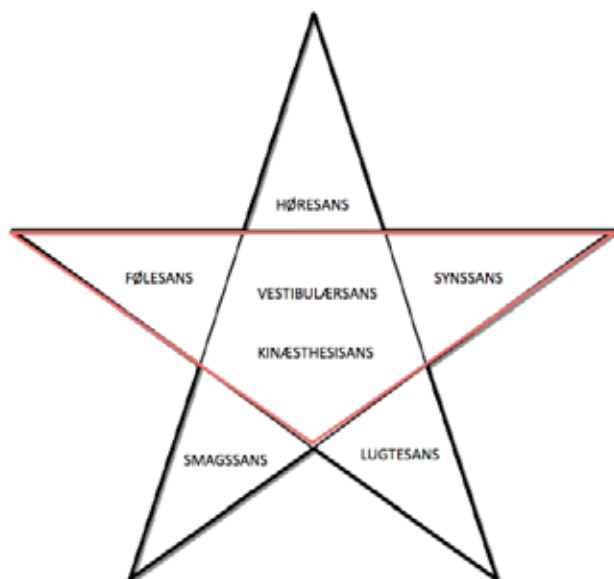
- **Kinæstesisansen:** stillingssansen + muskel- og ledsansen
- **Vestibulærsansen:** labyrintsansen + hovedbalancesansen

Kinæstesisansen

Denne sans kaldes også "stillingssansen" eller "muskel- og ledsansen". Det gør den, fordi dens funktion er, via små følere i muskler, sener og led, at sende besked til hjernen om kroppens stilling. Kinæstesisansen spiller derfor også en rolle i bevægelsers præcision og i kropsbevidsthed (herunder højre-/venstreforfølelse). Herudover er den med til at regulere tonus, altså musklernes hvilespænding/parathed. Kinæstesisansen hjælper også til med til at holde balancen og hjælper til at udvikle rum- og retningsforfølelse.

Vestibulærsansen

Denne sans kaldes også "labyrintsansen" eller "hovedbalancesansen". Vestibulærsansen styres af sanseorganer, der sidder i det indre øre, og som sender besked til hjernen, når hovedet drejes. Det er denne sans, der styrer om man bliver svimmel, når man drejer rundt. Vestibulærsansen samarbejder med taktilsansen, kinæstesisansen og synet om at holde balancen. Vestibulærsansen har indflydelse på mange af kroppens processer, bl.a. øjenbevægelser, tonus, tale og kropsbevidsthed.



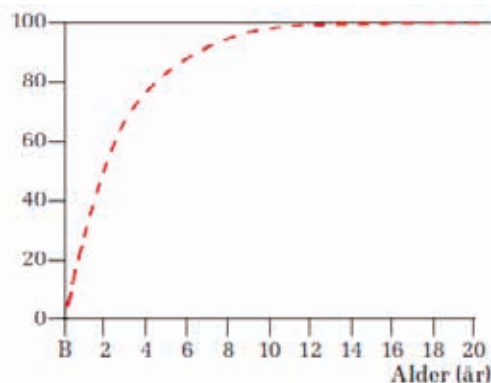
SANSER OG MOTORISK UDVIKLING

Det er særligt de to indre sanser kombineret med taktilsansen og synet (markeret med rød på figuren), der er vigtige for børns motoriske udvikling, da de tilsammen påvirker balance, kropsbevidsthed, koordination og tonus (musklernes hvilespænding/parathed).

MOTORISK UDVIKLING

Figuren til højre viser nervesystemets udvikling i procent. Som beskrevet er det netop kroppens bevægelser på baggrund af nervesystemets signaler om sanseindtryk, der udgør motorikken. Som figuren viser, sker nervesystemets udvikling, og dermed også den motoriske udvikling, naturligt, uanset om barnet træner eller ej. Træning kan dog være med til at give barnet en bedre motorik, mere velkoordinerede bevægelser og dermed bedre forudsætninger for at blive dygtig til idræt.

En god motorik styrker også barnet i andre aspekter af livet, bl.a. indlæring, da den motoriske udvikling er forbundet med den sproglige, den emotionelle og den kreative udvikling.



Kilde: Tilpasset fra Team Danmark (2016). ATK 2.0 Træning af børn og unge. Side 45.

Herunder er de motoriske udviklingstrin inddelt efter alder, men der er ikke nødvendigvis sammenhæng mellem alder og udviklingstrin. Der kan eksempelvis sagtens være stor forskel på to 5-årige børn.

0-5 år

De grundmotoriske færdigheder bør være nogenlunde på plads omkring 5-års alderen. De grundmotoriske færdigheder omfatter bl.a. at trille, krybe, kravle, stå, gå, løbe, hoppe, balancere, klatre, hænge og kaste/gribe. Disse færdigheder danner grundlaget for det næste stadie.

5-8 år

Når børn er 5-8 år har de meget gode forudsætninger for at udvikle et velkoordineret bevægelsesmønster. Dette forudsætter, at fundamentet er i orden. Så hvis man træner børn på 5-6 år, der endnu ikke har de grundlæggende færdigheder på plads, er det vigtigt at få "lappet hullerne", så de har et godt fundament at bygge videre på.

I denne alder har de stor aktivitetsiver (altså "krudt i røven"), så det er den perfekte alder til at træne så alsidigt så muligt. En alsidig træning i denne alder skaber de bedste forudsætninger for den næste fase, som kaldes "den motoriske guldalder".

8-12 år

I denne periode før puberteten har børn et særligt vindue, hvor de er meget modtagelige overfor motorisk og koordinationsmæssig træning. Her har de altså de bedste forudsætninger for at indlære vanskelige, tekniske færdigheder.

12+ år

Efter den motoriske guldalder kommer puberteten med bl.a. en vækstspurt. Kroppen gennemgår store forandringer på kort tid; arme og ben bliver længere, vægten stiger, og disse faktorer gør det sværere dels at lære nye bevægelser og dels at udføre allerede indlærte bevægelser. Hovedprioriteten i træningen bør derfor være på allerede indlærte bevægelser, der skal tilpasses den "nye" krop. Et sådant fokus vil øge chancen for succesoplevelser hos udøveren, og det kan være vigtigt med tanke på de mange ting i både krop og sind, der skal holdes styr på i puberteten.



Hvorfor er motorik vigtigt?

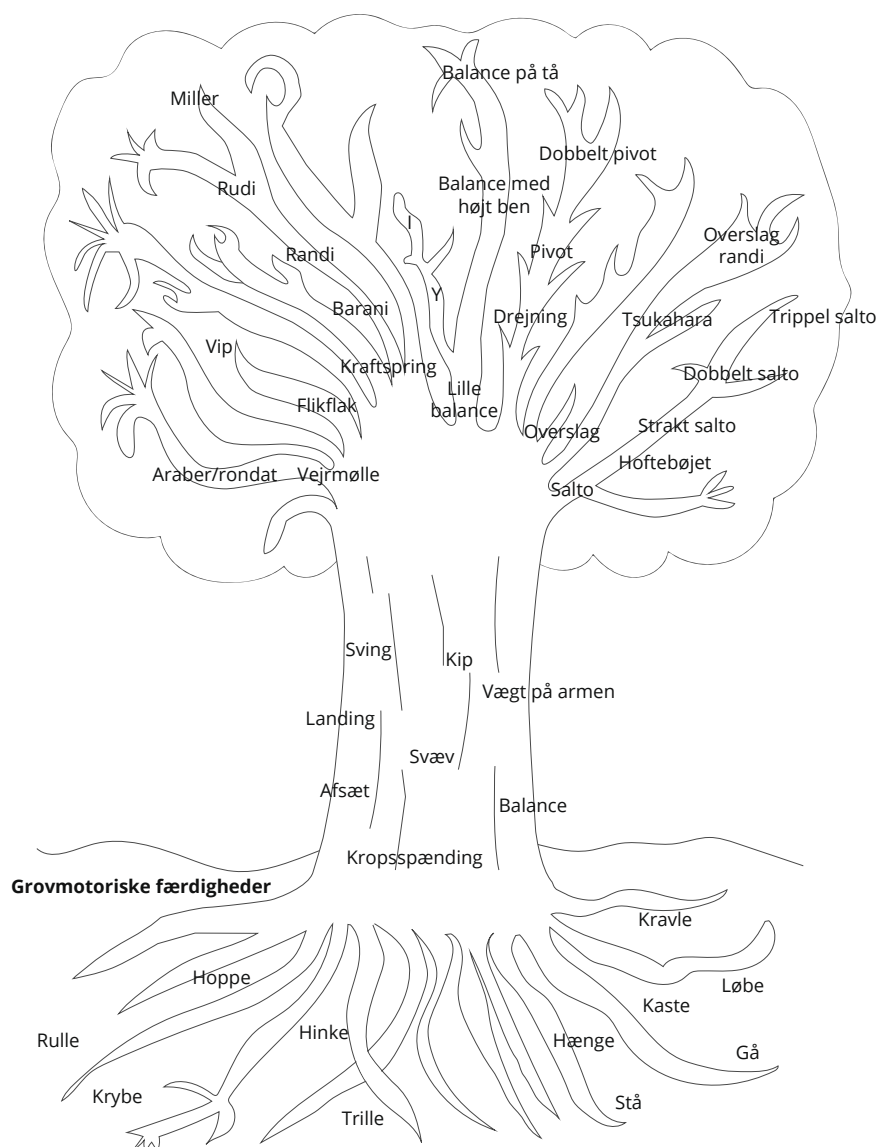
De grundlæggende motoriske færdigheder danner et fundament for den videre bevægelsesmæssige udvikling.

Træet herunder illustrerer, hvordan man kan forestille sig, at *de grovmotoriske færdigheder* udgør træets rødder, som er forudsætningen for *de grundlæggende bevægelsesfærdigheder* (træets stamme), som igen er forudsætningen for *de tekniske færdigheder* (kronen på træet).

Disse er disciplinspecifikke – det kan eksempelvis være spring, balancer, drejninger og tricks. Hver øvelse har så at sige sin egen gren – øvelsen bliver sværere og sværere, jo længere væk fra stammen den kommer, men grenene kan også flettes lidt sammen – eksempelvis er det at holde balancen på ét ben på tær både en forudsætning for drejninger og for sværere balancer.

Hvis man ikke giver træets rødder nok gødning – altså træning – får man aldrig et træ med en stor flot krone – altså en gymnast, der mestrer svære tekniske færdigheder.

Grundmotorikken og de grundlæggende bevægelser er altså vigtige for børnenes videre udvikling – og for at de en dag bliver dygtige til gymnastik!



MOTORISK INDLÆRING

Motorisk indlæring foregår i tre faser:

1. **Den kognitive fase:** Kognition betyder tænkning. I denne fase indsamler udøveren informationer for at forstå bevægelsens natur og finde ud af, hvordan han/hun skal bære sig ad. Udøveren analyserer bevægelsen og eksperimenterer med forskellige måder at udføre den. Resultaterne af de første forsøg vil ofte være af varierende karakter, men udøveren vil hurtigt forbedre sig.
2. **Den associative fase:** Denne fase er en periode med øvelse og feedback. Udøveren har fundet en måde, der virker, og begynder at tilpasse og finpudse bevægelsen. Denne proces er afhængig af feedback fra kroppen om kroppens stillinger, som indgår, når udøveren justerer og korrigerer bevægelsen i forhold til konteksten.
Kroppen begynder i denne fase at trække på tidligere bevægelser, den har lært. Det kan derfor være en fordel at genbruge tidligere brugte øvelser, rytmer og metaforer, når man indøver en ny færdighed eller udvidelser til en færdighed.
3. **Den automatiserede fase:** Når en bevægelse er automatiseret, behøver man ikke længere tænke over den, for den foregår automatisk. Eksempelvis er gang en automatiseret bevægelse; de fleste kan sagtens tale i telefon mens de går – de skal ikke tænke over, at de skal løfte fødderne. Det kræver rigtig mange gentagelser (ofte over 1.000), før en bevægelse er automatiseret.

Det er derfor vigtigt med mange gentagelser, når man skal indlære en ny bevægelse. Børn kan dog have svært ved at koncentrere sig om at lave den samme øvelse i længere tid. Udfordringen som træner er derfor at variere gentagelserne, så det bliver ved med at være sjovt.

En måde at gøre det på kan være at opstille regler for legen/øvelsen (fx "man får point for at gennemføre en hel sekvens/øvelse med strakte vriste") eller at gøre det til en konkurrence (fx "hvem kan først lave 5 saltoer til stå uden at falde/tage skridt?"). En anden måde kan være at ændre redskab/opstilling/underlag /gøre det med lukkede øjne.

Ved at træne det samme på forskellige måder får børnene et mere alsidigt bevægelsesmønster og en veludviklet koordination. De bliver dygtige til at tilpasse bevægelsen til forskellige situationer og anvende den kropslige kunnen ved indlæring af nye bevægelser. Det er derfor vigtigt, at træningen er sjov og varieret. Det sociale har desuden også indvirkning på indlæring og motorik, og derfor er det en god idé at træne motorik gennem lege, hvor børnene interagerer og har det sjovt.



Stationstræning

En anden god måde at træne både motoriske færdigheder og sværere tekniske færdigheder på er stationstræning. Stationstræning er nemlig en måde at sikre mange gentagelser.

Fordelene ved at arbejde med stationstræning er, at gymnasterne arbejder fokuseret med én øvelse ad gangen, får mange gentagelser, undgår at bruge tid på at stå i kø, træneren skal overskue mindre grupper, og så kan man niveaudifferentiere, så gymnasterne får udfordringer, der passer til deres niveau.

Når man laver stationstræning, er det en god idé at lave små tegninger eller billeder, man kan lægge ved hver station, så gymnasterne kan huske, hvad de skal. Man bør gennemgå øvelserne først – hurtigt, hvis de kender dem, men brug lidt tid, hvis det er første gang, de møder øvelsen.

Når man laver stationstræning, er der flere modeller. Man kan overordnet dele dem op i to: 1) stationstræning på tid, eller 2) stationstræning, hvor man fastsætter et bestemt antal gentagelser, gymnasterne skal lave på hver station.

Stationstræning på tid

Laver man stationstræning på tid, arbejder gymnasterne på en station i et fast afsat tidsrum, hvorefter de rykker videre til næste station (en station kan godt indeholde flere øvelser). Tag tid på din telefon eller klip musikken hjemmefra i de ønskede intervaller. Der findes også forskellige apps eller musikstykker med intervaller, der kan bruges til dette formål. Husk at afsætte tid til at skifte station.

Tidsintervallet skal passe til øvelserne. Hvis øvelsen er svær, skal de have længere tid, hvis øvelsen er meget hård, skal de have kortere tid.

Stationstræning med antal

Man kan også vælge et bestemt antal gentagelser, gymnasterne skal lave ved hver station. Dette kan skrives på en tavle eller på en seddel ved selve stationen. Så starter gymnasterne et sted og fortsætter rundt til de har været på alle stationer. Der er forskellige varianter af dette, der kan gøre træningen sjovere og mere varieret. Man kan eksempelvis bruge terninger, spillekort eller en bingoplade.

Se modulet "inspiration til din træning" for inspiration.



UDVIKLING BØRN OG UNGE

For at sætte rammen om din træning er det vigtigt, at du, udover gymnasternes niveau, har øje for, hvor dine gymnaster er i deres fysiske, psykiske og sociale udvikling. Puberteten er styrende for, hvad du som træner skal være særligt opmærksom på. I store træk skal du kunne vurdere hvor dine gymnaster er:

- Før puberteten (præpubertet)
- Puberteten
- Efter puberteten (postpubertet)

Alle børn og unge gennemgår forskellige karakteristiske faser i deres liv. Faserne er hver for sig unikke. Børnene glider på hver sin måde fra den ene fase til den anden betinget af indre modning og ydre påvirkninger. Hvert barn har sit eget forløb. Hvornår perioderne indtræffer, og hvor længe de varer, varierer fra barn til barn, ligesom der er markante kønsspecifikke forskelle. Udover puberteten skal du også tage hensyn til de sportslige udviklingsfaser som fastsætter målet for den træning der lægges for dagen.

De fem sportslige udviklingsfaser er:

1. Fundamental træning

Barndom, piger og drenge 0 til 6 år.

2. Lære at træne

Præpubertet, piger 6-11 år og drenge 6-12 år.

Gymnasterne skal lære de grundlæggende forudsætninger for gymnastikken.

3. Træne for at kunne træne

Tidlig pubertet, piger 11-12 år og drenge 12-14 år

Stigning i træningsvolumen.

4. Træne for at kunne konkurrere/præstere

Sen pubertet, piger 13-14 år og drenge 15-16 år.

Uddannelse, læring og forberedelse til konkurrence præstation.

5. Træne for at kunne vinde

Efter pubertet, piger 15+ og drenge 17+.

Fokus på fremtidig udvikling, sikkerhed og sundhed, samt fastholdelse.

På GymTræner 1 – Basis og Specialdel vil der være størst fokus på fase 2: Lære at træne. Her er elementer som leg, opvarmning og grundtræning centrale.

Tre udviklingstrin

Faserne kan deles op i de tre udviklingstrin:

1. præpubertær
2. pubertær
3. postpubertær



1. Udviklingstrin (Præpubertær periode): 1. og 2. fase

1. fase (Barndom)

0-6 år

Barndom
Fundament

2. fase (For pubertet)

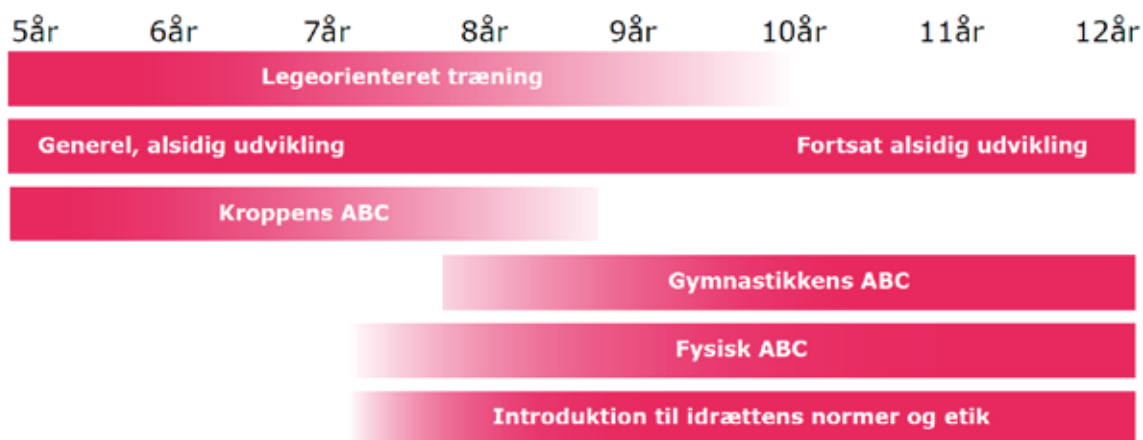
6-11 år

Før pubertet
Lære at træne

I barndommen skal vi grundlægge det indre **fundament**. Børn skal og vil prøve alt, og det skal du og forældrene opmuntre og udfordre dem til. Bevægeglæde, behændighed, sansestimulering og alsidighed er nøgleord. Senere skal børnene lære idrættens spilleregler og sociale sammenhænge.

De skal indøve sunde vaner omkring træningen, og de helt grundlæggende fysiske og koordinative forudsætninger skal opbygges. Børnene skal **lære at træne**... rigtigt!

I denne udviklingsfase gælder: Træningsmiljøet skal frem for alt være sjovt og udfordrende. I den sammenhæng skal vi understrege, at "sjov" træning er mange forskellige ting. For nogle børn er det at være sammen med kammerater, for andre børn er det at konkurrere, og for andre børn igen er det at lære nye færdigheder.



Kroppens ABC: Agility (behændighed), balance, koordination.

Gymnastikkens ABC: Løbe, springe, lande, svinge samt andre gymnastikrelaterede færdigheder.

Fysisk ABC: Hurtighed (1-5 sekunders sprint og lignende), styrke, bevægelighed, udholdenhed.

2. Udviklingstrin (Pubertær periode): 3. og 4. fase

3. fase (Tidlig pubertet)

Piger 11-12 år
Drenge 12-14 år

4. fase (Sen pubertet)

Piger 13-14 år
Drenge 15-16 år.

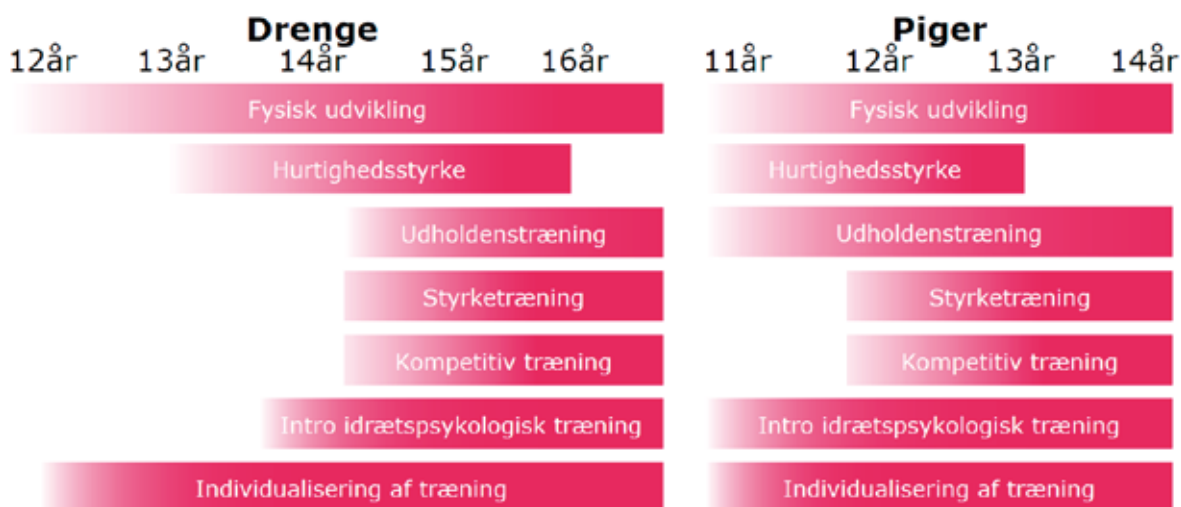
Tidlig pubertet
Træne for at kunne træne

Sen pubertet
Træne for at kunne konkurrere

Denne periode er domineret af, at gymnasten forbereder sig på at kunne gennemføre større træningsmængder – derfor betegnelsen: **Træne for at kunne træne**. I denne fase begynder specialiseringen af gymnasten. Det vil sige, at de fundamentale kropslige og gymnastiske færdigheder er på plads, og det er tid til at udvikle dem specifikt. Ved indgangen til perioden skal du ændre fordelingen af træningsindholdet i en glidende overgang fra 75 % alsidighed og 25 % præstationsforberedende træning til ca. 50 % af hver. I begyndelsen af perioden bør træningen overvejende være procesorienteret, men langsomt bør træningen blive mere mål- og resultatorienteret.

Som træner skal du opprioritere de specifikke disciplinrelaterede krav og færdigheder og forberede børnene mere direkte til situationer, hvor der skal præstere. De skal **træne for at kunne konkurrere/præstere...** bedre!

Der skal stilles krav til hver enkelt gymnast i træningen, og gymnasten skal begynde at arbejde disciplineret med at udvikle sig selv. Til gengæld har du som træner ansvaret for, at træningen er varieret, koncentreret og stimulerende.



Fysisk udvikling: Generel fysisk træning, fokus på skulder-, albue-, ryg-, knæ- og ankelstabilitet og tung styrketræning samt smidighed i primært skuldre og hofter.

Hurtighedsstyrke: Udvikling af alaktacid power (kort max. styrke op til max. 20 sekunder).

Kompetitiv træning: Træning af idrætten under konkurrencelignende vilkår samt oftere deltagelse i konkurrencer.



3. Udviklingstrin (Postpubertær periode): 5. fase

5. fase (Efter pubertet)

15+ år

Efter pubertet
Træne for at kunne vinde

Nu skal alle fysiske, psykiske og tekniske forudsætninger være etableret. Du skal sikre, at alle præstationsforudsætninger bliver videreudviklet og begynde en egentlig prioriteret specialisering. Gymnasterne skal **træne for at kunne vinde**.

Ved indgangen til perioden skal du gradvist ændre fordelingen af træningsindholdet, så den alsidige grundtræning falder fra 50 til 25 % og træning med konkurrenceindhold/konkurrence stiger fra 50 til 75 %.

Træningen er ikke altid sjov, fordi den kræver så meget af gymnasten. Det er vigtig, at gymnasten kan se en mening, med den træning der gennemføres, så du har som træner et stort ansvar for sammen med gymnasten at skabe forståelse og ikke bare diktere. Træningen skal selvfølgelig stadig være spændende og varieret for at holde motivationen i top, så gymnasten kan fortsætte sin udvikling.

Kompetitiv træning og konkurrence: Træningen skal mere og mere være rettet specifikt mod konkurrence.

Tekniske kompetencer: Mere målrettet træning af tekniske sværheder og evt. begyndende specialisering.

Udvikling af psykologiske og personlige kompetencer: Generelt en tilpasning og balancering af livet indenfor og udenfor idrætten, herunder bl.a. uddannelse, job og bofunktion.

Drenge
Piger

17år 18år 19år 20år
15år 16år 17år 18år

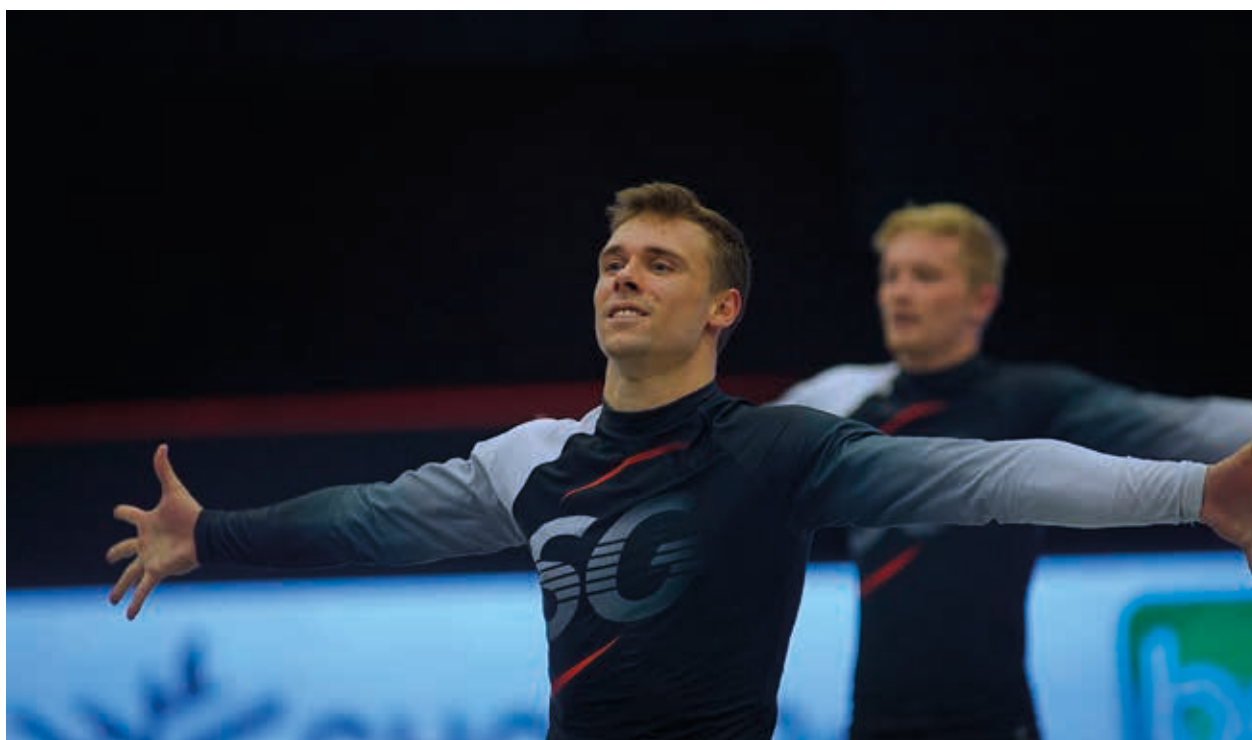
Fysisk udvikling

Kompetitiv træning og konkurrence

Specialisering tekniske kompetencer

Udvikling psykologiske kompetencer

Udvikling personlige kompetencer





Sen specialisering

Sen specialisering – Overordnet set handler specialisering om, at gymnasten begynder at bruge sin tid og sine ressourcer på samt en øger træningsmængden i primært én aktivitet, fx gymnastikken. Sen specialisering er selvsagt det modsatte af tidlig specialisering og handler om, hvornår gymnasten vælger at dedikere sig til gymnastikken og fravælge andre aktiviteter.

For GymDanmark er det en værdi, at trænere og foreningerne arbejder ud fra en sen specialiseringstilgang. Argumentet for sen specialisering står på flere ben. Først og fremmest ønsker vi, at gymnasterne opnår et så bredt grundlæggende fundament som muligt; det være sig både motorisk, psykologisk og socialt. Det tyder nemlig på at have en lang række fordele i forhold til børn og unges udvikling.

Ved at arbejde ud fra en sen specialiseringstilgang optager gymnastikken derved også en mindre del af børnenes frie tid, og det giver dem dermed muligheden for at afprøve andre/flere idrætter og indgå i andre/flere sociale sammenhænge. At afprøve og træne flere idrætter betyder, at kroppen bliver udsat for flere forskelligartede bevægelser, hvilket har en positiv indflydelse på børns motoriske udvikling. Ligeledes udvikler børnene sig psykisk, og deres sociale kompetencer bliver forbedret ved at indgå i flere sociale sammenhænge og møde flere forskellige trænere og træningsformer.

Udover at sen specialisering har en række udviklingsmæssige fordele, tyder tidlig specialisering på at have en række ulemper. En tidlig specialisering og målrettet træning øger risikoen for overbelastnings-skader og kan reducere trivsel og motivation, da denne tilgang ofte også er forbundet med en meget stram trænerstyring. Derudover er der en risiko for, at børnene danner en en-sidedt/snæver identitet, hvor de udelukkende identificere sig som gymnast. Det har vist sig problematisk, når børn og unge møder kriser eller store udfordringer, hvilket i sidste ende kan lede til udbrændthed. Alt i alt tyder det på, at tidlig specialisering og målrettet træning er forbundet med en større grad af frafald.

Men hvad så, hvis man skal skabe verdensklasse gymnaster? Er man så ikke nødt til at specialisere tidligt for at nå det? Man bliver god til det man træner, og jo mere man træner, jo bedre bliver man.

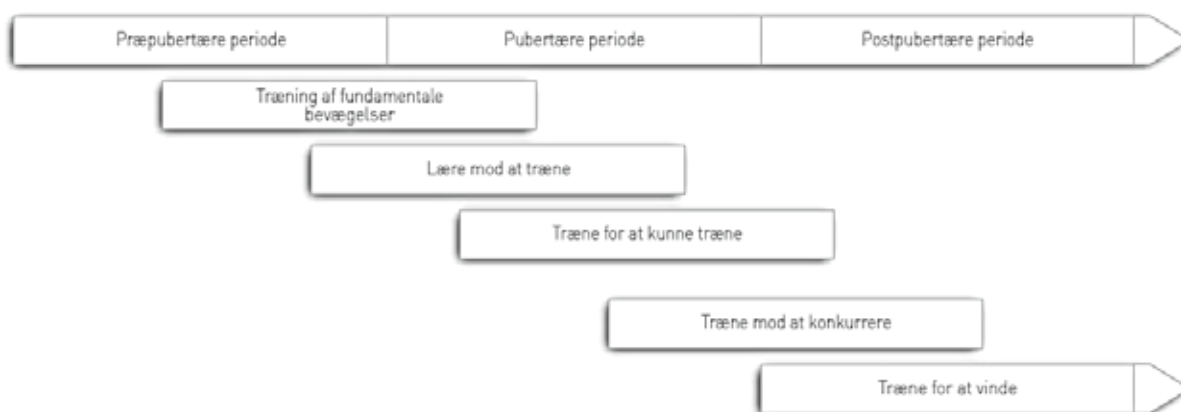
Det er rimeligt at antage. Så hvis man specialiserer sig tidligt og træner målrettet, bliver man også god tidligt. Men kun hvis man kan blive ved med det, og som vi har set ovenfor, er der en stor risiko for, at gymnasterne stopper i løbet af ungdomsårene. Og hvis gymnasterne falder fra, bliver de helt sikkert ikke bedre.

Derudover er der en lang række forskningsresultater, der viser, at den tidlige specialisering ikke er afgørende for seniorsucces, lige så vel som resultatmæssige succes som junior (fx at vinde DM eller EM) ikke er afgørende for at opnå succes som senior.

Gymnasterne skal opnå et så bredt grundlæggende fundament som muligt, og derfor anbefales en så sen specialisering som muligt.

Modellen illustrerer, hvordan den pubertære udvikling hænger sammen med de fem sportsligefaser og kan være en god guideline for, hvordan du som træner skal gribe træningen an for din målgruppe med et fokus på at opnå en bred basis og sen specialisering.

Sammenhængen mellem udviklingstrappens tre trin og modellen for sen specialisering.



Kilde: DIF (2011). *Aldersrelateret træning - for børn og unge*. Side 25.

**1**

HVAD HAR JEG LÆRT?

2

HVORNÅR KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3

HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

4

HVORFOR GØR DETTE MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ANATOMI, FYSIOLOGI, TRÆNING OG SKADER

Motorik og udviklingsstrin
for børn og unge

Anatom, fysiologi,
træning og skader

Opvarmning

Grundtræning

Trænerrollen
og træningskultur

Træningsplanlægning

Undervisning

Inspiration
til din træning

Opsamling
og hjemmeopgave

Til dette kapitel er tilknyttet E-læringsmodulerne: Anatomi, fysiologi og træning samt skader
www.ie.dif.dk

Dette modul handler om kroppens anatomi og fysiologi, samt hvad der sker i kroppen, når man træner. Derudover gennemgås teori om forebyggelse og behandling af både akutte og overbelastningsskader, herunder også overordnet viden om genoptræning. Denne viden danner grundlag for flere af de efterfølgende moduler, bl.a. grundtræning og træningsplanlægning.

Læringsmål

Når dette modul er gennemført, har du opnået:

- Kendskab til skelettets opbygning og funktion
- Kendskab til kroppens led og deres funktion
- Kendskab til musklerne og deres funktion
- Kendskab til kredsløbet
- Kendskab til trænings indflydelse på kroppen
- Kendskab til børns fysiske udvikling
- En grundlæggende forståelse for kroppen, som er forudsætning for flere af de efterfølgende moduler
- En forståelse for forebyggelse og behandling af akutte og overbelastningsskader
- Kendskab til vigtigheden af genoptræning af skader

Når dette modul er gennemført, kan du:

- Redegøre overordnet for skelettets opbygning og funktion, kroppens led og deres funktion, hovedmuskelgrupperne og deres funktion, kredsløbet og åndedrætsfunktionen, samt trænings indflydelse på kroppen
- Behandle akutte skader efter POLICE-princippet
- Tage stilling til, hvad der skal gøres, hvis en gymnast kommer til skade



ANATOMI, FYSIOLOGI OG TRÆNING

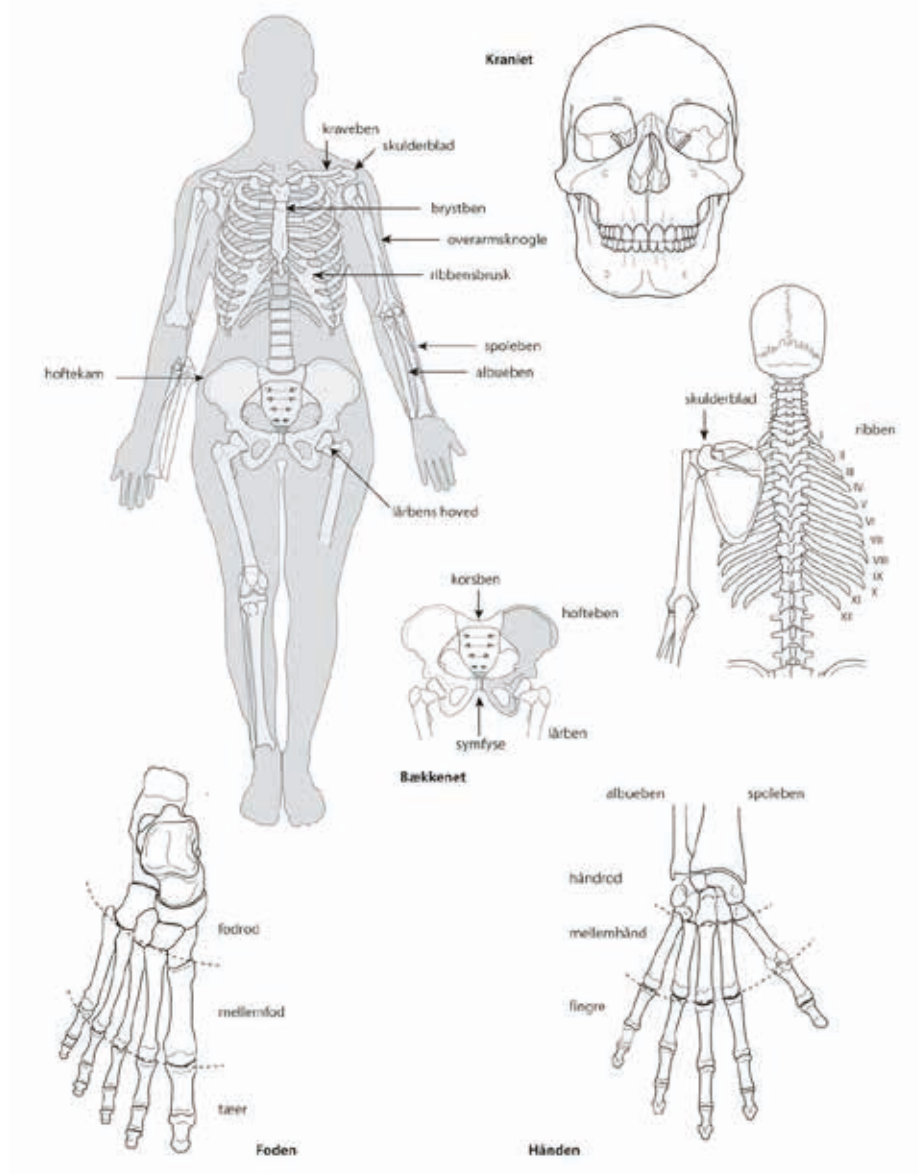
Skelettet

Skelettet, som udgør omkring 15 % af legemsvægten, er samlet af 206 forskellige knogler og har følgende opgaver:

- Udgør grundlaget for menneskets bevægeapparat, idet det med knoglernes indbyrdes ledforbindelse danner vægtstænger, på hvilke musklerne er hæftet
- Giver legemet stabilitet
- Beskytter vitale dele af indre organer
- Knoglerne virker som depot for kalk og fosfor og producerer blodlegemer

Hvad sker der med knoglerne, når man træner?

Når man træner, belastes knoglerne. Når man eksempelvis hopper på gulvet, belastes knoglerne af de stød, man får fra underlaget. Ved hvert stød fra underlaget bøjes knoglen en lille smule. Alle disse små bøjninger (deformationer) belaster den enkelte knogles struktur. For at kunne modstå disse belastninger i fremtiden, kan knoglen ændre sin struktur og forøge sin masse. Dermed bliver knoglen stærkere.



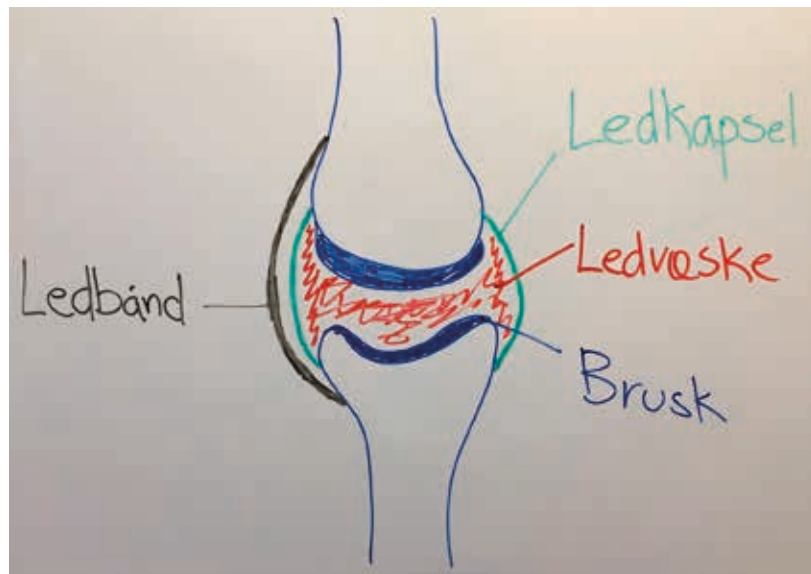
Kilde: DIF (2006). Idræt og træning. Side 16.

Led

Et led er, når to eller flere knogler mødes. Illustrationen herunder viser den typiske opbygning af et led. Knogleenderne er beskyttet af et lag brusk. Leddet er omgivet af en ledkapsel, der bl.a. er med til at danne ledvæsken. Ledvæsken fungerer som smørelse i ledet – det nedsætter gnidningsmodstanden og nedsætter dermed slidtage på ledet. Leddet er derudover beskyttet af ledbånd, der typisk sidder på ydersiden af ledet. I nogle led, fx knæet, sidder der også ledbånd inde i ledet – dem vi kender som korsbånd.

Led kan deles op i ægte og uægte led:

- Uægte led er led, hvor der stort set ikke er noget bevægelse, fx leddene mellem knoglerne i kraniet.
- Ægte led er bevægelige og kan deles op i seks typer:
 - **Hængselled** fx knæleddet eller albueleddet. De kan kun bøjes eller strækkes, ligesom en dør, der kan åbnes og lukkes
 - **Drejeled** fx leddet mellem de to knogler, vi har i underarmen (albueben og spoleben). Dette led gør, at du kan dreje din underarm, så håndfladen vender
 - **Glideled** fx ryghvirvlerne og i hænderne og fødderne. Her glider flade overflader mod hinanden. Disse led har ikke meget bevægelse
 - **Kugleled** fx hofteleddet og skulderleddet, som kan bevæges i alle retninger
 - **Ægled** fx håndleddet, som både kan bevæges som et hængsel i to retninger og vippe til siderne
 - **Sadelled** findes i tommelfingerens rod



Musklerne

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

1. **Hjertets muskulatur**, som styres af det ubevidste nervesystem.
2. **Den glatte muskulatur** er knyttet til de indre organer og styres også af det ubevidste nervesystem – tænk eksempelvis på fordøjelsessystemet.
3. **Skeletmusklerne** er dem, vi typisk tænker på, når vi taler om muskler. Vi har over 600 skeletmuskler, og som navnet indikerer, er de fæstnet til knoglerne. Disse muskler kan vi styre bevidst, og når vi sender et signal om at de skal trække sig sammen, trækker de i knoglerne og skaber bevægelse i kroppen.

Musklerne arbejder meget sjældent isoleret, men i grupper, der virker for samme bevægelsesfunktion. Af praktiske grunde inddeles musklerne i følgende hovedmuskelgrupper:

- **Mavemuskler**
- **Rygmuskler**
- **Armmuskler**
- **Benmuskler**

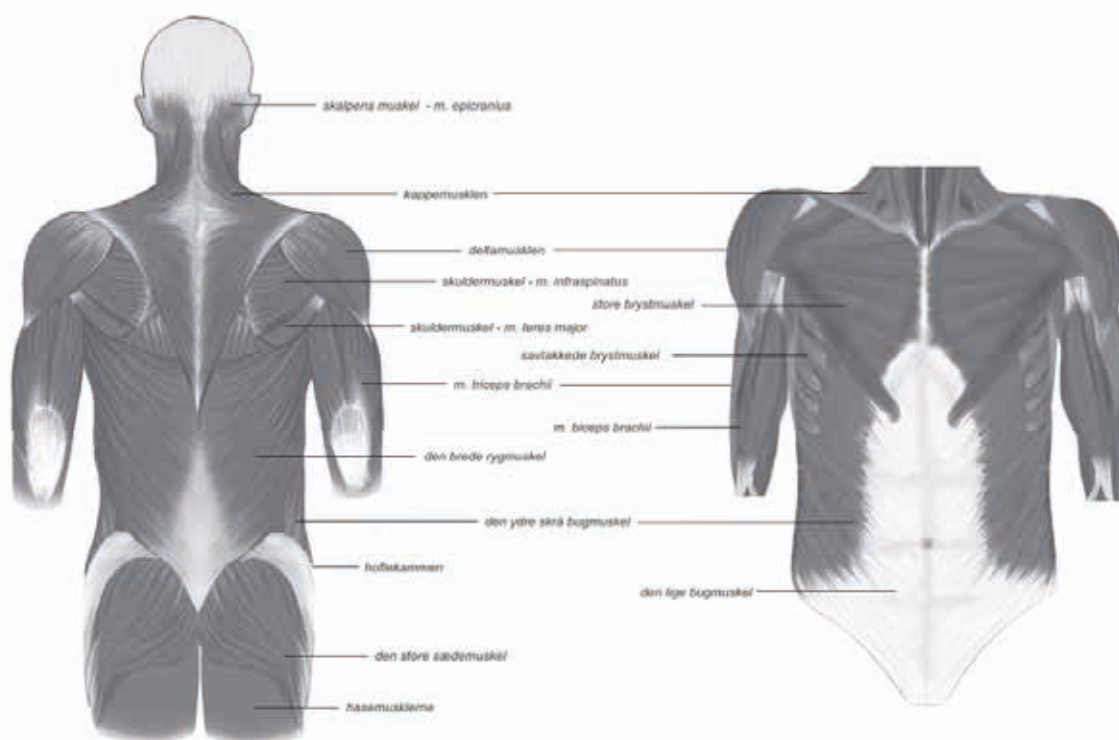
Vigtige muskler indenfor de enkelte hovedmuskelgrupper:

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.

Rygmuskler

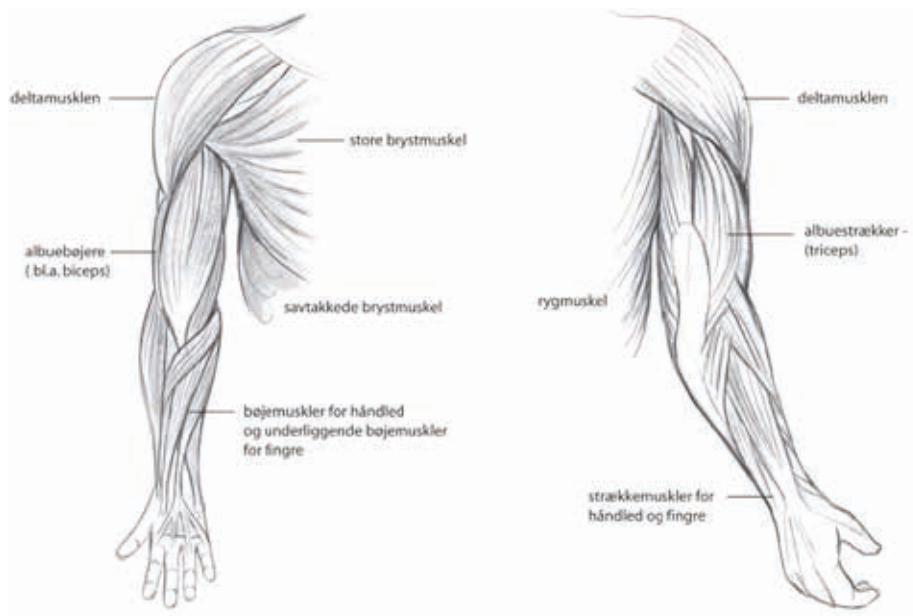
De lige rygmuskler ligger langs hele rygsøjlen fra nakken til bækkenet og medvirker til at holde ryggen i stilling samt til udstrækning eller til bagudbøjning af overkroppen. Både mave- og rygmuskler er vigtige for at skabe stabilitet omkring rygsøjlen.



Kilde: DIF (2006). Idræt og træning. Side 19.

Armens muskler

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



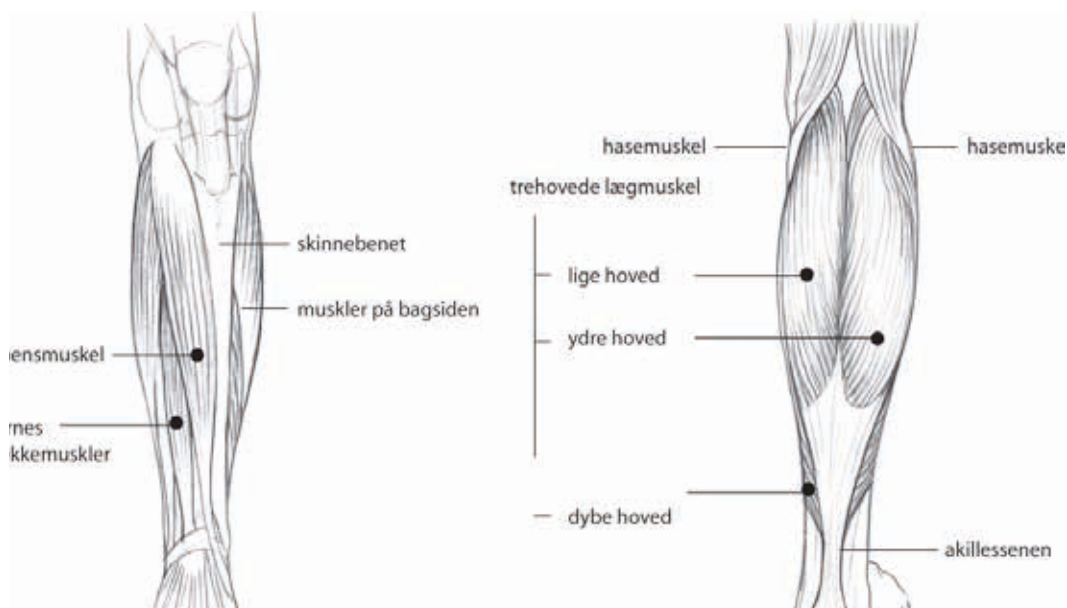
Kilde: DIF (2006). Idræt og træning. Side 17.

Benets muskler

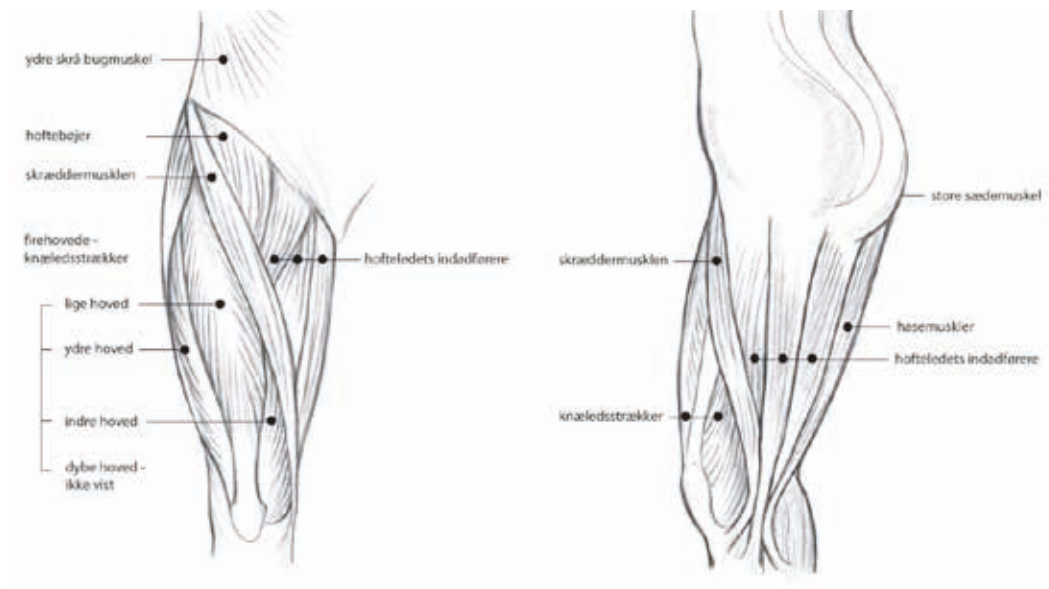
Knæstrækkerne arbejder over knæledet på forsiden af låret.

Knæbøjjerne arbejder over knæhaserne, dvs. på bagsiden af benet.

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



Kilde: DIF (2006). Idræt og træning. Side 19.



Kilde: DIF (2006). Idræt og træning. Side 18.

Hvad sker der med musklerne, når man træner?

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, det vil sige, at koordinationen forbedres.



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.

I det blå område er blodets iltmængde reduceret (venøst), og i det røde område er blodet iltet (arterielt). Pilene angiver blodstrømmens retning.

Hjertet

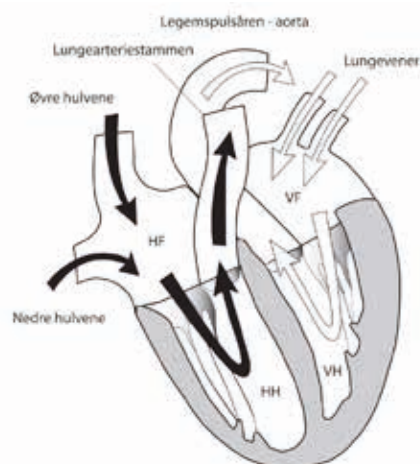
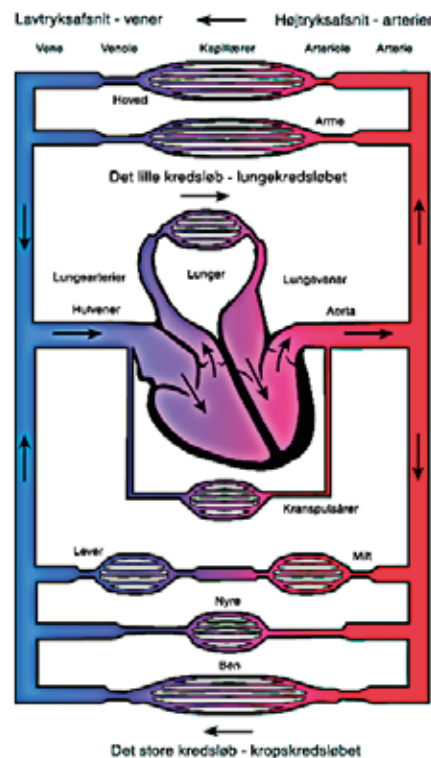
Hjertet er en muskel, der automatisk trækker sig sammen og afspændes i en rytme afpasset efter arbejdets hårdhed. Denne virksomhed pumper blodet ud i karsystemet (blodårerne), dels gennem det lille kredsløb (gennem lungerne), dels gennem det store kredsløb (alle muskler og de øvrige organer). Hjertets 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 tommelfingersiden af håndledets underside).

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

Når blodet er transporteret ud i det fintmaskede 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.

Hvad sker der i kredsløbet, når man træner?

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. minut. Et arbejde, der før træning krævede en puls på 170 slag pr. minut, vil efter nogen træning kunne udføres med en puls på 150 slag pr. minut, 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.



Forklaring til figur foroven:

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

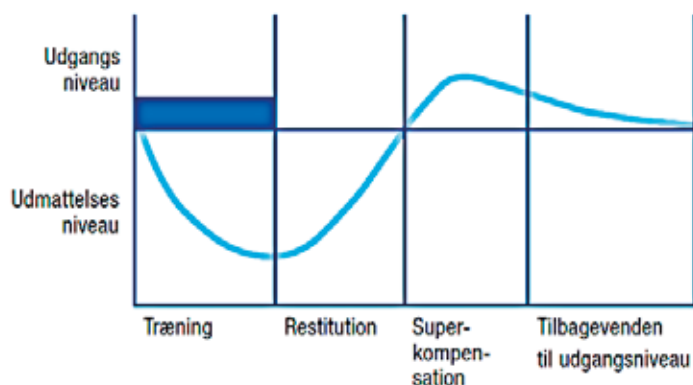
Figuren ovenfor viser et snit gennem hjertet. Pilene angiver blodstrømmens retning.

Kilde: DIF (2006).
Idræt og træning. Side 21.

Hvad er træning?

Når man træner, belaster man kroppen, således at den "nedbrydes" (føles som træthed og evt. ømhed). Efter træningens ophør genopbygger kroppen sig selv (restituerer sig) ikke bare til udgangsniveauet, men til noget over dette (superkompensation), se figuren nedenfor. Dette sker for at beskytte sig imod eventuelle nye arbejdskrav.

Hvis kroppen derefter ikke udsættes for nye belastninger, synker "beredskabet" atter og kommer under udgangsniveauet for gradvist at vende tilbage til dette.



Kilde: DIF (2006). Idræt og træning. Side 7.

For meget eller for lidt træning?

Figuren nedenfor viser henholdsvis fremgang, tilbagegang og vedligeholdelse af præstationsevnen.

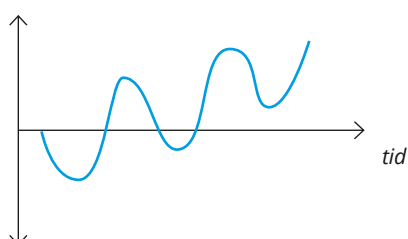
- **Fremgang** opnås ved at lægge træningen netop på det tidspunkt, hvor superkompensationen er på sit højeste. Hvis man ønsker kontinuerligt at forbedre sin præstationsevne, er det nødvendigt også at øge træningsbelastningen.
- **Tilbagegang** er et resultat af for kort restitutionstid mellem træningspas – altså, hvis man påbegynder træningen før genopbygningen er fuldstændt. Dette skaber også en risiko for overbelastnings-skader.
- **Vedligeholdelse** sker ved for lang restitution mellem hvert træningspas. Kroppen vender efter superkompensation tilbage til sit udgangsniveau, hvis den ikke udsættes for træning.

Træningsplanlægning er altså meget vigtigt. Desværre findes der ingen generelle regler for, hvor meget restitution, der skal til. Det afhænger af mange faktorer, bl.a. udøverens træningstilstand, den totale træningsmængde og træningens intensitet.

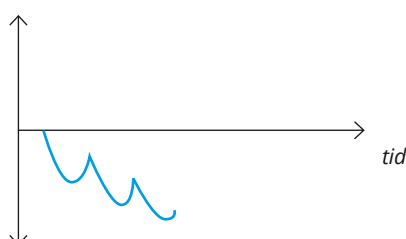
Bemærk dog, at restitution ikke behøver være stillesiddende – meget tyder på at "aktiv restitution"/ "restitutionstræning" (med lav belastning) kan afkorte restitutionperioden.

Præstationsevne

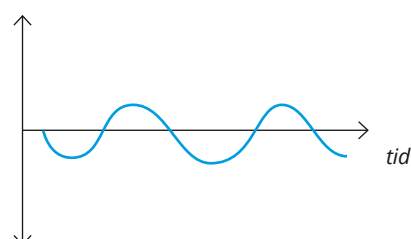
Fremgang



Tilbagegang



Vedligeholdelse



BØRNS FYSISKE UDVIKLING

Når man som træner arbejder med børn, bør man altid forsøge at optimere træningen med henblik på størst mulig individuel sportslig udvikling. For at forbedre præstationerne hos gymnasterne er det vigtigt at have et stort kendskab til deres fysiske udvikling. Dette har stor betydning for, hvilken type træning man bør lave med forskellige gymnaster.

Kronologisk og biologisk alder

Når man beskriver børns udvikling, skelner man ofte mellem to måder at fastslå en alder:

1. **kronologisk alder**
2. **biologisk alder**

Kronologiske alder

Den kronologiske alder svarer til udøverens alder i år. I den danske folkeskole, i konkurrencedisciplinernes aldersinddeling og i mange klubber benytter man den kronologiske alder til at adskille børn.

Biologisk alder

Biologisk alder er et udtryk for, hvor langt i den fysiologiske udvikling et barn er. Her ses ofte stor variation i forhold til den kronologiske alder. Der kan eksempelvis være stor fysisk forskel på to 12-årige.

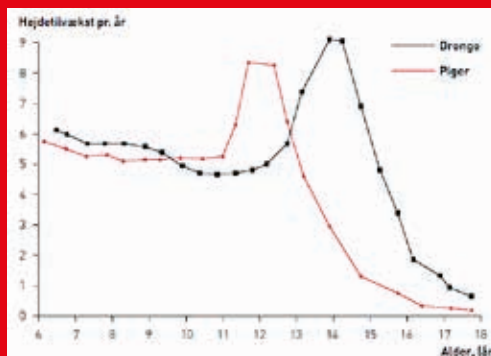
Man bruger ofte pubertetsvækstspurten, hvor den maksimale højdetilvækst (peak height velocity, forkortes PHV) finder sted, som et udtryk for, hvor fremskreden udøverens modning er. Drengene og pigerne har ens vækstmønstre indtil pubertetsvækstspurten sætter ind, hvilket sker mellem 9-14-års alderen. Typisk begynder pubertetsvæksten tidligere hos piger end hos drenge. PHV-alderen ligger to år tidligere hos piger, hvorfor de ofte i en kort overgang overhaler drengene højdemæssigt. Drengene har en højere maksimal højdetilvækst end piger og en længere præpubertær periode at vokse i, hvilket giver dem en gennemsnitlig højere voksenhøjde. Efter PHV-alderen falder tilvæksthastigheden hurtigt for til sidst at blive nul. Dette kan ske med store variationer mellem kønnene i 14-18-års alderen hos pigerne og 16-22-års alderen hos drengene.

Puberteten

Det er svært nøjagtigt at fastlægge pubertetens indtrædelse, men i Danmark starter puberteten i gennemsnit, når piger er 10,9 år (8,7-13,1), og når drenge er 11,8 år (9,9-13,8 år).

ØVELSE 1 - KRONOLOGISK OG BIOLOGISK ALDER

- Hvordan organiserer du træningen
 - i forhold til kronologisk alder, biologisk alder eller færdighedsniveau?
- Er der noget, der kan gøres anderledes?
- Diskutér i hvilken grad, det er muligt at organisere holdtræning under hensyntagen til biologisk alder og færdighedsniveau.



Kilde: DIF (2011). Aldersrelateret træning for børn og unge. Side 7.

Kropsproportioner

Udover højdetilvæksten er det værd at bemærke, at kroppens proportioner – altså de forskellige kropsdeles relative størrelsesforhold – ændrer sig, når børn vokser. Børn er altså ikke bare "mini-voksne". Når børn er små, har de et relativt stort hoved og korte arme og ben. Fra omkring 7-10-års alderen begynder børn at have de samme kropsproportioner som voksne. Dette er noget, man bør have med i overvejelserne, når man planlægger øvelser for børn.



SKADER

Skader kan opdeles i to overordnede typer:

1. Akutte skader

2. Overbelastningsskader

Akutte skader

Akutte skader er skader, der opstår pludseligt, oftest som følge af en form for uheld. I gymnastik er der typisk tale om større eller mindre overrivninger af muskelfibre eller ledbånd, det vi kender som fibersprængninger eller forstuvninger. Akutte skader kan dog også være sådan noget som brækkede knogler, hjernerystelse eller tandskader.

Overbelastningsskader

Overbelastningsskader udvikles over længere tid med gradvis forværring af symptomerne. Hos unge og voksne er størstedelen af skader (ca. 75%) overbelastningsskader. Hvis man begynder at se tegn på overbelastningsskader, bør man omlægge træningen for en periode for at tage skaden i opløbet. Mange overbelastningsskader kan forebygges ved at sørge for, at gymnasterne laver god grundtræning. I gymnastik (afhængigt af disciplinen) ser man ofte overbelastning af akillessene, skinneben, knæ, lyske, ryg, skulder eller tæer.

Før skaden sker: Forebyggelse

Der kan være mange årsager til en idrætsskade – nogle gange er det bare rigtig uheldigt, men andre gange kunne skaden være forebygget. Herunder er nogle gode råd til at forebygge skader:

GODE RÅD TIL AT FOREBYGGE SKADER

- Øg træningsmængden gradvist og stabilt – maksimalt 10 % om ugen
- Undgå overtræning – husk restitution
- Variér træningen, så der ikke er for ensformig belastning på dele af kroppen
- Lav en grundig opvarmning
- Sørg for, dine udøvere anvender den korrekte teknik
- Tilpas træningen til udøvernes niveau
- Vær opmærksom på særligt udsatte kropsdele og sæt fokus på dem i grundtræningen
- Vær opmærksom på, om dine gymnaster er trætte, uoplagte, vil springe over niveau, er på vej ind i en overbelastningsskade eller vil for tidligt i gang igen efter en skade – her er det vigtigt at sætte grænser for, hvad de må lave til træning
- Vær opmærksom på særlige forhold (temperatur og lys i hallen, vejrforhold ved udendørsaktiviteter, etc.)
- Kontroller redskaber/udstyr/underlag for fejl og mangler

Når skaden sker: Behandling

Akutte skader

Den akutte behandling starter så hurtigt som muligt efter skaden. Målet med den akutte behandling er primært at forhindre yderligere skade og nedsætte en eventuel blødning så meget som muligt. En effektiv akutbehandling vil kunne reducere blødning, arvævsdannelse, antallet af komplikationer og genoptræningsperioden. Den akutte skadesbehandling foregår efter det såkaldte **"POLICE"**-princip.

RICE, PRICEM, RECIM, POLICE?

Kært barn har mange navne, og du har måske hørt dette princip blive kaldt forskellige ting. Princippet blev kendt under navnet "RICE", men siden er det blevet videreudviklet. Vi bruger versionen POLICE, da vi følger retningslinjer fra DIF, der løbende konsulterer med Danske Fysioterapeuter og Dansk Idræts Medicinsk Selskab.

POLICE

Protection (Beskyttelse)

Beskyt det skadede område mod yderligere skade. De første par dage efter en akut skade, kan det være en god idé at passe på det skadede område ved at give det ro og aflastning.

Det betyder: Du bør ikke fortsætte med at træne det skadede område, hvis du f.eks. er vrisket om på din fod.

Optimal Loading (Optimal belastning)

Det er en balancegang mellem for meget og for lidt belastning. Skader kan være meget forskellige, og man kan ikke lave én opskrift, der passer på alle skader. Man bør gå trinvis frem og begynde med moderat bevægelse, som hjælper på den naturlige heling og de processer, der foregår på celleniveau.

Det betyder: Du bør starte med bevægelser uden vægtbæring, før du går videre til aktive bevægelser og til mere belastende øvelser. Du kan f.eks. efter en ankelforstuvning starte med at sidde ned og vippe med foden, dernæst begynde at stå op og vippe på foden og gå normalt og så stille og roligt lægge vægtbelastning på og vippe på foden samt gå hurtigere og hurtigere.

Det er vigtigt, at du ikke går så hurtigt frem, at du oplever smerte og hævelse.

Ice (Kølede is)

Anvendes som let smertestillende i den akutte og sub-akutte fase, hvor hud og muskel bliver lettere afkølet.

Det betyder: Du skal lægge en ispose på det skadede område i ca. 20 min hver anden time i det første døgn efter skaden (placér et håndklæde eller lign. mellem hud og ispose).

Compression (Forbinding)

Anvendes for at støtte det skadede område og komprimere for at nedsætte hævelse i området.

Det betyder: Du skal anvende et kompressionsbind omkring skadesområdet. Det skal lægges stramt, men ikke så stramt, at du lukker for blodtilførslen til området neden for.

Elevation (Hæv det skadede område over hjertehøjde) Anvendes for at hjælpe med at få hævelsen væk fra det skadede område.

Det betyder: Du skal holde det skadede område højt - gerne over hjertehøjde - så mange timer som muligt i løbet af dagen.

Bogstaverne i POLICE står ikke i prioriteret rækkefølge – faktisk er kompression og elevation mere vigtigt end is, da de mindsker hævelse i området. Is arbejder langsommere – det tager tid at nedkøle et område – især hvis skaden sidder længere inde, går der lidt før isen har en virkning. Isen bidrager desuden primært med smertelindring.

Hovedskader

Hvis en udøver slår hovedet, er det vigtigt at huske de tre B'er:

Brems – Stop aktiviteten

Bedøm – Vurder symptomer

Beslut – Skal udøveren tilses af en læge?

Ring 112 ved følgende

- Bevidstløshed
- Tiltagende forvirring, rastløshed, irritabilitet
- Kramper eller lammelser
- Føleforstyrrelser
- Mistanke om brud på rygsøjlen (se desuden afsnittet vedr. ryg/nakkeskader)
- Kraftige blødninger
- Dobbeltsyn
- Opkastning
- Svær eller tiltagende hovedpine

Hjernerystelse

Synlige tegn på hjernerystelse:

- Ligger ubevægelig på jorden
- Længe om at komme op efter slag mod hovedet
- Desorienteret eller forvirret
- Ude af stand til at besvare spørgsmål ordentligt
- Blankt eller fjernt blik
- Balance- eller gangbesvær
- Ukoordinerede, snublende, langsomme eller besværede bevægelser

Udøvere med formodet hjernerystelse bør:

- Være under opsyn i timerne efter skaden (mindst 1-2 timer)
- Ikke drikke alkohol
- Ikke indtage håndkøbs- eller receptpligtig medicin
- Ikke sendes alene hjem. De bør være under opsyn af en ansvarlig voksen.
- Ikke føre et motorkøretøj før lægen har givet lov.

Nakke/Rygskader

Symptomer på nakke/rygskader:

- Smerter i nakke/ryg
- Prikkende fornemmelse eller kraftnedsættelse i arme/ben
- Udstrålende smerter eller oplevelsen af "elektriske stød" i kroppen
- Manglende evne til at føle/bevæge arme/ben
- Bevidstløshed
- Manglende kontrol over blære/tarm

Førstehjælp hvis du mistænker skade på nakke/rygsøjle:

- Ring 112 - Alarmcentralen vil råde dig til, hvordan du skal forholde dig
- Hold den skadede i ro
- Råd den skadede til ikke at bevæge sig
- Prøv at yde så meget førstehjælp som muligt uden at bevæge den skadedes hoved eller nakke/ryg

Førstehjælp hvis en udøver er bevidstløs, og du mistænker skade på nakke/rygsøjle:

- Tjek om den skadede trækker vejret og har puls
- Om nødvendigt skal du sikre åbne luftveje
- Ring 112 og tilkald ambulance
- Hvis den tilskadekomne ikke trækker vejret, skal du starte genoplivning
- Registrer regelmæssigt livsvigtige funktioner som grad af bevidsthed, puls og vejrtrækning indtil hjælpen ankommer

Flyt ikke en udøver med nakke/rygskade

Du bør kun flytte den tilskadekomne, hvis det er strengt nødvendigt. Ved skade på nakke/rygsøjle er der stor risiko for at gøre skaden værre, hvis den tilskadekomne flyttes forkert. Ambulancepersonalet er specielt uddannet til at hjælpe med korrekt stillingsskifte og transport af den tilskadekomne.

Hvis det er nødvendigt at flytte den tilskadekomne, er det vigtigt, at hovedet og nakken holdes i ro i forhold til kroppen.

Den sikreste stilling er liggende fladt på ryggen med ansigtet opad og god støtte omkring hoved, nakke og krop. Ved bevidstløshed og risiko for aflukning af luftvejene med fx opkast, må den tilskadekomne forsigtigt vendes i sideleje.

Hvis den tilskadekomne står eller sidder og ikke vil medvirke til at blive hjulpet i liggende stilling – fx på grund af smerter, skal dette accepteres. Det samme gælder, hvis den tilskadekomne ligger ned, men med hovedet drejet eller bøjet til den ene side, og ikke vil medvirke til at dreje hovedet til neutral stilling.

Ring efter hjælp

Hvis skaden er meget alvorlig bør du ringe 112.

Hvis der er synlige tegn på knoglebrud, hvis der er mistanke om slag mod hovedet, hvis det gør ondt at støtte på benet eller foden, eller der er hævelse omkring et led, skal udøveren på skadestuen. Hvis du er i tvivl, så send vedkommende afsted. Mange steder skal man ringe til skadestuen INDEN man tager afsted. Som træner er det vigtigt, at du har orienteret dig på forhånd, så du ved, hvordan reglerne er i din region (i region hovedstaden skal der f.eks. ringes 1813). Kod evt. et nummer ind i din telefon eller skriv det ved musikanlægget, så du altid kan finde ud af, hvor du skal ringe hen. Det er også vigtigt, at du som træner kender adressen på den hal/sal du træner i, så du kan give præcis besked til alarmcentralen ved uheld. Brug evt. 112-appen, den giver besked om, hvor du er.

Hvis du træner børn, er det en god idé at have en liste med deres forældres telefonnumre, så du kan kontakte dem i tilfælde af en skade.

Det er vigtigt, du ved, hvor der er kompresbind og isposer i hallen, hvor du træner, og at du ved, hvem der har ansvaret for at fylde op med nye, så du kan give besked, hvis der er få tilbage – det er typisk en halinspektør eller en fra din forenings bestyrelse.



Overbelastningsskader

Det kan være svært at bedømme, om der er tale om en overbelastningsskade eller bare almindelig træningsømhed, men hvis din gymnast har smerter, når træningen starter, der forsvinder, når han/hun bliver varm, og kommer igen efter træning og fortsætter næste morgen, er der måske tale om en overbelastningsskade. Hvis en gymnast i længere tid brokker sig over smerter det samme sted, er det også vigtigt at være opmærksom. Hvis du har mistanke om, at en af dine udøvere har en overbelastningsskade, bør du anbefale vedkommende at få det vurderet hos en fagperson – fx en fysioterapeut.

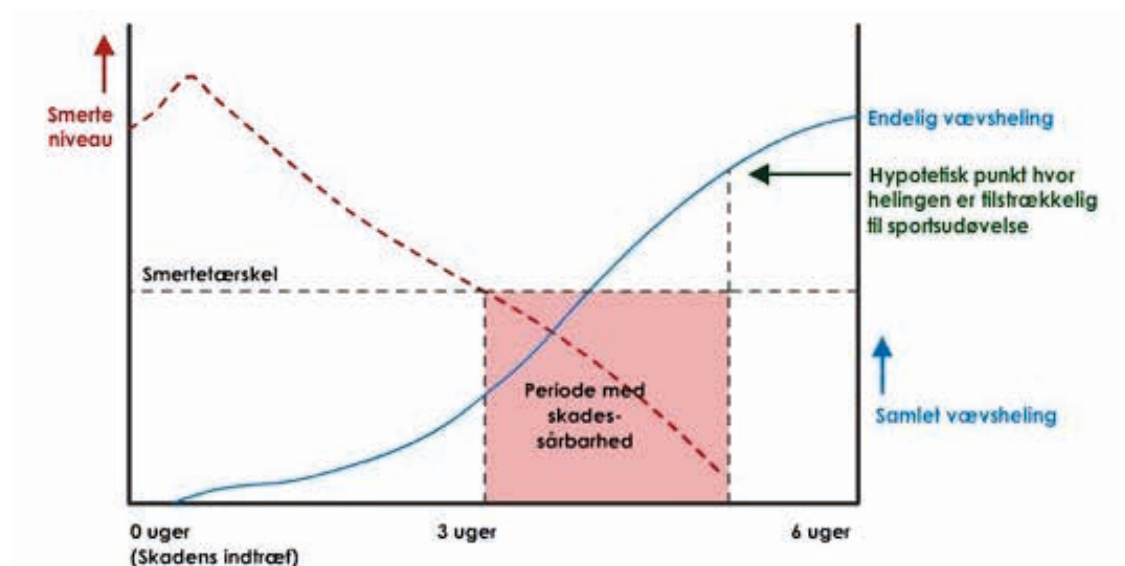
Efter skaden er sket: Genoptræning

Når man har været skadet, er det ofte sådan, at når smerten holder op, så tror mange, at de kan påbegynde træningen på fuld kraft igen. Som figuren herunder viser, er der dog en periode, hvor smerten ikke længere er et problem, men hvor styrken i/omkring det skadede væv endnu ikke er helt genoprettet, og derfor er området stadig sårbart, og man risikerer at blive skadet igen. Derfor bør man være tålmodig og først træne 100 % med igen, når styrken i det skadede område er genoprettet.

Hvor lang tid helingen af vævet tager, afhænger af typen af væv. Denne tabel er blot for at give en idé om, at helingstiden er længere end man måske lige går og tror. De angivne helingstider er estimeret, og de kan variere meget afhængigt af bl.a. alder og typen af skade.

Vævstype	Helingstid
Muskler	ca. 2-8 uger
Knogler	ca. 6-12 uger
Sener	ca. 6-9 måneder
Ledbånd	ca. 6-12 måneder
Ledbrusk	> 12 måneder

Det tager altså LANG TID at blive helt klar igen efter en skade. Det kræver stor tålmodighed, og det er svært ikke at gå i gang igen for hurtigt. Som træner har du et ansvar for ikke at sætte din gymnast for tidligt i gang igen. Det kan være enormt svært ikke bare at sige 'okay', hvis gymnasten selv virkelig gerne vil i gang igen – især hvis der er en opvisning eller en vigtig konkurrence. Det er vigtigt, at du som træner tænker på, hvad der er bedst for gymnasten på den lange bane. Det er dog ikke din opgave at lave et genoptræningsprogram eller at vurdere, hvilke øvelser gymnasten er klar til. Du bør opfordre din gymnast til at få vejledning hos en fagperson – fx en fysioterapeut.



Kilde: Tilpasset fra Krop & Fysik/Danske fysioterapeuter (2008). Idrætsskader. Side 10.

**1**

HVAD HAR JEG LÆRT?

2

HVORNÅR KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3

HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

4

HVORFOR GØR DETTE MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?



[illegible]

OPVARMNING

Motorik og udviklingsstrin
for børn og unge

Anatom, fysiologi,
træning og skader

Opvarmning

Grundtræning

Trænerrollen
og træningskultur

Træningsplanlægning

Undervisning

Inspiration
til din træning

Opsamling
og hjemmeopgave

Til dette kapitel er tilknyttet E-læringsmodulet: Opvarmning

I dette modul gennemgås teori om opvarmning. Modulet indeholder også alternative forslag og inspiration til variationer af opvarmning.

Læringsmål

Når dette modul er gennemført, har du opnået:

- En forståelse for formålet med opvarmning, samt hvorfor opvarmning er vigtigt
- En forståelse for, hvordan opvarmning tilpasses en given målgruppe
- En forståelse for anvendelsen af musik til opvarmning

Når dette modul er gennemført, kan du:

- Gøre rede for, hvorfor opvarmning er vigtigt, og hvad en opvarmning skal indeholde
- Planlægge et opvarmningsprogram til musik



OPVARMNING

Formålet med opvarmning er:

- at øge den fysiske præstationsevne
- at øge den psykiske præstationsevne
- at forebygge skader
- at få en god start på træningen
- at styrke det sociale sammenhold
- at øge motivationen

Hvad sker der, når man varmer op?

Fysiologisk

- Pulsens stiger og sætter gang i kredsløbet, der tilfører en øget mængde ilt og næring til musklerne
- Kropstemperaturen stiger og medfører hurtigere kemiske processer – fx evnen til at udnytte ilt og energilagrene i musklerne
- Skader forebygges med en øget kropswarme ved at muskler, sener og bindevæv bliver mere elastiske
- Præstationsevnen øges grundet alle ovennævnte faktorer! Musklerne bliver i stand til at kunne arbejde hurtigere og mere optimalt
- Bedre koordinations- og reaktionsevne
- En opvarmning bør vare minimum 10 minutter (gerne længere), før kroppen har tilpasset sig ovennævnte faktorer

Mentalt og socialt

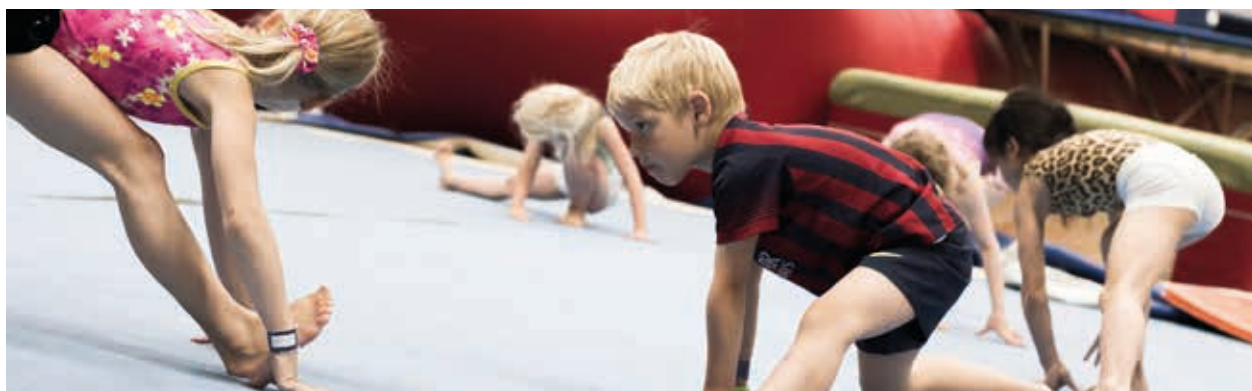
- Tryghed og tillid kan opnås gennem en åben og imødekommende attitude
- Sammenholdet kan styrkes gennem positive og fællesskabende oplevelser – fx lege, stafetter m.m.
- Motivationen øges gennem en positiv oplevelse af, at kroppen bliver klar til træning

Generelle krav til opvarmning

Varm hele kroppen op

Når man planlægger en opvarmning, kan det være en god idé at tage udgangspunkt i tændstiksmanden i figuren på næste side og krydse af, når man finder på øvelser, så man er sikker på, at man får varmet hele kroppen op.

Opvarmningen skal gerne være motiverende, så anvend lege og samarbejdsøvelser, så der også er noget socialt og sjovt.



Du bør som træner tilrettelægge dit opvarmningsprogram efter følgende:

- **Dine kompetencer, erfaring og viden:** gør det, du er bedst til, men glem ikke at udvikle dig!
- **Målgruppen (alder, niveau)** fx børn, junior, voksne, motion, ældre eller elite. Det er vigtigt at tage højde for gymnasternes niveau, så de får det maksimale udbytte af opvarmningen. Er øvelserne for svære, bruges hjernen mere og kroppen mindre.
- **Den efterfølgende aktivitet** fx spring, serietræning, muskeltræning, tekniktræning. En opvarmning bør indeholde en almen del og en mere specifik del rettet mod den kommende træning.
- **Formålet:** du bør altid overveje et formål eller et fokusområde for opvarmningen. Hvis man træner små drenge, kan formålet fx være at holde dem motiverede igennem hele opvarmningen. Formålet for en rytmeopvarmning kunne være at blive bedre til at arbejde med fodled. Formålet med en opvarmning i TeamGym kunne være at indøve nogle trin, som skal bruges i rytmeserien.

HUSKELISTE TIL OPVARMNING	
Krop	Aktivitet
Led • Håndled • Skuldre • Nakke • Hofter • Knæ • Fodled • Evt. fingre, tæer, albuer Ryg (tre retninger) • Vrid • Sidebøjning • Runde/svaje Store muskelgrupper – dynamisk muskelarbejde • Ryg og forside • Afsætsmusklerne i ben (lår, baller, haser, lægge) • Arme (armbøjer, armstrækker) Belastning af kredsløb • Løb og hop Udstrækning • De vigtigste led bevæges til yderstilling Stigende intensitet • Belastning af muskler og kredsløb • Bevægelsesudslag	Målgruppe Passer øvelserne til målgruppen (alder, niveau)? Den efterfølgende aktivitet Er deltagerne klar til det, de skal lave bagefter? Formål Understøtter øvelserne formålet?

Generel og specifik opvarmning

Ethvert opvarmningsprogram bør indeholde en generel del og en mere specifik del.

- Den **generelle opvarmning** har nogle fælles retningslinjer og indhold uanset gymnastikdisciplin. Den generelle del skal bestå af øvelser, der får temperaturen til at stige samt øger kravene til kredsløbet. Der arbejdes dynamisk med alle store muskelgrupper, og almen bevægelighed tilgodeses i større led og hvirvelsøjlen (gang, løb, sving, hop, kropsøvelser, stræk m.m.).
- Den **specifikke opvarmning** er målrettet den enkelte gymnastikdisciplins egenart, så det er vigtigt, at man kender arbejdskravene for den gymnastikdisciplin, man dyrker, og hvad der derfor skal prioriteres. Eksempelvis:
 - Springgymnastik – fokus på fx håndstand, positioner, afsæt, landinger, belastning af skuldre
 - Rytmisk gymnastik – fokus på fx balance, kropsarbejde, pivoter, spring over gulv

Man kan ikke sætte en fælles standard for, hvor længe den generelle og den specifikke del af opvarmningen skal tage. Det kommer meget an på målgruppen og træningstiden. Hvis man har et børnehold, der træner en time har man måske kun et kvarter i alt til opvarmning, hvor hvis man træner juniorer i to timer bruger man måske en halv time eller mere på opvarmningen.

I praksis smelter den generelle og den specifikke opvarmning dog ofte sammen – eksempelvis kan en springopvarmning foregå primært på redskaberne og en rytmeopvarmning kan være bygget op omkring sekvenser. Det vigtigste er, at man stadig kommer hele kroppen igennem, og at man husker reglen om stigende intensitet.

Opbygning af et opvarmningsprogram

Opvarmningsprogrammer kan naturligvis varieres i det uendelige, afhængigt af målgruppe, aktivitet, formål med videre. I det nedenstående gives nogle eksempler på, hvordan gymnastikinspirerede opvarmningsprogrammer kan bygges op.

Generel opvarmning

Herunder er en skitse for et typisk generelt opvarmningsprogram. Det vigtigste er at komme hele kroppen igennem og huske reglen om stigende intensitet med hensyn til belastning af muskler og kredsløb samt bevægelsesudslag. Rækkefølgen er lavet med henblik på stigende intensitet, men "belastning af kredsløb" og "dynamiske øvelser for store muskelgrupper" kan sagtens byttes om.

Husk: Formålet med opvarmningen er at blive varm og klar til træning – gymnasterne skal altså ikke udtrættes! Tænk især på det, når du planlægger styrke- og kredsløbssekvenserne.

GENERELT OPVARMNINGSPROGRAM	
Sekvenser	Øvelser
Lille belastning	Fx gang, fjedre, småstræk (ikke til yderstillinger), leg, ledopvarmning
Sving/kropsbevægelser	Fx arbejde omkring rygsøjlen (sidebøjning, vridning, for- og bagudbøjning, bølger), hoften og skulderleddet
Belastning af kredsløb	Fx løb og hop
Dynamiske øvelser for store muskelgrupper	Fx styrkeøvelser for mave, ryg, bryst, ben, baller, armbøjere, armstrækkere
Evt. dynamisk udstrækning	Fx lægge, haser, lår, ryg og skuldre.
Evt. afslutning	Fx spurt eller hop

Om udstrækning i opvarmningen

I gymnastik er der stor tradition for at slutte opvarmningsprogrammet af med udstrækning. Næsten alle discipliner af gymnastik kræver stor smidighed – nogle mere end andre, og kroppen skal forberedes på at komme i yderstillinger. Udstrækning er dog et meget om-diskuteret emne, og forskningen på området viser ikke entydige resultater.

Vi anbefaler, at man gemmer den smidigheds- forbedrende udstrækning til slutningen af træningen og i opvarmningen nøjes med at lave dynamiske stræk, som forberedelse til eventuelle yderstillinger, gymnasterne vil møde i træningen. Teori om udtrækning gennemgås i kapitlet om grundtræning.

Specifik opvarmning

Den specifikke opvarmning bør bestå af øvelser med belastning i de aktuelle bevægelsesbaner, øvelser der i udseende og tempo ligner de sekvenser, der senere skal trænes, samt øvelser, som tilgodeser den øgede bevægelighed, som visse led har.

Den specifikke opvarmning kan være meget forskellig fra disciplin til disciplin og skal tage udgangspunkt i de særlige krav, der er til den respektive disciplin. Den specifikke opvarmning bør være så funktionel som mulig – brug de øvelser eller forøvelser til de øvelser, der skal laves senere i træningen.

Et opvarmningsprogram til springgymnastik kan fx indeholde:

- Basisspring (vejrøller, forlæns/baglæns ruller, harehop, osv.)
- Håndstandstræning
- Træning af positioner (lukket, hofte, strakt)
- Ekstra opvarmning af udsatte muskelgrupper og led. Fx skuldre, håndled og lysken
- Landingstræning
- Træning af tilløb og afsæt

Et opvarmningsprogram til rytmisk gymnastik kan fx indeholde:

- Små bevægelser af kropsstammen
- Elementer af alle de grundlæggende bevægelseskvaliteter og arbejde med balancer, pivoter og spring
- Store totalbevægelser
- Øvelser med fokus på bevægelighed i hoften, fx bensing/løft
- Øvelser med fx statisk styrke kombineret med bevægelighed for at give mulighed for at holde høje benløft i balancer og pivoter
- Øvelser med fokus på statisk og dynamisk styrke i fodled med henblik på henholdsvis øvelser på tå, pivoter og balancer, store afsæt og hop og spring over gulv
- Mulighed for at gymnasterne kan fordybe sig i bevægelse, teknik, linjeføring og stil
- Stoplege med opgaveløsning passende til musikken og kropsbevidsthed

OPVARMNING ELLER GRUNDTRÆNING?

I dette hæfte er opvarmning og grundtræning opdelt i separate kapitler, men denne opdeling er primært teoretisk. I praksis er der et stort overlap mellem de to. Afhængigt af udøvernes alder og niveau vil opvarmningen være en stor del af grundtræningen, og grundtræningen vil være en stor del af opvarmningen.

MUSIK

Formålet med at bruge musik til opvarmningen er at underbygge øvelserne og motivere gymnasterne til bevægelse af forskellig karakter. Selve musikken gør det muligt at variere stemning og tempo, ligesom den kan bruges til at fremelske et bestemt udtryk eller dramatisk stemning. Rytmesans er også et vigtigt delelement i udviklingen af koordinationsevnen (se side 66). Derfor kan det være udviklende at arbejde til musik, fx for trampolinspringere, som ellers ikke bruger musik til deres øvelser.

I forbindelse med opvarmning bruger man ofte musikken som arbejdsmusik. Her vælges musik, der har en fast grundrytme, er let at tælle og med en vis regelmæssighed. Det vil sige uden "skæve" takter eller andre uregelmæssigheder.

Ofte vælger man øvelser først, og så finder man musik, der passer til i tempo og stemning. Man kan dog også lade sig inspirere af en sang og lave øvelser, der passer til – så skal man bare huske stadig at leve op til de generelle krav om opvarmning.

Takt og tempo

De øvelser, vi laver til opvarmning, er oftest bygget op over 4 eller 8 taktslag. Derfor er den musik, vi bruger til opvarmning oftest i en 4/4-takt, dvs. man kan tælle til 4. Man kan også bruge musik i 3/4-takt, hvis man skal lave øvelser med valsetrin. Der findes også musik i andre takter, men de kan være svære at tælle, så det bruger man typisk kun på avancerede rytmehold. Øvelserne skal passe til takten i musikken, så kontrollér at det faktisk er en 4/4-takt, du har fundet, så dine gymnaster kan lave øvelserne i takt.

Når du skal finde musik til dine øvelser, kan det være en god ide at have overblik over, hvilket tempo der kan passe til hvilke øvelser.

Når et musikstykkets hastighed skal findes, kan det gøres på to måder:

- Hvor lang tid det tager at spille 16 puls- eller taktslag. Det vil i praksis sige, at man tæller til 16, starter med at tage tid ved 1 og slutter ved 16. Herefter kan man i nedenstående skema danne sig et indtryk af, om musikken kan bruges til den type øvelser, man havde forestillet sig.
- Omvendt kan man tage tid på en øvelse for at se, hvilket musiktempo, der vil være passende. Gennemfør fx nogle hop, sving eller andet i det tempo du synes er passende. Tag tid på 16 puls-/taktslag – så er du sikker på, at tempoet er tilpasset øvelser, målgruppe m.m.

Ved valg af musik er det vigtigt at både tempo og stemning er underbyggende. Vil man gerne have lette fjedrehop, må musikken ikke være tung og dyster. Vil man arbejde energisk, må musikken have en energisk karakter.

Det er meget forskelligt, hvordan trænere arbejder med musik. Nogle opdeler musiknumre på deres computer efter BPM*, mens andre trænere bare lytter og/eller prøver sig frem til, hvad musikken kan bruges til. Det er dog vigtigt at huske, at der er forskel på at lave øvelserne hjemme i stuen og nede i hallen – det kan godt snyde! Så husk at prøve musikken af i hallen.

Husk: Børn har kortere arme og ben, så musikken skal være hurtigere, jo mindre børnene er.

OVERSIGT OVER MUSIKTYPER, TEMPO OG DERES ANVENDELSE			
Øvelser	Ritmisk karakteristika	Tid for 16 taktslag	BPM *
Gang	Hurtig puls, lige stærk betoning på alle pulsslag	7,5 – 8,0	120 – 128
Løb		5,8 – 6,0	160 – 165
Lunte		6,3 – 6,5	
Hop	Lige stærk betoning på alle pulsslag	Ca. 7,7	125
		< 7,7 Lette hop	
		> 7,7 Tunge hop	
Gadedrengehøp		9,5 – 10	96 – 101
Store afsæt		Ca. 9,6	100
Dynamisk arbejde		8,0 – 9,5 – 11	87 – 101 – 120
		hurtig, middel, langsom	
Sving	Lange, tunge toner Betoning stærkest på hvert 2. taktslag	6,6 – 7,6 8 sving	126 – 145
Tunge sving	Pendulagtig	7,7 – 8,9 8 sving	108 – 125
Balancer	Pulsslaget føles ikke som tyngdepunkt. Lange, glidende toner	9,0 – 15	64 – 107
Udstrækning			

*BPM = Beats Per Minute, dvs. antallet af pulsslag, der er indenfor et minut.

ØVELSE 1 - ERFARINGER MED OPVARMNING

Hvad er dine erfaringer med opvarmning?

Tænk på de opvarmninger, du har lavet på det hold du går på/har gået på/har undervist:

- Hvor længe varmer I op?
- Er der nogle særlige øvelser, I altid har lavet ?
- Hvilken type musik bruger I?
- Hvor meget af opvarmningen er hhv. generel og specifik?
- Kan du komme i tanke om en opvarmning, du har prøvet, der var rigtig god? Og hvorfor ?

**1**

HVAD HAR JEG LÆRT?

2

HVORNÅR KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3

HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

4

HVORFOR GØR DETTE MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?



[illegible]

GRUNDTRÆNING

Motorik og udviklingsstrin
for børn og unge

Anatom, fysiologi,
træning og skader

Opvarmning

Grundtræning

Trænerrollen
og træningskultur

Træningsplanlægning

Undervisning

Inspiration
til din træning

Opsamling
og hjemmeopgave

Til dette kapitel er tilknyttet E-læringsmodulet: Grundtræning
www.ie.dif.dk

Dette modul handler om grundtræning.

I dette modul gennemgås teori om de tre grundtræningsformer:

- Styrketræning
- Koordinationstræning
- Bevægelighedstræning

Læringsmål

Når dette modul er gennemført, har du opnået:

- Kendskab til de tre grundtræningsformer: styrketræning, koordinationstræning og bevægelighedstræning
- En forståelse for, hvorfor grundtræning er vigtigt
- En forståelse for, hvordan grundtræning tilpasses børn

Når dette modul er gennemført, kan du:

- Gøre rede for, hvorfor grundtræning er vigtigt
- Planlægge grundtræning målrettet børn

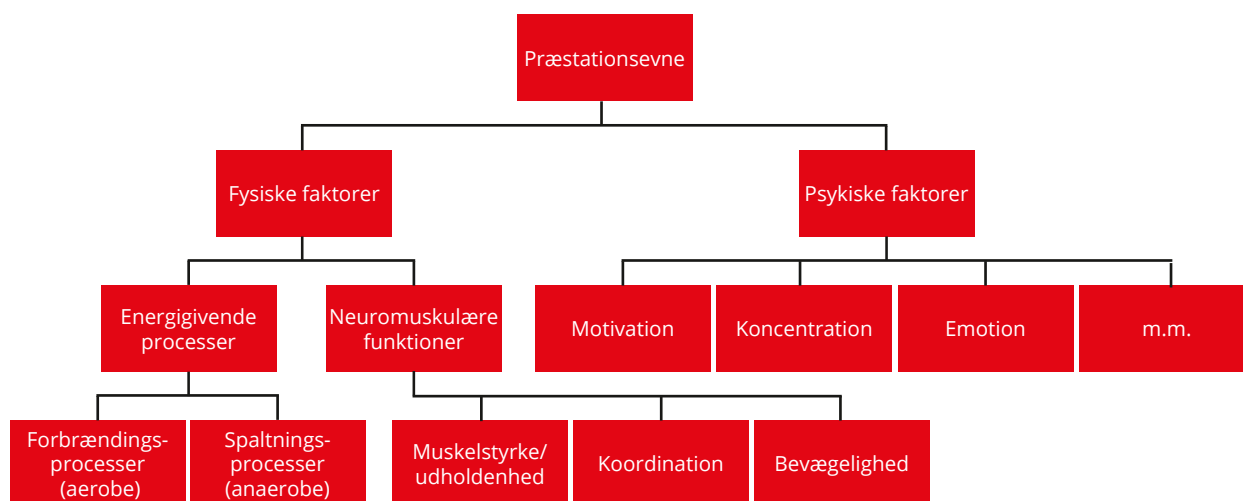


GRUNDTRÆNING

Hvad er grundtræning?

Grundtræningens formål er at give udøveren en alsidig fysisk grundform, hvilket både kan forebygge skader og skabe de bedst mulige forudsætninger for tekniktræningen og derved optimere præstationen. Som figuren herunder illustrerer, er der mange elementer, som spiller sammen om at forbedre præstationsevnen. De psykiske faktorer behandles andre steder i dette hæfte. Aerob og anaerob træning, som typisk tilsammen går under navnet "konditionstræning", er der ikke forskningsmæssigt belæg for at prioritere at træne særskilt med børn før puberteten – derfor gennemgås denne grundtræningsform ikke på denne uddannelse. Du vil stifte bekendtskab med dette, når du kommer på GymTræner 2 – Basis.

I dette modul er der altså udelukkende fokus på muskelstyrke, koordination og bevægelighed.



Kilde: DIF (2006). *Fysisk Træning*. Side 2.

Grundtræning i praksis

Som nævnt i det forudgående modul om opvarmning, skelnes der ikke nødvendigvis mellem opvarmning og grundtræning i praksis. Oftest er grundtræningen en del af opvarmningen, og opvarmningen er en del af grundtræningen.

Når vi træner gymnastik, har vi ikke altid så lang træningstid eller så mange træningspas om ugen, som vi gerne ville have, eller som ville være optimalt for at opbygge gymnasternes grundform. Derfor bliver grundtræningen en meget integreret del af træningen – både i opvarmningen, men også i mange tilfælde i dele af træningen.

Det er vigtigt at gøre grundtræningen så funktionel som mulig – dvs. man skal træne bevægelser, der ligner dem, man faktisk skal bruge i træningen.

Dette gør træningen mere motiverende for gymnasterne – de kan se, hvad man skal bruge det til. Samtidig sker der en "indkodning" af den aktuelle bevægelse i nervesystemet. Husk mantraet:

"MAN BLIVER GOD TIL DET, MAN ØVER SIG PÅ!"

Selvfølger er der også den mulighed at lave et decideret grundtræningsprogram. Et sådant kan organiseres på flere måder, men er selvfølgelig afhængig af, hvilke mål for gymnasterne du har. Ofte slutter man træningen med lidt mere krævende styrketræning (dette bør ikke ligge for tidligt i træningen, så udøverne bliver for trætte til at fokusere på indlæringen af svær teknik/nye øvelser) og bevægelighedstræning.

Man kan også lave et grundtræningsprogram, der skal laves som hjemmetræning. Dette gennemgås nærmere i modulet træningsplanlægning.

STYRKETRÆNING

Hvorfor styrketræne?

Muskelstyrke kan defineres som musklens evne til at producere kraft, og det foregår i et samspil mellem nerver og muskler. En god muskelstyrke er forudsætningen for at kunne lave en lang række bevægelser/øvelser i gymnastik (kraftspring, katete, balancer, split-spring m.m.). Samtidig giver god styrke mulighed for at arbejde i mere hensigtsmæssige stillinger, og ved en veltilrettelagt styrketræning får du en god balance mellem styrken i kroppens muskler. Det er med til at forebygge skader.

Man kan lave styrketræning med forskellige formål:

- **Maksimal styrke:** Den kraft, en muskel maksimalt kan udvikle.
- **Ekspllosiv styrke:** Musklens evne til at udvikle høj kraft på kortest mulig tid.
- **Styrkeudholdenhed:** Evnen til at gentage en vis belastning så mange gange som muligt.

Styrketræningsprogrammer

I al styrketræning må du tage hensyn til de krav, gymnastikken stiller til kraftudvikling og teknik. Styrketræning er specifik. Det vil sige at musklerne bliver gode til lige netop det, de trænes til. Du bør altså overveje, hvilket bevægelsesmønster, der er forbundet med en god teknik, og derfra inddrage styrketræningsøvelser, der tilfredsstiller de krav, der er til muskelstyrke- og kontraktionstypen.

Et styrketræningsprogram skal altså tage hensyn til følgende:

1. **Hvilken muskelstyrketype skal trænes?**
2. **Hvilken muskelkontraktionstype skal trænes?**

1. Hvilken muskelstyrketype skal trænes

Når man laver styrketræning, er der forskellige variationsmuligheder: bevægelseshastighed, belastning, gentagelser, pausens længde.

Træning af maksimalstyrke

Tempoet er hurtigt koncentrisk, moderat excentrisk, høj belastning, få gentagelser, moderat til lange pauser.

Træning af eksplosiv styrke

Træning af eksplosiv styrke kan deles op i to:

- Træning af eksplosiv styrke med fokus på hastighed: Højt tempo, lav belastning, mange gentagelser, moderat til lange pauser
- Træning af eksplosiv styrke med fokus på kraft: Moderat til højt tempo, moderat-tung belastning, lavt-moderat antal gentagelser, moderat til lange pauser

Træning af styrkeudholdenhed

Moderat til hurtigt tempo, lav belastning, mange gentagelser, korte-moderate pauser.

Kan fx trænes med cirkeltræningsprogrammer. Bemærk at udholdenhedstræning primært forbedrer udholdenheden og ikke styrken.

Husk: Overvej hvilken type styrketræning, der er relevant for din målgruppe!

OVERSIGT OVER VARIATIONSMULIGHEDER VED STYRKETRÆNING							
Bevægelseshastighed		Belastning		Antal gentagelser		Pausens længde	
Hurtig	Langsom	Høj	Lav	Få	Mange	Kort	Lang

PAUSENS LÆNGDE

En god tommelfingerregel vedrørende pausens længde er:

Kort pause: Halvdelen af den tid, der arbejdes

Moderat pause: Lige så lang tid, som der arbejdes

Lang pause: Længere tid, end der arbejdes

Cirkeltræning

Cirkeltræning foregår ved, at man planlægger et antal øvelser, der udgør en runde – eller en "cirkel". Udøverne gennemfører et antal gentagelser af en øvelse, eller laver øvelsen i et bestemt tidsinterval, hvorefter de rykker videre til næste øvelse, indtil de har gennemført hele runden. Herefter starter man forfra. Typisk udføres der tre runder. De meget korte pauser betyder, at man også træner kredsløbet. I starten er variation i øvelser og arbejdsmåder meget vigtig. Når udøveren har fået et alsidigt og balanceret styrkegrundlag i de forskellige kropsdele, kan belastningen gradvist øges. Efterhånden kan man inddrage mere specifikke øvelser for de enkelte kropsdele.

Væsentlige faktorer ved opbygning af et cirkelprogram:

- De øvelser, der bruges på de enkelte stationer, vælges ud fra træningsmålet
- De enkelte øvelser bør kunne udføres med forskellig belastning (eventuelt udgangsstilling) for at tage hensyn til udøvernes forskellige træningsbaggrunde og færdighedsniveau
- Øvelsernes rækkefølge fastsættes, så øvelser, der følger lige efter hinanden, belaster forskellige muskelgrupper

Belastningen kan øges ved at øge længden af arbejdsperioderne (øge antallet af gentagelser pr. øvelse), ved at afkorte pauserne mellem øvelserne og/eller ved at gennemføre flere træningsrunder pr. træningspas.

Tip: Det kan være en god idé at prøve øvelserne/programmet selv, inden man sætter gymnasterne til det.

Der er to arbejdsmetoder ved cirkeltræning:

- **TIDSMETODEN** (fast arbejdstid – fast pause)
 - Cirkeltræningen udføres som intervalarbejde.
 - Arbejdsperioderne på hver station varierer fra 15-45 sek.
 - Pauserne er af tilsvarende varighed.
 - Træningsfremgang viser sig ved, at der kan udføres flere gentagelser inden for samme tid.
- **ANTALSMETODEN** (fast antal – ingen pauser)
 - Cirkeltræningen udføres som kontinuerligt arbejde.
 - Antal gentagelser vælges ud fra gymnasternes forudsætninger, og hvor hård øvelsen er.
 - Træningsfremgangen viser sig ved, at den samlede tid for en gennemkørsel af cirklen bliver hurtigere.

ØVELSE 1 - HVAD KRÆVES DER

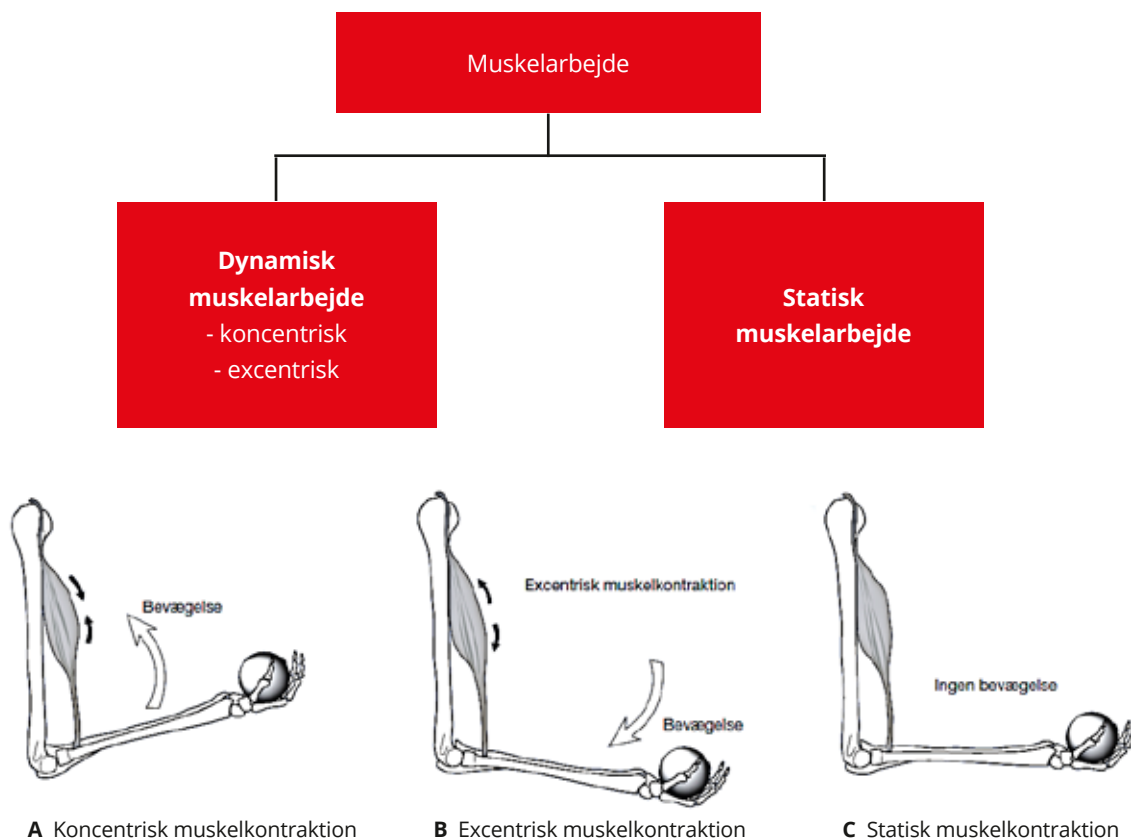
1. Tænk på din egen træning:
Hvilke øvelser kræver maksimal styrke?
Hvilke øvelser kræver eksplosiv styrke?
Hvilke øvelser kræver styrkeudholdenhed?

2. Hvilken muskelkontraktionstype skal trænes?

I forbindelse med udformningen af styrketræningsprogrammer, bør man overveje, hvilken muskelkontraktionstype øvelserne fokuserer på. Kontraktion betyder sammentrækning, og der findes tre typer kontraktion:

- **Koncentrisk kontraktion:** Musklen arbejder, mens den forkortes
- **Excentrisk kontraktion:** Musklen arbejder, mens den forlænges
- **Isometrisk kontraktion:** Musklen arbejder, mens den fastholder en stilling

Koncentrisk og excentrisk kontraktion er begge dynamisk muskelarbejde – musklen arbejder under bevægelse, mens den **isometriske kontraktion** er statisk.



Kilde: DIF (2006). Styrketræning. Side 7.

Figuren ovenfor: Excentrisk, koncentrisk og isometrisk muskelkontraktion. Ved bøjning af albueleddet (A) arbejder bicepsmusklerne på forsiden af armen dynamisk-koncentrisk. Musklerne forkorter sig under kraftudvikling, og den indre kraft overvinder den ydre kraft (tyngdekraftens påvirkning af underarmen og vægten).

Ved strækning af albueleddet (B) gives efter for tyngdekraften (ydre kraft overvinder den indre kraft), og bicepsmusklerne arbejder excentrisk – udvikler altså kraft under forlængelse, således at bevægelsen bremses på kontrolleret vis. Er der ingen bevægelse i albueleddet (C), udfører bicepsmusklerne isometrisk/statisk kontraktion.

Styrketræning med børn

Styrketræning med børn har i mange år været omdiskuteret, og der findes mange myter, som forskningen i dag har belæg for at afvise. I ATK 2.0 (s. 54) skriver de således: "styrketræning for børn er ikke farligt, styrketræning for børn nedsætter ikke deres vækst, styrketræning for børn skader ikke knoglerne, styrketræning giver ikke for høje belastninger, og styrketræning for børn er ikke usundt!"

Der kan være mange fordele ved at starte styrketræning allerede fra 6-7-årsalderen, forudsat at passende retningslinjer følges. Styrketræning i denne periode skal handle om en generel udvikling af de store muskelgrupper. Træningen skal stadig være sjov og være baseret på leg.

Tidligt i den før-pubertære periode kan træneren med fordel tænke styrketræningen ind som en afsluttende del af opvarmningen, hvor man kan træne med egen eller andres kropsvægt. Senere i den før-pubertære periode kan kropsvægt kombineres med anvendelse af medicinbolde eller lignende, men det er ikke nødvendigt at starte med reel vægttræning.

Der er en stærk sammenhæng mellem muskelstyrke og motorik. På den ene side er muskelstyrken et væsentligt grundlag for de motoriske evner, og styrketræning er derfor en effektiv metode til at forbedre børn og unges motoriske præstationer. På den anden side er det sådan, at den forøgelse af styrke, som børn kan opnå gennem styrketræning (udover den naturligt øgede muskelmasse som følge af naturlig modning), primært skyldes forbedringer af nervesystemets evne til at sende signaler. Det vil sige, at det som egentlig bliver bedre i høj grad er motorikken og koordinationen af bevægelserne. Dog skal man være opmærksom på, at de træningsadaptationer, man finder hos børn, oftest er specifikke i forhold til det bevægelsesmønster, der trænes. Derfor er det vigtigt, at træningen er så funktionel som muligt.

"MAN BLIVER GOD TIL DET, MAN ØVER SIG PÅ!"



GODE RÅD

- Man bør ikke starte med fysisk træning, der har karakter af udholdenhedstræning, men snarere med aktiviteter af styrkefremmende karakter, da det, også for børn og unge, har en generel præstationsfremmende effekt samt skadesforebyggende fordele
- Både statisk og dynamisk muskelarbejde er effektivt i udviklingen af styrke for børn og unge, også før puberteten
- De mest effektive træningsprogrammer for børn har en varighed af mere end otte uger, involverer flere sæt og har flere træningspas per uge
- Børn og unge, såvel som voksne, bør opfordres til at deltage i styrketræning året rundt med passende progression for at vedligeholde og udbygge fremgangen i styrke som følge af træning
- Styrketræningsprogrammer for børn og unge bør følge en træningsmodel, hvor progressiv og systematisk variation i øvelsesvalg, intensitet, volumen, frekvens og gentagelseshastighed er en nødvendighed for at optimere tilpasningen til træningen, undgå kedsomhed og mindske risiko for skader

RETNINGSLINJER FOR STYRKETRÆNING AF BØRN OG UNGE

- Sørg for kvalificeret instruktion og supervision
- Man bør ikke lave styrketræning uden at have lavet 5 til 10 minutters dynamisk opvarmning
- Begynd med relativt let belastning og fokusér altid på den korrekte teknik
- Udfør 1-3 sæt af 6-15 gentagelser i forskellige styrkeøvelser for både overkrop og ben
- Inkludér specifikke øvelser, der styrker mave- og rygregionen
- Udfør 1-3 sæt af 3-6 gentagelser i forskellige eksplosive øvelser for både overkrop og ben
- Fokusér på symmetrisk og harmonisk opbygning af muskler og muskelkraft
- Opbyg og juster træningsprogrammet ud fra behov, mål og evner
- Øg modstanden gradvist, som styrken forbedres
- Lav "nedvarmning" med lav intensitet og udspænding
- Hav opmærksomhed på og lyt til individuelle behov i hver session
- Udfør styrketræning 2-3 gange om ugen, på dage, der ikke følger efter hinanden
- Brug evt. træningsdagbog til at monitorere fremskridt
- Opdatér og variér træningsprogrammet ofte, så det forbliver udfordrende
- Støtte og opmuntring vil hjælpe med at fastholde interessen

BEVÆGELIGHEDSTRÆNING

Formål

Bevægelighedstræning dækker over det vi oftest kalder "smidighedstræning" eller "udstrækning". Når vi i dette afsnit taler om bevægelighedstræning, handler det om, at man ved udstrækning laver en øget spænding i vævet, som ved vedholdende stræk får strækmodstanden til at falde. Dette kan påvirke fleksibiliteten, hvilket henviser til bevægelsesudslaget i leddene, også kaldet Range Of Motion (ROM).

God fleksibilitet kan have stor betydning for evnen til at udføre øvelser teknisk korrekt og med størst mulig effektivitet. Tænk på, hvor svært det er at lave flikflak eller kraftspring med usmidige skuldre!

Bevægelsesudslag er ledspecifikke, og en begrænset fleksibilitet i et led kan have betydning for, hvordan man kan udføre bevægelser, hvori dette led indgår. En god og funktionel fleksibilitet til den pågældende disciplin eller øvelse er derfor målet med at arbejde med udstrækning.

Forskellige former for bevægelighedstræning

Der findes to principielt forskellige former for bevægelighed:

1. Dynamisk bevægelighed

Denne form indebærer, at bevægelserne udføres som flere, ofte rytmiske, gentagelser til yderstilling, uden at yderstillingen holdes.

2. Statisk bevægelighed

Her føres bevægelsen derimod til et punkt eller en bestemt stilling, der holdes et stykke tid.

To andre hovedformer for bevægelighed, som er uafhængige af, om øvelsen udføres dynamisk eller statisk:

- **Aktiv bevægelighed**
- **Passiv bevægelighed**

Aktiv bevægelighed:

Strækket opnås ved en aktiv muskelindsats, der har den modsatte funktion af de udstrakte muskler. Almindeligvis vil det være muskelgrupper, som passerer på hver sin side af ét eller flere led; fx knæstrækkerne og knæbøjnerne. En aktiv strækøvelse for knæstrækkerne indebærer aktiv brug af knæbøjnerne.

Passiv bevægelighed:

Er den bevægelighed, som kan opnås uden udøveren selv bruger sine muskler aktivt. Bevægelsen bliver udført ved hjælp af en ydre kraft, fx en makker, et specielt apparatur eller tyngdekraften.

Det totale bevægelsesudslag er summen af aktiv og passiv bevægelighed. Hvis forskellen mellem de to former for bevægelighed bliver for stor (fx ved udelukkende passiv træning), vil det øge skadesrisikoen. Risikoen vil være stor for de bevægelser, der foregår i "gråzonen" mellem de to former for bevægelighed, da udøveren ikke vil have fuld kontrol over denne del af bevægelsesforløbet. Ved at kombinere aktiv og passiv træning begrænses denne zone.

Hvordan trænes bevægelighed?

Udstrækning udført enkelte gange har ingen effekt på hverken præstation eller fleksibilitet. Tværtimod har man i undersøgelser set en negativ effekt af passiv udstrækning udført før, man skal præstere. Derimod kan en kontinuerlig og langvarig udstrækning (ikke udført i opvarmningen) med henblik på øget fleksibilitet have positive effekter på præstation og sandsynligvis også på risikoen for skader. Forskningen kan ikke underbygge, at udstrækning (fx udført kortvarigt i opvarmning eller cool-down-faser), har effekt på muskelømheden, eller at det har en umiddelbart skadesforebyggende effekt. Dog kan udøvere, der har stramme muskelstrukturer, være i større risiko for skader som følge heraf – ofte fibersprængninger.

Udstrækning bør derfor være en struktureret del af træningen, hvor man sætter fokus på de muskler, man har intention om at arbejde med. Det er også vigtigt, at man har fokus på, at der er balance mellem styrke og smidighed. Hvis ikke denne balance er tilstrækkelig, øges risikoen for skader. Dette er især vigtigt, hvis man arbejder med ekstreme smidighedsmomenter (som fx i rytmisk gymnastik), eller med gymnaster, der er hypermobile.

ØVELSE 2 - SMIDIGHED

Tænk på din egen disciplin:
Hvor (på kroppen) er det vigtigst at være smidig?

HYPERMOBILE GYMNASTER

Hvis man har udøvere, der fra naturens hånd er meget fleksible i nogle led – hypermobile – bør man være ekstra opmærksom på, at de får trænet styrke og stabilitet omkring de pågældende led. De kan eventuelt arbejde med stabilitets- eller styrkeøvelser i noget af tiden, hvor de andre strækker ud. Det er en rigtig god idé at sørge for, at gymnasten får rådgivning omkring træning af sin hypermobilitet hos en fysioterapeut.

Metoder i bevægelighedstræningen



Aktiv Statisk Udstrækning

Pres knæene ned mod gulvet vha. musklerne på hoftens yderside (udadførerne)

Aktiv Dynamisk Udstrækning

Lad knæene gynge op og ned



Stretching

1. Start med et moderat passivt stræk.
Hænder/albuer presser knæene mod gulvet
2. Pres knæene op mod hænder/albuen
(ingen bevægelse) (6 – 10 sek.)
3. Slap af (2 – 4 sek.)
4. Lad hænder/albuer presse knæene yderligere nedad (15 – 30 sek.)



Passiv statisk Udstrækning

Pres knæene ned mod gulvet med albuerne



PNF – Proprioceptive Neuromuscular Facilitation

Som stretching, men under punkt 4 forsøger man også aktivt at presse knæene nedad mod gulvet

Bevægelsestræning med børn

Børn og unge kan i perioder have rigtig god effekt af og behov for at arbejde med fleksibilitet – både relateret til deres vækst og til deres træning. Der er ikke balance i vævsudviklingen mellem knogler, muskler og sener, og jo tættere på vækstspurten børn og unge kommer, des større er risikoen for at opleve stramme muskelstrukturer, fordi knoglerne vokser relativt hurtigt, og musklernes adaptation til den nye kropsstørrelse tager længere tid. Det kan betyde, at muskler og sener trækker mere i knoglerne i vækstperioder; knogler, som under disse vækstperioder er "tyndere" og derfor tåler mindre træk fra musklerne.

Udstrækning skal udføres kontinuerligt for at have effekt på fleksibiliteten, hvilket betyder, at man som træner og udøver bør udføre specifikke stræk ved hver træning, specielt desto tættere man er på vækstspurten.

ANBEFALING

Udstrækning i form af et langt, sejt, statisk træk på muskler og sener anbefales ikke i den præpubertære periode. Dynamiske øvelser som middel til øget fleksibilitet kan dog godt anbefales.

Udstrækning kan i den førpubertære periode også anvendes som en pædagogisk proces, idet man lærer udøverne at lave fleksibilitetstræning fx efter træning.



KOORDINATION

Hvad er koordination?

Koordination er af stor betydning for præstationsudviklingen. Der skelnes mellem koordination og teknik.

Koordination

Koordination betyder samordning og omfatter evnen til at få kroppens muskler til at samarbejde for at udføre en bestemt bevægelse. Dette samspil mellem nerve- og muskelsystem udvikles gennem modning, vækst og læring (træning). Koordination hænger sammen med motorik, som blev gennemgået i modulet "Motorik". En god koordination er afhængig af en god motorik. Man kan kun koordinere effektivt, hvis sansemeldingerne fra kroppen når hjernen korrekt. Koordination er grundlæggende for al videre indlæring af bevægelser. Koordination er en af forudsætningerne for færdigheder.

Grundlæggende koordination omfatter:

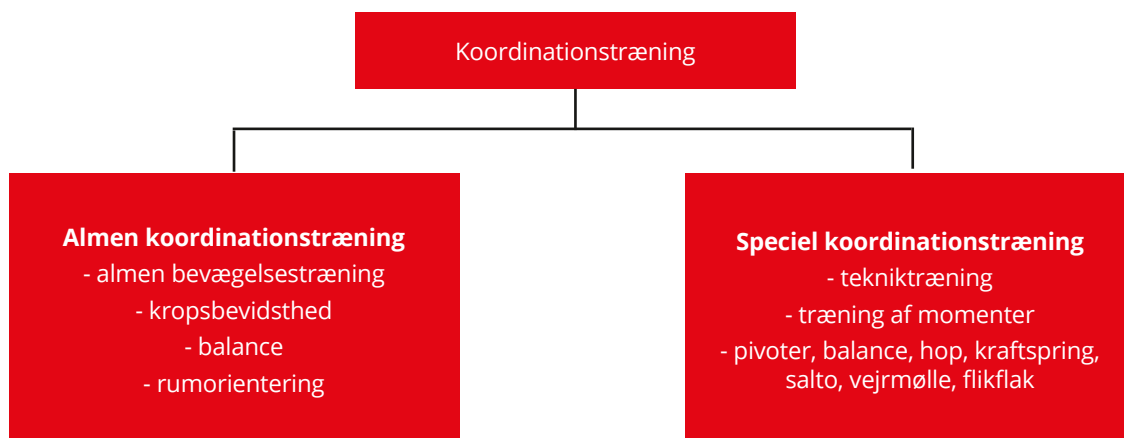
- Rytmesans
- Balanceevne
- Reaktionsevne
- Rumorienteringsevne
- Øje-hånd- og øje-fod koordination
- Tilpasset kraftindsats
- Muskulær spændingsregulering

Hvordan trænes koordination?

Koordinationstræning tager sigte mod at udvikle koordinationsegenskaberne systematisk og dermed danne et solidt grundlag for al indlæring og udførelse af bevægelser. Almen bevægelsestræning bør derfor have et rigt og varieret indhold af øvelser med elementer af balance, rytme, reaktionsevne, bevægelsespræcision (rumorientering), bevægelsesflow (harmoni, timing), smidighed, afpasset kraftindsats, muskulær spændingsregulering og evnen til hurtig ændring i bevægelsesretning. Almen koordination trænes fx igennem lege og redskabsstationer. Ensidig tekniktræning vil normalt give en god koordination indenfor et snævert bevægelsesområde.

Hovedprincippet er, at det er det uvante i en træningsopgave, der skaber udvikling i koordinationssegenskaberne. Når en træningsopgave bliver en vane, har den mistet den koordinationsmæssige udfordring.

Koordinations- og tekniktræning er i høj grad en integreret del af de fleste gymnastikdiscipliner, da fokus netop er på indlæring af nye, komplicerede og sammensatte færdigheder, og de mindre børn får koordinationstræningen dækket igennem lege og evt. redskabsbaner. Derfor er det sjældent nødvendigt at planlægge koordinationstræning som en særskilt aktivitet.

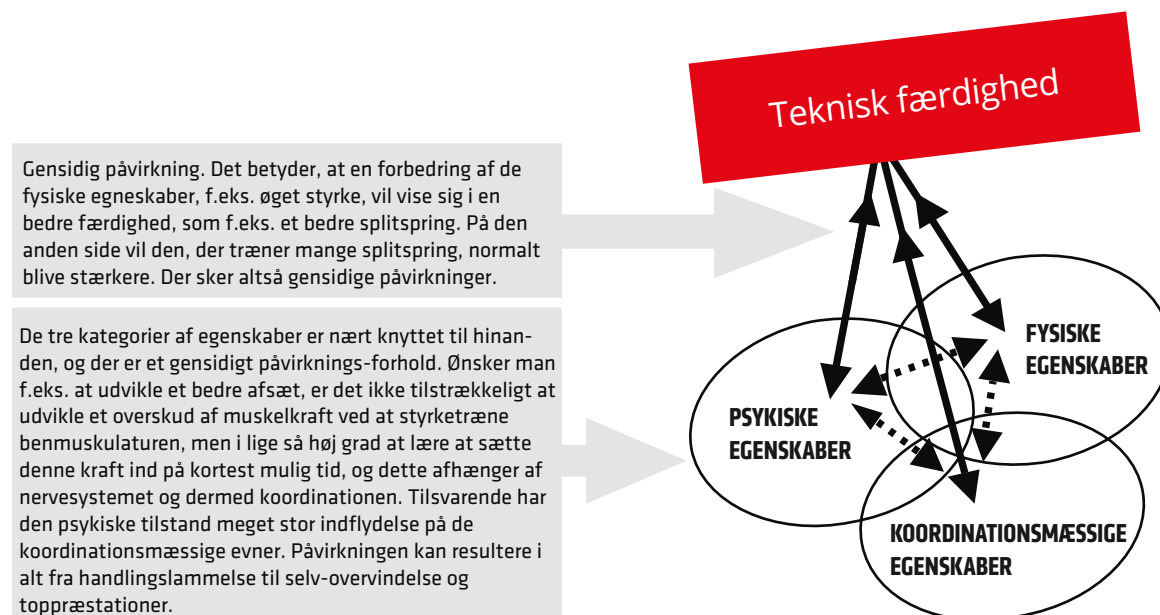


Tilpasset fra: DIF (2006). Fysisk Træning. Side 30.

Teknik

Synonymt med færdighed. Udøverens løsning af en given bevægelsesopgave. En hensigtsmæssig og effektiv bevægelsesløsning for den enkelte, baseret på kroppens bygning og funktion, mekaniske love, fysiske, psykiske og koordinationsmæssige forudsætninger, og desuden hvad man ønsker at opnå. I en vis grad vil reglementet for hver gymnastikdisciplin være bestemmende for, hvad der betegnes som god teknik.

Mange egenskaber virker sammen og danner fundamentet for en udøvers tekniske færdigheder.



Hvordan trænes teknik?

Tekniktræningsopgaver kan deles op i følgende tre kategorier:

- Mange forskellige øvelser med samme mål. Fx kan balanceevnen i stående stilling udvikles gennem forskellige balanceøvelser: stå på et ben, hoppe fra side til side, gå på smal bom, ændre kropsstilling (tyngdepunkt).
- Mange repetitioner af en bestemt målrettet bevægelse med variation i bevægelsesudførelsen, ved at ændre på de ydre omgivelser. Fx kan kolbøtte trænes på fladt gulv, ned eller op ad skrå flade, over forhindringer, på blødt eller hårdt underlag.
- Samme færdighed med forskellige undervisningsmetoder.

"TUNGEN LIGE I MUNDEN"-BEGREBER

- **Motorik** – Kroppens bevægelser der styres af nerveimpulser
- **Koordination** – Evnen til at få kroppens muskler til at samarbejde for at udføre en bestemt bevægelse
- **Teknik** = Færdighed
Udøverens løsning på en given bevægelsesopgave

**1**

HVAD HAR JEG LÆRT?

2

HVORNÅR KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3

HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

4

HVORFOR GØR DETTE MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?



[illegible]

TRÆNERROLLEN OG TRÆNINGSKULTUR

Motorik og udviklingstrin
for børn og unge

Anatom, fysiologi,
træning og skader

Opvarmning

Grundtræning

Trænerrollen
og træningskultur

Træningsplanlægning

Undervisning

Inspiration
til din træning

Opsamling
og hjemmeopgave

Dette modul handler om trænerrollen og træningskulturen. I modulet diskuteres bl.a. forskellige træner typer, kommunikation og feedback, trænerens ansvar, motivation, sociale relationer, værdisættet for ansvarlig udvikling, forældresamarbejde, og videreudvikling af dine trænerkompetencer.

Læringsmål

Når dette modul er gennemført, har du opnået:

- Viden om forskellige træner typer (RAFI-modellen) og stærke og svage sider ved disse
- Kendskab til principperne for at skabe en ansvarlig udvikling af dine gymnaster
- Viden om kommunikation
- Viden om motivation
- En forståelse for, hvilke opgaver og hvilket ansvar der hører med til at være træner
- En forståelse for, at man som træner bør være en god rollemodel
- En forståelse for, hvordan man navigerer i de sociale relationer mellem træner og udøver
- En forståelse for muligheder og udfordringer i samarbejdet med forældre og forening

Når dette modul er gennemført, kan du:

- Reflektere over din egen rolle som træner (herunder også ansvar, værdierne fra ansvarlig udvikling, sociale relationer og kommunikation)



PRINCIPPERNE FOR AT SKABE ANSVARLIG UDVIKLING

Ansvarlig udvikling skal ses om en samling af værdier, som tilsammen skal sætte rammen om de valg og fravalg, du gør dig som træner i arbejdet med gymnastikken og dine gymnaster.

På den lange bane er arbejdet med børn og unge i gymnastikken et langsigtet og struktureret stykke arbejde. Det betyder, at man sætter den daglige træning og evt. opvisning/konkurrence ind i et større perspektiv. Generelt fokuseres der på gymnastens udvikling og i mindre grad på resultater, hvilket blandt andet betyder, at konkurrencer og opvisninger ses som et middel i gymnastens udvikling og ikke et mål i sig selv. Du skal som træner kunne tilrettelægge træningen efter gymnasternes niveau, og hvor de er i deres fysiske, psykiske og sociale udvikling. Puberteten er styrende for, hvad du som træner skal være særligt opmærksom på.

Se kapitlet "Motorik og udviklingstrin for børn og unge".

GYMNASTIK ER MERE END GYMNASTIK – GYMNASTER SKAL UDVIKLES SPORTSLIGT, PERSONLIGT OG SOCIALT

OPSUMMERING

Ansvarlig udvikling for børn er:

- Bred basistræning - Sen specialisering
- Et langsigtet perspektiv på træningen
- Konkurrencer og opvisninger må aldrig være et mål i sig selv men et middel til udvikling
- Træningen skal være sjov, motiverende og have høj kvalitet
- Gymnasten skal inddrages i egen læring og have mulighed for at tænke selv
- Mindre selektering – Mere udvikling
- Trænerskills : Nysgerrige reflekterende praktikere



DEN GODE TRÆNER

ØVELSE 1 - ENIG / UENIG

Sæt kryds på linjen. Hvor enig er du i følgende udsagn?

Udsagn 1: "Træneren skal selv være en dygtig gymnast"

UENIG

ENIG

Udsagn 2: "Inden man selv får ansvaret for et gymnastikhold, skal man have været træner hos en erfaren træner"

UENIG

ENIG

ØVELSE 2 - DEN GODE TRÆNER

Hvad kendetegner den gode træner? Skriv så mange svar, du kan komme i tanke om. Herefter skal I i gruppen blive enige om de tre vigtigste i hver kategori.

Træneren skal være (personlighed):	Træneren skal kunne (faglighed):

ØVELSE 3 - TRÆNERENS OPGAVER

Hver gruppe laver to mindmaps med et spørgsmål i midten:

- Hvad er trænerens opgaver?
- Hvem er trænerens samarbejdspartnere?

Papirerne sendes rundt i gruppen, og man skiftes til at tilføje noget, indtil man ikke kan finde på mere.

Trænertyper: RAFI-Modellen

Der er ikke to trænere, som er ens og gør alting ens. Det afhænger af trænerens kvalifikationer og personlighed. Man kan beskrive forskellige træner typer ved hjælp af "RAFI"-modellen, som indeholder:

- Den **R**esultatorienterede træner
- Den **A**ministrativt orienterede træner
- Den **F**ornyelsesorienterede træner
- Den **I**ntegrationsorienterede træner

Trænertyperne kan kort karakteriseres således:

RESULTATORIENTERET

- Vil skabe resultater
- Handling er i centrum
- Beslutninger træffes hurtigt
- Er flittig
- Gør det meste selv
- Fungerer godt i idrætsgrene, hvor der er fokus på resultater

ADMINISTRATIVT ORIENTERET

- Opstiller regler og systemer
- Fokus på hvordan tingene gøres rigtigt
- Nøje planlægning og registrering af træning
- Orden i sagerne
- Grundige overvejelser før beslutninger tages

FORNYELSESORIENTERET

- Trives med udvikling og forandring
- Kommer let til at kede sig, hvis træningen foregår rutinemæssigt
- Mange ændringer og spontane indfald præger træningen

INTEGRATIONSORIENTERET

- Vil skabe sammenhold og fællesskaber
- Det er vigtigt at få alle med
- Indgår gerne kompromisser for at samle holdet
- Gode samarbejdsevner
- Lytter til gymnasterne
- Kan have svært ved konflikter og beslutninger



ØVELSE 4 - TÆT PÅ TRÆNEREN

Hvilke stærke og svage sider ser I ved de fire træner typer?

- Hvilke målgrupper egner de sig godt/mindre godt til?
- Hvilke aldersgrupper egner træner typen sig til?
- Hvilke typer af gymnastikhold/-discipliner egner træner typen sig til?
- Hvordan opleves det at have denne træner type som træner?

CASE - GYMNASTEN STOPPER

En gymnast vil stoppe på holdet, fordi de andre gymnaster driller.
Hvordan reagerer de forskellige træner typer?

ØVELSE 5 - DIG SOM TRÆNER

Hvordan ser du dig selv som træner i forhold til RAFI-modellen?

RAFI-MODELLENS TRÆNERTYPER			
Resultatorienteret	Administrativt orienteret	Fornyelsesorienteret	Integrationsorienteret
Stærk	Stærk	Stærk	Stærk
Middel	Middel	Middel	Middel
Svag	Svag	Svag	Svag

Konklusion

Jeg er bedst til:

Jeg kan blive bedre til:

Hvad skal jeg blive bedre til:

Hvad kan jeg gøre for at udvikle mine svage sider:

KOMMUNIKATION OG FEEDBACK

ØVELSE 6 - DINE ERFARINGER

- Hvilke problemer oplever du i din kommunikation med dine gymnaster?
- Hvad kan du gøre for at sikre dig, at dine gymnaster 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?

Hvor går det galt?

Man kan 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.

Feedback

Den vigtigste form for feedback på læring af kropslige færdigheder får vi fra kroppen selv. Dette kan også betegnes som indre tilbagemelding eller *indre* feedback.

Vi korrigerer selv bevægelser og handlinger i forhold til den respons, vi får via vores sanser.

Den ydre tilbagemelding (eller *ydre* feedback) er den, som træneren, videooptagelser, forældre m.m. giver udøveren på baggrund af observation. Den ydre feedback bør være så præcis som muligt, men graden, typen og mængden af den skal vi overveje nøje.

Man kan let overdrive betydningen af ydre feedback. Det er først og fremmest vigtigt at lade børn mærke efter. De skal observere, prøve, fejle, føle efter og prøve på ny. Ydre feedback bør støtte, men aldrig erstatte de erfaringer, som udøveren selv gør sig. Vejledningen bør derfor heller ikke være for tidskrævende eller for detaljeret. Ret kun på én ting ad gangen – start med det vigtigste!

Der er to hovedformer for eksplicit vejledning og feedback:

1. Feedbackinformation fra træner til udøver (fortrinsvis envejskommunikation)
2. Samtale mellem træner og udøver om præstation eller proces (tovejskommunikation)

Feedback bør spænde over fem former:

- Vurderende feedback – "Ja, så lykkedes det!"
- Beskrivende feedback – Hvad sker der konkret?
- Korrigerende feedback – Ændringsforslag
- Forklarende feedback – Hvorfor nye øvelser, rettelser m.m.
- Refleksiv feedback – Spørgsmål til selvrefleksion

Uanset gymnastens alder bør feedback gives umiddelbart efter en bevægelse eller færdighed er udført. Det er også vigtigt, at gymnasterne primært modtager feedback på de få fokuspunkter, de bevidst eller ubevidst har haft i øvelsen.

For yngre gymnaster (før og tidligt i puberteten) bør man opretholde en høj frekvens af feedback, efterhånden som de bliver bedre, for at sikre kontinuerlig fremgang. Det er dog vigtigt at tage sværhedsgraden af den indlærte færdighed i betragtning. Jo sværere færdighed, jo oftere bør der gives feedback.

”Du skal være flad som en pandekage”

Med børn bør man i høj grad bruge billedsprog, når man giver feedback – det kan være en fordel at have nogle kendte metaforer, som går igen fra opvarmningen til den tekniske træning (fx ”dine arme skal være helt lige, som et metalrør”, eller ”du skal være spændt helt ud og svaje lidt – som en banan”).

En positiv tilgang

Før puberteten bør man stort set kun bruge positiv feedback, hvilket vil sige feedback på de elementer, der udføres rigtigt. Fejl bør kun i begrænset omfang kommenteres. Observerer man uhensigtsmæssige bevægelser, bør man gennem tilpasning af den givne øvelse, fremvisning og instruktion forsøge at fremtvinge det ønskede bevægelsesmønster. Man kan også lave en konkurrence ud af det, hvor ønskede og succesfulde bevægelser ”belønnes” i form af point.

En træners overvejelser

Hvis en gymnast mislykkes, skal træneren samtidig overveje bagvedliggende årsager: Har gymnasten de fysiske, motoriske og tekniske forudsætninger, der kræves for at udføre springet eller øvelsen?

Er der psykologiske og adfærdsmæssige faktorer, som spiller ind (utryghed, mangel på selvtillid, mangel på koncentration, træthed, osv.)?

At kunne give god feedback kræver altså også, at træneren har en teoretisk, teknisk viden om de konkrete øvelser/spring, ved hvordan de skal se ud og kender progressionen, der går forud for øvelsen.

GOD FEEDBACK ER:

- **Begrænset:** Helst kun én rettelse ad gangen, mere kan man ikke rumme
- **Konkret:** Så gymnasten præcis ved, hvad han/hun skal gøre
- **Fremadrettet:** Fokusér på, hvad gymnasten skal gøre, ikke hvad han/hun har gjort
- **Positiv og konstruktiv:** Negativ kritik har ingen effekt, udover at man ødelægger selvtilliden hos gymnasten. Sig hvad der var godt, og hvad de skal tænke på at gøre næste gang
- **Ærlig:** Lad være med at give falsk ros, du bliver hurtigt utroværdig
- **Måltrettet:** Giv feedback på de fokuspunkter, der på forhånd er givet

ØVELSE 7 - FEEDBACK

I grupper skal hver person prøve at komme med et eksempel på dårlig eller mindre god feedback (fx ”du bøjede benene, det er forkert, prøv igen”). Diskuter alle eksemplerne i gruppen. Hvorfor er det dårlig feedback (brug retningslinjerne for feedback ovenfor), og hvordan kunne den gøres bedre?



MOVITATION

ØVELSE 8 - KIG INDAD

Hvad motiverer dig: Hvorfor dyrker du gymnastik? Hvorfor er du træner?

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

Som udgangspunkt er idrætsudøveren allerede motiveret, når vedkommende kommer til træningen (med mindre de er blevet tvunget afsted), og det gælder for træneren om at bevare denne lyst og forsøge at forstærke den.

Børn deltager i idræt for at (prioriteret rækkefølge):

1. Have det sjovt
2. Forbedre deres færdigheder og lære evt. nyt
3. Være sammen med deres venner og få nye
4. Opleve spænding og begejstring
5. Lykkes eller vinde
6. Komme i form

Kilde: DIF (2004). Idræt for børn og unge. Side 6

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

1. At have det sjovt
2. At forbedre deres færdigheder og lære evt. nyt

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 færdighedsniveau, 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.

Hvordan gør man træningen motiverende?

Udøverne skal være aktive

Træningen skal organiseres således, at udøverne får mest mulig øvetid.

Anvend ros

Anvend ros som et middel til at skabe motivation. Anerkendelsen skal ske umiddelbart efter den korrekte præstation, så har den størst værdi.

Tydeliggør fremgang

Planlæg træningen sådan at gymnasterne selv kan se og kontrollere deres fremgang. Eksempelvis kan man teste fremgangen i en øvelse og sammenligne med tidligere resultater (fx hvor mange sekunder kan man stå på hænder). En eventuel fremgang vil som oftest motivere til yderligere træningsindsats.

Variér træningen

Ensformig træning er kedeligt. Variation virker motiverende og dermed aktiverende.

Inddrag dine gymnaster

Allerede fra en tidlig alder er det en god idé at inddrage gymnasterne i træningen og begynde arbejdet med at gøre dem bevidste om egen læring i træningen. Eksempelvis kan man med de mindste børn spørge: "Er der nogen, der kan huske, hvad vi har lavet i dag?" eller "Hvad har været det sjoveste i dag?" Med lidt større børn kan du begynde at spørge mere specifikt: "Kunne du mærke forskellen på første og andet spring – og hvad var forskellen?" Målet her er at lære gymnasterne, at de selv skal mærke efter og reflektere over træningen.

GYMNASTER ER MOTIVEREDE OG LÆRER BEDRE, NÅR DE BLIVER INDDRAGET I EGEN LÆRING OG FÅR MULIGHED FOR AT TÆNKE SELV OG TAGE ANSVAR FOR EGEN UDVIKLING.

I modulet "Træningsplanlægning" vil der være fokus på disse ting.



BØRNS PSYKISKE OG SOCIALE UDVIKLING

En vigtig del af trænerens rolle er at tilpasse både træningen og ens ageren til udøverne. Derfor er det vigtigt at vide noget om børns psykiske og sociale udvikling – man skal huske, at børn ikke bare er "mini-voksne".

Psykisk udvikling i den præpubertære periode

Den præpubertære periode er præget af, at barnet udvikler sig meget og hele tiden opnår nye kompetencer, både i hverdags- og idrætslivet. Barnet er stadig meget afhængigt af forældrene, men er begyndt at orientere sig mere mod aktiviteter og mennesker uden for hjemmet, fx i skolen og institutioner. Barnets udvikling er drevet af at "spejle" sig i andre og sammenligne sig med andre. Derigennem udvikles barnets selvbillede og selvværd. Denne udvikling af personligheden har stået på siden fødslen, og de grundlæggende karaktertræk er udviklet i 10-års alderen.

Perioden er også kendetegnet ved, at barnet oplever en markant stigning af aktiviteter udenfor hjemmet og dermed også en stor social udvikling. Spørgsmål som "Hvem er jeg uden mor og far?" og "Hvem er jeg i relation med andre mennesker?" rejser sig. Barnet får i slutningen af den præpubertære periode for alvor en egeninteresse i at deltage i idræt og udvikle kompetencer. Perioden er overordnet præget af stor psykisk udvikling.

Den kognitive udvikling er præget af, at barnet udvikler evnen til at tænke logisk og formålsbevidst samt begynder at forstå årsagsvirkningsforhold. Det optager barnet at kunne forstå og forklare sammenhænge i verden omkring sig. Børn mellem 6 og 12 år har et meget stort potentiale for indlæring og kan udvikle mange færdigheder i perioden.

Sociale færdigheder: Samarbejde og kommunikation

Sidst i præpuberteten kan man begynde at arbejde med at øge børnenes sociale færdigheder.

Med børn kan man eksempelvis arbejde med, hvordan de giver informationer og feedback til holdkammerater på en respektfuld måde, samt hvordan de støtter og opmuntrer holdkammerater i fejl og modgang. Man kan lave konkrete øvelser med børnene, hvor de i en specifik øvelse/sekvens skal se på hinanden i par og sige tre ting, der var gode (giv dem i forvejen noget specifikt at kigge efter for at gøre det lettere, fx strakte arme i et spring eller smil i en serie), eller gøre det til en vane på holdet at klappe, når nogen lærer noget nyt.



GODE RÅD NÅR DU SKAL PLANLÆGGE DIN TRÆNING FOR EN MÅLGRUPPE

	3-6-årige	6-9-årige	9-12-årige drenge og 9-11-årige piger	12-15-årige drenge og 11-14-årige piger
Kende- tegnende for alders- gruppen	De leger rollele- ge, som med tiden afløses af regellege. De er motorisk usikre og er endnu ikke sikre i at gribe en bold og afstands- bedømme.	Børn i alderen 6-9 år er nysger- rige, åbne, tillids- fulde, umiddel- bare og kreative, og de har en naturlig trang til bevægelse.	Rollelege er blevet erstat- tet af regellege, og ofte er forhandlingen af regler og konstruktion af reglerne væsentlig og vigtig for børnene. Børnene begyn- der nu at være opmærk- somme på egne sportslige evner, hvilket de ikke har været tidligere. Står deres evner ikke mål med deres ambitioner, starter de dårlige undskyldninger ("jeg har ondt i benet ..."). Børnene bliver sidst i peri- oden mere resultatorient- erede.	Puberteten indtræder for de fleste børn med en vækstspurt, begyndende social udvikling og øget fokus på selvstændiggørelse, som betyder, at de unge ofte vælger grup- pens valg og evt. også vælger at tage afstand fra det tidligere liv, som de nu betragter som barnligt.
Sociale forud- sætninger	Rollelege er også paral- lellege, hvor børnene leger parallelt. De re- gelbundne lege fordrer gensidig respekt og accept, hvilket kan være udfor- drende for de yngste børn.	Barnet søger mere kontakt med andre børn og begynder at blive i stand til at samarbejde. Børnene magter holdstørrelser på 2-4 spillere i kaste-/gribe- og fodboldlignende spil og kan begy- nde at forholde sig til simple regler.	Stigende behov for at være sammen med kammerater. Udøveren kan overskue spil med flere end fem spillere på holdet. Den sociale sammenhæng er for mange langt vig- tigere end at dygtiggøre sig, hvilket dog som oftest ændrer sig i løbet af disse år, da de gode begynder at adskille sig fra de mindre gode, og dette indebærer en påvirkning af den sociale tryghed på holdet som helhed eller de enkelte udøvere imellem.	Er i langt højere grad end tidligere påvirket af kammeraters valg, og udøverne identificerer sig efterhånden med kammerater, trænere m.fl. i stedet for med forældre.
Trænerens primære handleform	Vise, katalysere og lege med.	Vise og forklare, instruere og kor- rigere, lege med. Være en ressour- ceperson, som kan modulere rammer, miljø og korrigere for kor- rekt udførelse.	Instruktion, feedback på færdigheder og indsats, samtale og vejledning, stille opgaver og bedømme.	Vedligeholde følelsen af målrettet leg, men mere og mere dreje træningen mod læring og udvikling (målrettet træning).
Udøverens primære handleform	Lege, bevæge sig, undersøge og eksperimen- tere, øve sig, fremvise, fremsætte ideer.	Øve, lege, ek- sperimentere, bevæge sig, fremsætte ideer.	Lege, øve, træne, begy- ndende konkurrence, fremsætte ideer, af- tale/beslutte, fremvise, bedømme.	Øve, træne, konkurrere, fremsætte ideer, aftale/ beslutte, diskutere/ beslutte, lede, fremvise og bedømme.

Kilde: Tilpasset fra Team Danmark (2016). ATK 2.0 Træning af børn og unge. Side 234-237.

SOCIALE RELATIONER MELLEM TRÆNER OG GYMNASTER

Træneren som rollemodel

ØVELSE 9 - ROLLEMODEL

Hvad vil det sige at være rollemodel?

Sociale relationer

Når du fungerer som træner, har du ansvaret for ledelsen af træningen og dermed også ansvaret for, hvilke normer der gælder for samværet. Det er derfor vigtigt, at du som træner har overvejet, hvilke situationer der er acceptable, og hvilke der ikke er acceptable i forbindelse med gymnastikken.

Specielt er det vigtigt, at træneren er sit ansvar bevidst, da gymnasterne forventer, at træneren har ledelsen og ansvaret. Både forældre og gymnaster forventer, at træneren sætter grænser for, hvordan man omgås på holdet. Det kan være svært som ung træner at påtage sig rollen og ansvaret som træner. Specielt hvis træneren ikke er meget ældre end gymnasterne.

Som træner må du holde en vis distance til gymnasterne, så der aldrig er tvivl om, at du er træner for hele holdet, og ikke kun varetager interessen for en del af holdet. Når man har rollen som træner, bliver man set op til af de fleste gymnaster. Selv om de måske ikke umiddelbart giver udtryk for det, vil de fleste gymnaster beundre træneren.

Det sker også, at gymnaster bliver forelskede i deres træner. Det bringer træneren i en svær situation, hvor man helst ikke vil såre gymnastens følelser samtidig med, at man ikke bør indlede et kæresteforhold med en gymnast. Som træner er du underlagt "skolelærerparagraffen", som kort fortalt betyder, at når man er træner for børn eller unge, er det strafbart at have et seksuelt forhold til gymnaster, som ikke er fyldt 18 år.

Trænerens rolle – før puberteten

Når målet med træningen før puberteten er leg, trivsel og læring, skal træneren være engageret og procesfokuseret, hvilket skal afspejles i relationen mellem træner og udøver. Træneren skal vægte legen og skal måske selv lege med. Træneren skal opfordre til leg og til at eksperimentere og skal være entusiastisk, involverende, udfordrende og omsorgsfuld i relationen. Børn før puberteten har brug for stabilitet i relationen og genkendelighed. Ofte har relationen større betydning end gymnastikken i sig selv for børnenes motivation for at deltage. Trænerens fornemmeste opgave er derfor at give gymnaster succeser, når de er til træning, så de motiveres og glæder sig til at komme igen.



TRÆNERUDFORDRINGER

CASE 1

Din medtræner kommer tit 5 minutter for sent til jeres træninger.
Hvad gør du?

CASE 2

Hvor meget medbestemmelse skal dine gymnaster have (på træningen, opvisningen/konkurrenceprogrammet, dragter, osv.)?

CASE 3

En af dine gymnaster på holdet taber sig så meget, at du tror, vedkommende har en spiseforstyrrelse.
Hvad gør du?*

CASE 4

Som træner er du til et juniorstævne med dit hold, hvor gymnasterne er 13-16 år gamle. Om aftenen finder du nogle af de ældste gymnaster ude bag hallen i gang med at drikke øl.
Hvad gør du?

CASE 5

Du har en gymnast på dit børnehold, som har svært ved det.
Hvordan griber du det an?

CASE 6

Du har en gymnast på dit hold, som de andre ikke gider snakke med. Det tangerer mobning.
Hvad gør du?

CASE 7

Du underviser et børnehold, og et af børnene har for vane at irettesætte de andre børn.
Hvad gør du?

CASE 8

Der kommer en pige med tørklæde, som gerne vil starte på holdet. Det giver fradrag i reglementet at have tørklæde på til konkurrence, da det betyder, at påklædningen ikke er ens.
Hvad gør du?

CASE 9

Du og din medtræner er ikke enige om teknikken i en øvelse (fx hvordan armene skal være i en skrue eller en piruette).
Hvad gør I?

CASE 10

Din medtræner gør noget, du er uenig i foran gymnasterne.
Hvordan håndterer du det?

CASE 11

En af dine gymnaster er blevet forelsket i dig.
Hvad gør du?

CASE 12

Du oplever, at din medtræner giver særligt meget opmærksomhed til én gymnast.
Hvad gør du?

CASE 13

Du underviser en, som du kender meget godt privat (fx din søster, dit eget barn, din bedste vens bror).
Hvad skal du være særligt opmærksom på?

CASE 14

Hvad vil du gøre for at skabe trivsel på holdet?

CASE 15

Du har gymnaster, der gerne vil lære/ lave noget (et spring eller en færdighed), de ikke er klar til (fordi de ikke har forudsætningerne enten styrkemæssigt eller teknisk). Måske har de endda selv leget sig frem til det/prøvet det uden at spørge.
Hvad gør du?

CASE 16

Dine gymnaster er trætte og er ved at blive ukoncentrerede, men de vil gerne springe videre.
Hvad gør du?

CASE 17

En af dine gymnaster er kommet til skade med foden, og der går noget tid, før hun kan deltage i træningen på lige fod med de andre. Hvordan hjælper du gymnasten bedst med at komme igennem skadesforløbet?

CASE 18

Hvordan skaber man en kultur, hvor det er ok at fejle?

CASE 19

Du har en gymnast, som fungerer godt i træningen – dog har gymnastens mor for vane at komme ind til træningen den sidste halve time, hvilket ofte resulterer i, at gymnasten bliver pivot og ukoncentreret. Hvad gør du?

CASE 20

En forælder beskylder dig for at have talt grimt til sit barn. Det synes du ikke selv, du har. Hvad gør du?



FORÆLDRESAMARBEJDE

Samarbejde med forældre kan være udfordrende. Nogle har gode erfaringer med gymnasternes forældre, mens andre oplever problemer med samarbejdet. Som træner har du muligheden for at skabe et godt og frugtbart samarbejde med dine gymnasters forældre. Det vigtigste er at få forventningsafstemt med forældrene i starten af sæsonen/når deres barn starter på holdet. Du bør som træner opstille klare rammer for, hvad der forventes af forældre og gymnaster på dit hold. De skal fx vide, hvilke forventninger der er til dem og deres børn i forhold til opførsel, opbakning, mødepligt, træningsindsats, økonomi (køb af dragter og deltagergebyr) og praktiske opgaver (kørsel, syning af dragter, slæbe redskaber, sætning af hår, skære frugt, etc.).

Nogle familier har en hverdag med "bo-hos-mor-dage" og "bo-hos-far-dage". Hold dialogen med alle parter. Informer alle, og sæt ikke barnet i et dilemma. Informer via fælles e-mails, sociale medier, workshops, møder og sociale sammenkomster.

Aktiv selektering (deling eller udvælgelse/udtagelse af gymnaster)

Aktiv selektering kan ske fra trænerens side og skal foretages ud fra en helhedsbetragtning af gymnasten. Holddeling er ofte brugt i gymnastikken og her er det vigtigt at have de langsigtede briller på. Man fristes til kun at inddele hold efter niveau (fysisk kunnen), men det er vigtigt, at du som træner også tænker på den psykiske og sociale del.

Vil det fx være hensigtsmæssigt at holde en bestemt pige gruppe sammen, på trods af niveauforskel her og nu, for at fastholde dem på den lange bane?

ØVELSE 10 - INDELING AF GYMNASTER

- Hvordan har du selv oplevet holddeling og selektering som træner (eller som gymnast)?
- Hvilke fordele og ulemper er det ved det du selv har oplevet?
- Hvorfor er det nødvendigt at selektere og opdele gymnasterne?

Holddeling – Husk kommunikationen til forældrene

Nogle forældre kan have svært ved at forstå, hvorfor børnene skal inddeles, og måske er de frustrerede over, at deres barn ikke er på førsteholdet, eller at deres barn ikke er i gruppe med sin bedste ven.

Det er vigtigt at forventningsafstemme med forældrene fra start, så de ved, hvorfor holdet bliver delt og gerne ud fra hvilke parametre.

Det er vigtigt, at forældrene forstår, at det er for at sikre den bedste udvikling for barnet og gruppen.

ØVELSE 11 - ERFARINGER MED FORÆLDRE

- Giv eksempler på dine erfaringer med positivt og negativt forældresamarbejde.
- Hvordan kan du genskabe de positive eksempler og undgå de negative?

ØVELSE 12 - SAMSPIL MED FORÆLDRE

- Hvilke opgaver kan forældrene klare på egen hånd?
- Hvilke opgaver kan forældrene klare med vejledning fra træneren?

ØVELSE 13 - BREV

Lav en folder/et brev til forældre og gymnaster. Formålet er, at forældrene får at vide, hvilke forventninger der er til dem og deres børn, både i forhold til opførsel, opbakning, mødepligt, træningsindsats, økonomi (køb af dragter og deltagergebyr), praktiske opgaver (kørsel, syning af dragter, sætning af hår, skære frugt), osv.

Folderen/brevet bør indeholde:

- Beskrivelse af holdet (inkl. formål)
- Forventninger til gymnaster
- Forventninger til forældre
- Udgifter
- Aktiviteter i løbet af sæsonen (vigtige datoer)

CASE - FORENINGENS POLITIK FOR FORÆLDREINVOLVERING

Formål:

En velfungerende forening fordrer engagerede forældre, som ikke blot stiller krav, men som også er villige til at støtte foreningen, både med hensyn til praktiske forhold omkring gymnasternes deltagelse, men også moralsk og i forhold til foreningens kultur. I denne forening lægger vi vægt på, at forældrene er engagerede i deres børns udvikling og støtter, at de udvikles som selvstændige og socialt engagerede mennesker.

Retningslinjer:

Forældre til gymnaster i foreningen forventes at:

- Være indstillede på en ligeværdig og respektfuld kommunikation med trænerne, bestyrelse og andre forældre
- Kontakte træneren, så snart en beslutning giver anledning til undren/spørgsmål. Dog anfægtes trænerens dispositioner ikke direkte under træning, til opvisning eller konkurrence, men dialogen tages via kontakt til pågældende træner tidligst dagen efter
- Have en åben indstilling og være parate til at indgå i et konstruktivt samarbejde med foreningen, herunder at være villig til at se en sag fra flere sider
- Bakke op om foreningens arbejde og støtte og deltage i foreningens arrangementer
- Acceptere, at gymnaster ikke tages med hjem fra konkurrence eller træning uden først at have accept fra træneren
- Udtrykke sig loyalt om foreningen og specielt trænerne i foreningen overfor egne børn
- Altid tale positivt om holdets øvrige gymnaster foran egne børn
- Huske på at udbyttet af en træning ikke blot måles ud fra det rent gymnastiske, hvorfor spørgsmålet om barnet "har haft en god træning" bør tænkes i et bredere perspektiv
- Acceptere, at evt. stridigheder mellem forældre og foreningen forsøges løst imellem de voksne uden direkte involvering af barnet eller øvrige gymnaster

Ovenstående retningslinjer anser vi for at være utroligt vigtige, da forældres positive attitude overfor foreningen og de øvrige gymnaster og forældre på holdene, giver gymnasten den tryghed og tillid til foreningen, som er en væsentlig forudsætning for gymnastens udvikling.

Konsekvens

Første gang en træner/et udvalgsmedlem vurderer, at en forælder bryder med reglen om god omgangstone eller udviser uanstændig opførsel, tildeles en advarsel fra gymnastikudvalget/bestyrelsen. Anden gang medfører en skriftlig advarsel om bortvisning fra foreningen ved næste overtrædelse. Tredje gang medfører indstilling til bestyrelsen om direkte bortvisning fra foreningen midlertidigt eller permanent.

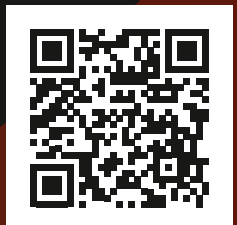


GYMDANMARKS ØVELSESBANK

Gør træningen sjov, motiverende og fyldt med kvalitet

Variation i træningen er vigtig for indlæring af nye færdigheder. Derfor har GymDanmark udviklet øvelsesbanken, som har til formål at inspirere, vejlede og udvikle dig som træner.

Øvelsesbanken vil løbende blive opdateret med nye videoer og grene indenfor gymnastikken.



**1**

HVAD HAR JEG LÆRT?

2

HVORNÅR KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3HVORDAN KAN JEG BRUGE DET
LÆRTE?

4

HVORFOR GØR DETTE MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?



[illegible]

TRÆNINGSPLANLÆGNING

Motorik og udviklingsstrin
for børn og unge

Anatom, fysiologi,
træning og skader

Opvarmning

Grundtræning

Trænerrollen
og træningskultur

Træningsplanlægning

Undervisning

Inspiration
til din træning

Opsamling
og hjemmeopgave

*Til dette kapitel er tilknyttet E-læringsmodulet: Træningsplanlægning
www.ie.dif.dk*

Dette modul handler om træningsplanlægning. I modulet er der især fokus på planlægningen af den enkelte træning.

Læringsmål

Når dette modul er gennemført, har du opnået:

- Kendskab til sammenhængen mellem målsætning og træningsplanlægning
- Kendskab til forskellige måder at evaluere træningen på
- En forståelse for, hvordan en enkelt træning bygges op for at få det optimale udbytte
- En forståelse for, hvordan man kan lave et hjemmetræningsprogram

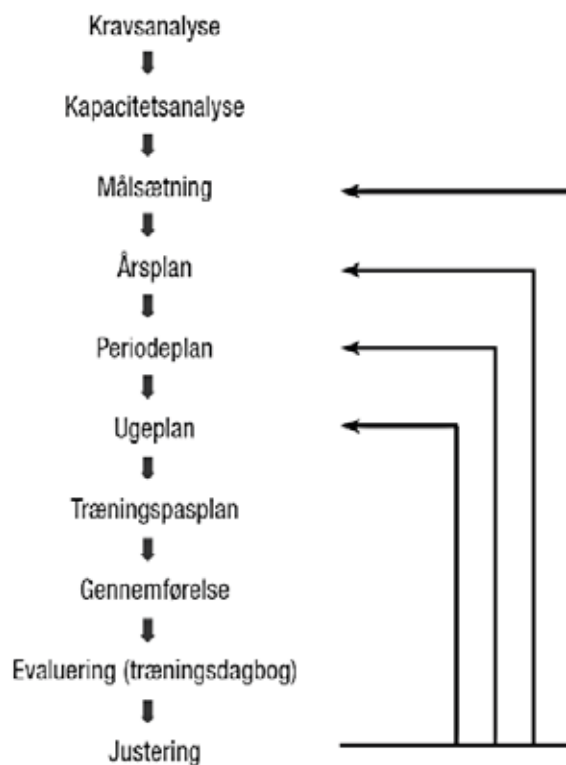
Når dette modul er gennemført, kan du:

- Planlægge en træning, som forløber flydende, og hvor træningstiden udnyttes effektivt
- Planlægge en træning målrettet børn



Hvad er træningsplanlægning?

Figuren herunder illustrerer de mange trin, der indgår i træningsplanlægning. Mange af disse trin vil først blive gennemgået på GymTræner 2. På denne uddannelse vil der især være fokus på planlægningen af det enkelte træningspas. Det er dog vigtigt at vide, at planlægningen af en enkelt træning er en del af en større plan. På de respektive GymTræner 1 – Specialiseringsdele vil det vigtigste omkring årsplanen for blive gennemgået.



Kilde: DIF og Zacho, M. (2001). *Træningsplanlægning*. Side 5.



MÅLSÆTNING

Målsætning er en forudsætning for træningsplanlægning, da målet bestemmer, hvad fokus i træningen er, og sikrer sammenhæng mellem træningen og de ønskede resultater. Det kan også øge motivationen at have et mål at arbejde hen imod. Når man tænker på et mål, tænker mange måske, at det kunne være: "vi vil vinde DM", men en målsætning behøver ikke kun handle om resultater. Man kan lave målsætninger på tre niveauer:

Resultatmål

Resultatmål er at opnå en bestemt placering eller at vinde. Det kan dog være svært at kontrollere, da det også afhænger af ting, man ikke er herre over – eksempelvis konkurrenternes præstation.

Præstationsmål

Præstationsmål er en anden type resultatmål, hvor der opstilles mål for præstationen til en konkurrence eller opvisning. Det kan eksempelvis være, at man vil opnå en bestemt pointscore, eller at alle skal gribe deres håndredskab eller lande deres spring uden at falde til opvisningen. Denne type mål kan man bedre styre, da det ikke afhænger af eventuelle konkurrenter – dog kan der stadig være elementer, man ikke kan kontrollere – eksempelvis dommerens vurdering eller klimaforhold ved en udendørs opvisning.

Procesmål

Procesmål handler ikke om resultatet, men om hvad du vil have fokus på, og hvordan du vil løse opgaverne i den daglige træning eller til konkurrence/opvisning. Procesmål kan både sættes for det fysiske (fx at kunne komme i spagat), det tekniske (fx at mestre bestemte tekniske øvelser eller delelementer), det mentale (fx at holde fokus på dagens procesmål og det som gik godt) og det sociale (fx at give konstruktiv feedback til holdkammerater).

Når man arbejder med børn, bør man overfor gymnasterne kun have fokus på de meget kortsigtede mål – for den enkelte øvelse eller den enkelte træning. Trænere kan dog godt samtidig have øje for en målsætning for holdet/gymnasterne i et længere perspektiv. Målet bør altid tage udgangspunkt i gymnasternes niveau og alder.

Arbejdet med procesmål

At arbejde målrettet ved hjælp af procesmål er en central færdighed, som alle gymnaster skal mestre. Allerede før puberteten kan man så småt begynde at introducere dette arbejde. At sætte konkrete procesmål skærper barnets opmærksomhed og øger kvaliteten af træningen. Samtidig retter gode procesmål fokus netop mod processen og væk fra resultatet og kan reducere det præstationspres, nogle børn oplever i en alt for tidlig alder. Mål hjælper gymnasten med at rette opmærksomheden mod det, han eller hun skal forbedre, og fjerner dermed opmærksomheden fra alt muligt andet. Mål opmuntrer unge udøvere til at arbejde i en bestemt retning og til at give den gas. På den måde kan målsætninger være med til at skabe motivation både i hverdagen og på den lange bane.

Som træner kan du sagtens bruge målsætninger, når du arbejder med børn. Målsætningerne skal blot være tilpasset børnenes alder og udviklingsniveau. Du kan fx spørge dine udøvere inden en træning, hvad de gerne vil lære i dag. Om de kan huske noget fra sidste træning, som de gerne ville være bedre til. Eller om de kan huske noget fra sidste træning, som de var rigtig gode til, og som de gerne vil huske at gøre igen i dag.

Du kan selv sætte dine egne mål som træner og dele dem med gymnasterne. Det kræver, at du formulerer dine mål i et let sprog, og at du gentager dem mange gange. En springtræner kan fx sige: "Husk nu, at vi for tiden arbejder med at lave et godt forhøj". På et tidspunkt kan hun så begynde at spørge gymnasterne: "Er der nogen, der kan huske, hvad vi især øver os på for tiden?".

Det kan være en fordel at inddrage forældrene. Man kan fx informere dem om, hvilke mål man arbejder med for tiden, så de bedre kan stille spørgsmål derhjemme, der bakker op om målene (og ikke bare: "vandt?").

ØVELSE 1 - MÅL

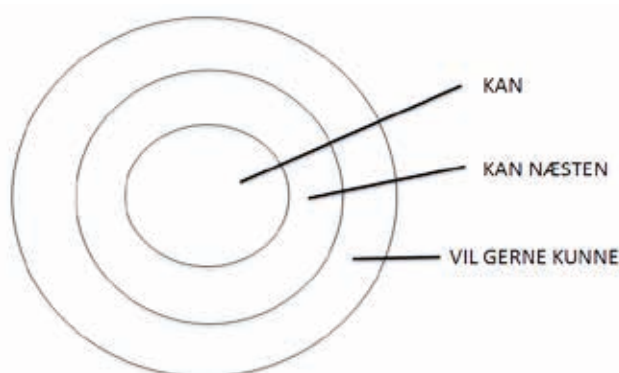
Hvilke mål kunne være relevante at opstille for dit hold?

Evaluering

Formålet med evaluering er både, at trænerne kan justere træningen, så gymnasterne kan nå de satte mål, men en del af evalueringen er også for gymnasternes skyld, så de får en bevidsthed om, hvad de lærer og at de rykker sig.

Evaluering kan gøres på mange måder:

- **I trænerteamet:** Man kan gøre det i trænerteamet løbende eller aftale møder i løbet af sæsonen.
- **Video:** Video er et godt redskab til at evaluere, fordi både gymnaster og trænere kan se udviklingen ved at sammenligne gammel og ny video. Det er særligt godt, hvis gymnasterne oplever, at de ikke rykker sig i en periode – så kan man vise dem, hvor langt de faktisk er kommet.
- **Opvisning/fremvisning:** Mange – især børn – vil gerne vise, hvad de kan. Derfor kan evaluering være en form for opvisning eller fremvisning. Der kan eksempelvis stilles en bevægelsesopgave, som udøverne efterfølgende skal arbejde med og på et tidspunkt fremvise i en større eller mindre gruppe. Man kan evt. lade alle udøverne vise på samme tid, så ingen føler sig udstillet. Det kan fx laves i løbet af sæsonen, hvis de har haft til opgave at træne nogle momenter hjemme (håndstand, y-balance, spagat, etc.).
- **Mundtlig evaluering under og efter træning:** Ved mundtlig evaluering under og efter træning kan træneren spørge ind til, hvad udøverne har lært og arbejdet med i den pågældende træning. Jo mere konkret målet med træningen har været, og jo mere konkret der bliver spurgt ind til udøverne, des mere anvendelig bliver evalueringen.
- **Målsætningsskiven:** Målsætningsskiven er et konkret værktøj til at arbejde med målsætning. Man kan lade udøverne udfylde den i starten af sæsonen og så tage den frem senere, så de kan få et indblik i, hvor meget de har rykket sig (hvilke øvelser er fx rykket fra "kan næsten" til "kan"?). Målsætningsskiven kan også bruges som et redskab til at hjælpe udøverne med at holde fokus på deres egen proces (frem for de andre på holdet).
- **Træningsdagbog:** Et andet redskab er træningsdagbogen. Træningsdagbogen er et godt redskab, men det kræver, at gymnasterne har en vis alder, før man kan arbejde med det. Indholdet i træningsdagbogen afhænger meget af gymnasternes alder og af disciplinen. For yngre gymnaster bør den være meget struktureret – eksempelvis i form af et skema med øvelser, man kan krydse af, når man har lavet fx 10 opsving til håndstand, 30 sekunder i spagat, 5 piruetter. Det kan også være, de selv skal skrive antal gentagelser, eller hvor lang tid de kan klare øvelsen.



Træningsdagbogen kan både bruges i forhold til hjemmetræning og holdtræning. Det kan være meget motiverende for gymnasterne at have en træningsdagbog, da de kan følge deres egen udvikling, og det gør det også nemmere at få motiveret dem til hjemmetræningen.

- **Hjemmetræning:** Mange hold træner kun få gange om ugen, hvilket oftest ikke er nok til at opbygge en god grundform. I disse tilfælde kan man vælge at give gymnasterne "lektier" for i form af hjemmetræning. Det kan både være styrketræning, smidighedstræning eller træning af svære tekniske momenter (balancer, håndstand, etc.). Det kan være udfordrende – især for børn – at lave hjemmetræning. Det er vigtigt, at den ekstra træning opfattes som meningsfuld og ikke som en straf. Man skal derfor forsøge at tænke i, hvordan hjemmetræningen kan gøres sjov og legende. Det vil ofte være en fordel, hvis man kan få gymnasterne til at hjemmetræne sammen to og to. Dels kan det være motiverende at have en træningsaftale med en anden, og dels kan det være en fordel for udførelsen af mange øvelser, at have en hjælper til rådighed.

ØVELSE 2 - EVALUERING

Hvordan vil du evaluere på dine gymnasters udvikling?

ØVELSE 3 - TRÆNINGSDAGBOG

Hvordan kunne en træningsdagbog se ud for dine gymnaster?

ØVELSE 4- HJEMMETRÆNING

Lav et udkast til et hjemmetræningsprogram til dine gymnaster.

- Hvordan vil du motivere dem til at træne hjemme?
- Kan der være andre fritidsaktiviteter du med fordel kan støtte dine gymnaster i ?

Konstruktive evalueringer

Det er en vigtig forudsætning for at udvikle sig, at man lærer at evaluere sine mål, sin udvikling og sine præstationer. Ineffektive evalueringer forklarer ofte sejre og nederlag med ydre faktorer som dårlige redskaber, trænere og dommere, eller de er urealistisk hårde og rammer gymnasten på selvtilliden. Det er derfor vigtigt, at evalueringer er konstruktive. Konstruktiv evaluering betyder, at gymnasterne primært fokuserer på sig selv, på processen frem for resultatet, og på både hvad de gjorde godt, og hvad de kan gøre bedre. Som træner kan du med fordel allerede tidligt begynde at introducere det at evaluere konstruktivt. En træner kan fx efter en konkurrence spørge gymnasterne, hvad de tænker. Hvis deres svar kun handler om resultatet, kan man sige: "Ja, det er rigtigt. Men er der nogen, der kan huske, hvad vi især har arbejdet på?". Det er en måde at lære gymnasterne, at holde fokus på procesmålene, og dermed bliver evalueringen konstruktiv.



DEN ENKELTE TRÆNING

Fokus i træningen

I træningsplanlægningen kan det være en god idé at indlægge særlige fokusområder. Man kan fx vælge et eller flere fokuspunkter for en uge eller en træning.

Det skaber kvalitet i træningen at have et fokus. Det nytter ikke noget at ville træne alting på en gang. Hvis man eksempelvis vil træne både udtryk og teknik samtidigt, så bliver ingen af dem trænet virkelig effektivt. Her er det en fordel at dele træningen op og lade teknikken være det centrale på ét tidspunkt og koncentrere sig om udtryk på et andet. Det er også vigtigt at træne de enkelte delelementer i dybden (fx dele af serien eller dele af spring) – man bliver ikke dygtig, hvis man kun træner den færdige øvelse.

Ved de fleste træningsformer kan man øge kvaliteten ved at være bevidst om, hvor man har sit fokus, men man kan selvfølgelig ikke altid splitte træningen op. På et tidspunkt skal tingene samles, så de går op i en højere enhed. Dette er netop et af de vigtige formål med træningsplanlægning: at få det hele til at kulminere på det rigtige tidspunkt.

Det kan for gymnasterne – afhængigt af alder – være godt at kende fokus for træningen. Helt små børn kan kun overskue at få et fokus for den øvelse, de er i gang med. Når de bliver lidt større, kan man tale om dagens fokus, og når de når en vis alder, giver det måske mening, at de kender fokus for næste uges træning på forhånd, så de mentalt kan sætte sig op til træningen.

Om at vælge fokus

Ugens eller træningens fokus bør planlægges ud fra, hvilken periode af sæsonen man er i, samt de overordnede mål/delmål for holdet. Ofte kender man allerede fra sæsonstart de krav, der stilles til gymnasterne, hvis de skal i konkurrence – det kan fx være særlige spring eller momenter, der skal indgå i deres konkurrenceprogram. Det kan også være noget, man som træner selv vælger at sætte som mål, de skal kunne til konkurrence eller opvisning. For mange konkurrencehold bliver det hurtigt reglementet, der er styrende for, hvilke mål og fokuspunkter, man som træner vægter i træningen. Man skal dog være meget opmærksom på, at reglementer til tider opmuntrer til hurtigere progression end gymnasterne er klar til samt en relativt ensidig træning, især hvis træneren kun har resultatet for øje. Har man et børnehold, der går til konkurrence, skal man huske, at konkurrencen bør være et middel til at udvikle gymnasterne og ikke et mål i sig selv. Det er vigtigt, at man vælger træningens fokus ud fra gymnasternes niveau. Fx kan det være hensigtsmæssigt at lade gymnasterne arbejde fokuseret med balance på én fod, inden de begynder at lave piruetter, selvom piruetterne ville give flere point. På den lange bane vil det give gymnasterne en langt bedre basis for at kunne arbejde med piruetter med god kvalitet.

Planlægning af en træning

Når man planlægger den enkelte træning, er det selvsagt, at man starter med opvarmning, og oftest vil træningen slutte med grundtræning i form af styrketræning og/eller smidighedstræning. Herudover er det vigtigt, at indlæring af ny teknik skal foretages før hård fysisk træning. Hvis man er træt, vil koordinationsevnen også være nedsat, og der vil være risiko for, at udøveren indarbejder bevægelser, der ikke er optimale. Har man først indarbejdet forkerte bevægelsesmønstre, er det vanskeligt at ændre dem på et senere tidspunkt. Husk også de gode råd om forebyggelse af skader fra modulet "Skader", når du planlægger træningen.

Det er en god idé at skrive sin plan for træningen ned. Herunder ses et eksempel på en træningsplan. Det kan gøres på mange forskellige måder og med forskellige detaljeringsgrader. På Gymtræner 1 – Specialdelen vil der blive arbejdet med at nedskrive en træningsplan for en træning.

Husk: Du bør altid være forberedt på at ændre planen. Hav altid en plan, men følg ikke planen slavisk!

Eksempel på træningsplan

BESKRIVELSE AF HOLDET (alder, køn, disciplin, niveau, tidspunkt på sæsonen, antal gymnaster, træningstid)		
8-10 år, piger, TeamGym, kan basisspring, slutningen af oktober, 16 gymnaster, 2 timer		
Aktivitet Tid	Indhold (overordnet) Vigtige pointer/fokuspunkter	Redskaber/udstyr Andre bemærkninger
Opstart 2 min.	Vi samles – fast ritual – afkrydsning (man sidder i tudse, til man bliver krydset af, så står man i "krabbe")	Afkrydsningsliste
Opvarmning – Dyreøvelser 5 min.	Forskellige dyreøvelser over gulv (hop som en frø, krabbegang, bjørnegang, målerlarve, m.m.) Fokus på almen opvarmning, styrke og koordination	Musik
Opvarmning – Sving 3 min.	Lille svingsekvens Fokus på strakte arme + at komme igennem ryggen tre retninger	Musik Anden træner gør rullemåtter klar til næste aktivitet
Opvarmning/ Grundtræning – Basisspring 13 min.	Basisspring (5 forlæns ruller, 5 baglæns ruller, 10 opsving til håndstand, 10 vejrmøller på streg, 2 ture harehop forlæns, 2 ture harehop baglæns, 2 ture med de fire årstider, 5 spurter på tilløbsmåtten) Fokus på korrekt udførsel	Rullemåtter, bane (ligger ude), gulv med streger Musik med gang i den
Opvarmning/ Grundtræning – Leg 2 min.	Kanonkugle, foldekniv, flitsbue, sværd Fokus på kropspositioner og reaktions- evne	
Redskabsslæbning 5-10 min.		Rullemåtte bliver ude
Stationstræning – Araber-flik 20 min.	Stationer: Forhop-araber – evt. flik (trampet – træplint - måtte) (tilbageløb: halv araber til mave + "smash") Flik på fliktræner (citron) på banen eller stående flik på skråkile (tilbageløb: "vip ned" (saltoplint), araber til ryg)	Trampet, træplint, nedspringsmåtte x 2, blød skråkile x 2, rund fliktræner, skumklods, bane, fliktræner (citron), hård skråkile, saltoplint, grav
Redskabsslæbning 5-10 min.		Nedspringsmåtter, trampet, saltoplint og skumklods bliver ude
Stationstræning – Trampet (positioner) 20 min.	Stationer: Trampet til lav grav – over saltoplint (tilbageløb: forlæns kolbøtte på skumplint, "rullekugle" på gulv) Omvendt trampet til høj grav (tilbage- løb: træk i spændt position med makker på tæppeflise)	Grav, 2 x trampet, saltoplint, nedspringsmåtter, airmåtte, toppen af en træplint, stålplinte, tæppefliser, skumklods

Redskabsslæbning 5-10 min.		Nedspringsmåtte, rullemåtte og stålplinte bliver ude til cirkeltræning
Serietræning 10 min.	Fremvisning af serien indtil videre i grupper for hinanden. Fokus på at smile til en makker i "publikum". Fokus på at give positiv feedback (sig tre gode ting).	Seriemusik
Grundtræning – Styrketræning 10-15 min.	Cirkeltræning – med bingoplade (hvem får først pladen fuld) Fokus på funktionelle øvelser (fx landing, afsæt, tilløb, vægt på armene)	Nedspringsmåtte, stålplinte, bane, rullemåtter, væg Musik
Grundtræning – Smidighedstræning 10 min.	Fokus på spagat	Musik Måtter til at ligge på



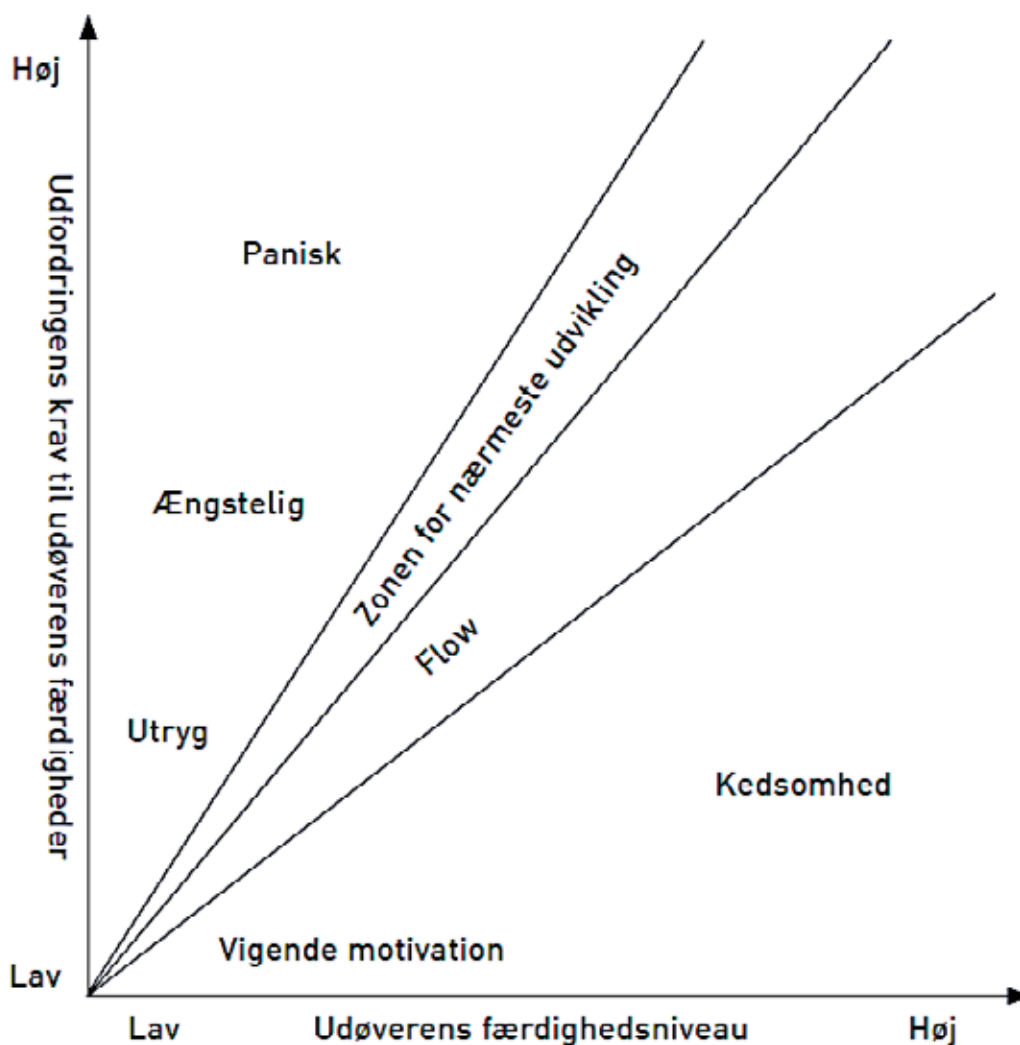
Udøverens forudsætninger i fokus

Det vigtigste at tage højde for, når man planlægger træningen, er udøvernes forudsætninger

Udøveren skal have godt styr på den/de færdighed(er), der er forudsætningen for den nye færdighed. Det nytter ikke noget at lære flikflak, hvis man ikke kan bære sin vægt på armene, og der er ingen mening i at øve dobbeltpirouette, før man kan lave en enkelt.

Husk på, at alle udøvere ikke nødvendigvis er på samme niveau, og derfor skal alle ikke nødvendigvis lave/lære det samme på samme tid.

Flowmodellen



Kilde: DIF (2011). Tekniktræning. Side 12.

Udnyt træningstiden effektivt

Når man planlægger en træning, er det vigtigt at overveje alle detaljerne, så træningstiden bliver udnyttet så effektivt som muligt, og der ikke bliver for meget spildtid med ting, som ikke er gymnastik (dele hold, stå i kø, slæbe redskaber). Overordnet bør man gøre sig følgende overvejelser:

- Hvordan undgår vi køer og ventetid?
- Hvordan organiserer vi træningen, så der bliver flow i aktiviteterne, og vi undgår unødige pauser?
- Hvordan undgår vi, at tiden til organisering og forklaring går ud over tiden til aktivitet?

Når man skal planlægge træning, kan det være en god idé at stille sig selv spørgsmål inden for de fire følgende områder:

- **Faste rutiner**

Hvilke rutiner vil vi skabe omkring start og afslutning?

Hvordan får vi gymnasterne til at tie stille og lytte, når vi vil give en besked?

Hvordan samler vi gymnasterne?

- **Praktisk**

Hvordan får vi mest effektivt redskaberne stillet op?

Hvordan er musikken organiseret (har vi en playliste)?

- **Trænerens opgaver**

Hvem gør hvad (trøster dem falder, tænder musikken, styrer tiden, gør klar til den næste øvelse, viser, retter, forklarer, tager imod, etc.)?

- **Organisering**

Hvordan deler vi gymnasterne op?

Hvor mange skal de være i hver gruppe?

Hvad deler vi dem op efter?

Hvordan får vi rent praktisk gymnasterne hen i grupper/på rækker/i rundkreds/i par?

ØVELSE 5 - ORGANISERING

- Har du gået på eller undervist et hold, der havde faste rutiner omkring at få gymnasterne til at tie stille/lytte, der fungerede godt?
- Har du gået på eller undervist et hold, der havde faste rutiner omkring at få gymnasterne samlet, der fungerede godt?
- Find på en eller flere ideer til, hvordan man kunne samle gymnasterne/få dem til at tie stille og lytte.



Organisering af udøverne

Når man planlægger undervisning, kan man med fordel tænke i at variere organisationsformen. Det gør træningen mere varieret og skaber noget socialt på holdet, når gymnasterne arbejder sammen.

Inddelingen af gymnasterne kan foregå i fire overordnede organisationsformer:

- Hele holdet
- Mindre grupper
- Par
- Individuelt

Man kan også vende front i rummet og lave forskellige "opstillinger": fx rækker over gulv, rundkreds, overfor hinanden. Her træner man samtidig den rummelige intelligens.

Når man overvejer, hvilke organisationsformer, man vil bruge, bør man tage udgangspunkt i følgende:

- Hvem er udøverne? Hvor gamle er de? Og hvilke sociale organisationsformer kan de arbejde i?
- Hvordan opnås målet med træningen bedst og mest kvalificeret?
- Hvordan sikrer vi, at antallet af gentagelser og reel træning af færdigheden bliver mest kvalificeret?
- Hvilke muligheder er der rent praktisk for at variere organiseringen (skal der bruges ekstra hjælpere og/eller redskaber/udstyr)?
- Hvordan opretholder vi motivation for deltagelse? Hvordan bliver træningen sjovest?
- Hvordan undgår vi køer og unødvendig spildtid?

ØVELSE 6 - OPDELING I PRAKSIS

Hvordan ville du gøre rent praktisk, hvis du skulle dele dine gymnaster op i grupper efter niveau?

CASE - AT ARBEJDE I PAR

- Gymnasterne skal arbejde i par, men der er en, som ingen vil være sammen med. Hvad gør du?
- Gymnasterne skal arbejde i par, men der ender med at være en dreng og en pige til overs, og de vil ikke være sammen. Hvad gør du?



Aktivitetshjulet – Variation og tilpasning af træningsøvelserne

Når man planlægger sin træning, kommer man hurtigt til at gøre, som man plejer. Det kan være, man gentager en aktivitet, man selv har fundet på, eller at man kopierer noget, man har prøvet som udøver. Problemet med det er, at det kan virke demotiverende altid at lave det samme, og man glemmer måske at tage udgangspunkt i udøvernes niveau og konteksten. Det er vigtigt altid at tilpasse aktiviteten til udøverne og konteksten, og at variere aktiviteterne i træningen – måske kun en lille smule. Der skal ofte kun en lille ændring til, før aktiviteten opleves helt anderledes, og dette kan skabe en ny opmærksomhed i aktiviteten samt en øget motivation.

Et godt værktøj til at variere, udvikle eller skabe en aktivitet er aktivitetshjulet. Aktivitetshjulet indeholder seks faktorer, man som træner kan ændre på, når man planlægger en aktivitet. Det er ikke sikkert, det er nødvendigt at tage stilling til alle faktorer – nogle giver måske sig selv i nogle tilfælde. Når man skal variere en øvelse, er det ofte en god idé kun at ændre på én faktor (det kan dog være, at dette automatisk medfører ændringer i andre faktorer).



→ Formål/fokus

Formålet er oftest det første, man definerer, når man planlægger en aktivitet. Man bør overveje:

Hvorfor skal vi lave aktiviteten: For at have det sjovt? For at forbedre en specifik teknisk færdighed? For at blive varme? For at blive bedre til at samarbejde?

Hvad er fokus i aktiviteten: At alle skal byde ind med en øvelse i kongens efterfølger? At gymnasterne husker at smile i serien? At armene skal strækkes i springet?

Hvordan formes aktiviteten: Er det en leg? En konkurrence? En fremvisning for de andre? En træningsstation?

Man kan godt træne den samme aktivitet med forskelligt formål/fokus – fx kan man lave piruetter med fokus på armenes position eller med fokus på at træne spot-teknik eller med fokus på udtryk. Man kan også træne det på forskellige måder – fx kan det være en konkurrence om at lave flest piruetter eller en fremvisning af piruetter for en makker.

→ Udøvere

En aktivitet bør altid tage udgangspunkt i udøverne: Hvem er de? Aktiviteten skal planlægges ud fra deres *alder, køn, antal og forudsætninger*.

Når man skal variere aktiviteten, kan man ændre på *organiseringsformen* (hold, grupper, par, individuelt) eller man kan ændre på *udøvernes roller* (Skal de samarbejde, modarbejde eller konkurrere? Er der nogen, der skal have en anden rolle end de andre?).

→ Rum

Når man planlægger en aktivitet, skal man overveje de muligheder/begrænsninger, rummet har: Er det en stor eller lille hal? Er den firkantet eller rund? Er der streger på gulvet? Skal vi lave opvisning udenfor? Nogle ting må man tage hensyn til og planlægge efter, mens der er andre ting, man som træner kan bestemme.

Man bør overveje *rummet/banens størrelse, form og underlag*. Især når man laver lege, kan det være relevant at ændre banestørrelsen, så legen får et passende aktivitetsniveau, men det kan også handle om at skabe en stemning – måske er man et lille hold i en stor hal, og så kan man måske afgrænse det område, man er på, med nogle redskaber.

Man kan også ændre stemningen i hallen med *lyset*: Er det måske nemmere at give sig hen til serien, hvis der er lidt dæmpet belysning? Man skal også huske at overveje, hvilken betydning det har at lave gymnastik i spotlys, hvis man er et sted, hvor dette er tilfældet – her skal man eksempelvis sikre sig, at springerne kan se nok til, at det er forsvarligt.

Hvis det er relevant, kan man overveje, om en aktivitet giver mest mening at lave indendørs eller udendørs. Her skal man huske at tage højde for *temperatur, vindforhold, lys og fugtighed* (Får man solen i øjnene? Er airtracken glat pga. regn? Får gymnasterne vabler på fødderne, fordi opvisningsgulvet er varmt? Kan man lave vimpelserien i blæsevejr?).

→ Redskaber/Rekvisitter

Når man ændrer på redskaber/rekvisitter, kan man fx ændre redskaber/rekvisitters *størrelse, vægt, form eller antal*. Det kunne eksempelvis være at tilføje flere bolde i en leg, at bruge et tungere sjippetov eller lande på en hårdere måtte. Man kan vælge at bruge redskaber/rekvisitter som en *forhindring eller et hjælpemiddel* – fx kan man gøre et kolbøtte sværere ved at lave den op ad en skråkile, og lettere ved at lave den ned ad en skråkile. Man kan også overveje at ændre *beklædning eller musik*.

→ Tid

Det er oplagt at overveje aktivitetens *varighed* – Hvor længe skal vi lave den? Men man kan også variere *tempoet* (skal det gå hurtigt/langsomt) eller arbejde i *intervaller*? Ofte ændres sværhedsgraden, når tempoet varieres. Endelig skal man overveje *tidspunktet* – Hvornår i træningen ligger aktiviteten?

→ Regler

Nogle regler opstilles af hensyn til udøvernes *sikkerhed* (fx man ikke må ramme ansigtet, når man spiller stikbold), mens andre regler er til for at opstille *betingelser for aktiviteten* (fx man skal helt ned og røre den bagerste streg i stafet).

Træningsplanlægning for børn

Formidlingen og organiseringen af træningen skal være konkret, tydelig og med en klar, genkendelig struktur. Der er få ændringer i struktur og organisering fra træning til træning, og progression i såvel øvelsers sværhedsgrad som kompleksitet sker langsomt. Børn før puberteten har brug for stabilitet og genkendelighed. At have en formaliseret start og en formaliseret slutning på træningen viser børnene, at deres opmærksomhed nu skal være rettet mod træneren. Hvis træneren starter træningen på samme måde hver gang, kan børnene indstille sig på, at nu er vi til træning. En fælles slutning gør også, at børn (og forældre) nu ved, at træningen – og rammerne, der omgiver træningen – er slut.

ØVELSE 8 - OPSTART OG AFRUNDING

- Har du gået på eller undervist et hold, der havde faste rutiner omkring start og afslutning af træning (en leg, en sang, etc.), der fungerede godt?
- Find på en eller flere ideer til, hvordan man kunne starte/slutte træningen.

**1**

HVAD HAR JEG LÆRT?

2

HVORNÅR KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3HVORDAN KAN JEG BRUGE DET
LÆRTE?

4

HVORFOR GØR DETTE MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?



[illegible]

UNDERVISNING – DIDAKTISKE OVERVEJELSER, METODER OG PRAKSIS

Motorik og udviklingsstrin
for børn og unge

Anatomi, fysiologi,
træning og skader

Opvarmning

Grundtræning

Trænerrollen
og træningskultur

Træningsplanlægning

Undervisning

Inspiration
til din træning

Opsamling
og hjemmeopgave

*Til dette kapitel er tilknyttet E-læringsmodulet: Trænings- og undervisningsprincipper
www.ie.dif.dk*

Dette modul handler om, hvordan man underviser i praksis. I dette modul gennemgås forskellige undervisningsprincipper. Modulet indeholder desuden en praktisk undervisningsopgave, som alle skal igennem og bestå.

Læringsmål

Når dette modul er gennemført har du opnået:

- En forståelse for anvendelsen af forskellige undervisningsmetoder

Når dette modul er gennemført kan du :

- Planlægge, gennemføre og evaluere undervisning i opvarmning/grundtræningsaktiviteter



Trænings- og undervisningsprincipper

Der findes forskellige trænings- og undervisningsprincipper, og overordnet kan principperne kategoriseres som følgende:

- **Formel eller funktionel**
- **Progression eller regression**
- **Induktiv eller deduktiv**

Formel eller funktionel

Når noget trænes *funktionelt*, trænes det i tæt tilknytning til den sammenhæng, som færdigheden skal anvendes i. Trænes det *formelt*, er det uden sammenhæng.

Begreberne funktionelt og formelt anvendes i praksis på flere forskellige niveauer og med en større gråzone. Jo mere funktionel en øvelse er, des flere elementer indgår i øvelsen.

Et eksempel kunne være, at en jump squat ville være en formel måde at træne landingsteknik, mens det ville være mere funktionelt at hoppe ned fra eksempelvis en plint til landing i nedspringsmåtte.

Læringsmæssigt bør træningen foregå så funktionelt som muligt, så ofte som muligt, men med brug af en formel tilgang, når dette er hensigtsmæssigt. Nogle gange kan det være nødvendigt at træne nogle dele mere formelt, fordi kompleksiteten i den færdige sammensætning bliver stor, og så kan den formelle træning måske for nogle udøvere give en bedre forståelse af bevægelsen.

Træn så helt som muligt og så delt som nødvendigt

Progression eller regression

I udvikling er et af nøgleordene progression.

Progression er forandring, udvikling og bevægelse fremad. Det er nye og/eller sværere opgaver, rammer, mål og/eller øvelser.

Regression er at vende tilbage til noget kendt. I et trygt og udfordrende træningsmiljø er det vigtigt med udfordringer og grænseoplevelser, men også med mulighed for at vende tilbage til noget trygt og stabilt.

Induktiv eller deduktiv

Det *deduktive* princip indebærer, at træneren fremsætter løsningsforslag, regler og teorier, som derefter prøves, øves og trænes af udøverne. Rammerne og indholdet i en øvelse er givet på forhånd. I det *induktive* princip er rammer og/eller indholdet i højere grad til forhandling, og øvelsen kan være stillet som opgaveløsning.

Det er vigtigt at overveje vidden af rammerne og antallet af løsningsmuligheder i relation til indholdet, da det skal passe til gymnasternes alder og forudsætninger. I det induktive princip kommer gymnasterne selv med forslag til opgavens løsning. Det er vigtigt at pointere, at grænsen mellem det deduktive og det induktive princip er flydende, og hvis man værner gymnasterne til, at det altid er tilladt at komme med løsningsforslag (også blandt de helt unge), så vil det være med til at berige træningsmiljøet og højne ejerskabet og engagementet hos både unge og ældre gymnaster (og trænere).

Begge principper har flere underordnede metoder:

Det induktive princip

Til det induktive princip hører:

- **Eksperimentmetoden eller opgave-/problemløsningsmetoden:**

Her arbejder gymnasterne med mere eller mindre lukkede opgaver, fx:

- Hvordan kan du/redskabet...
- På hvilken måde kan du/I...
- Hvor mange gange kan du...
- Hvor lang tid kan du...
- Hvordan kan du rulle på måtten...

I en opvarmning kunne det være, at gymnasterne står i en rundkreds og skiftes til at finde på hop, eller i mindre grupper skiftes til at finde på styrkeøvelser, eller leger kongens efterfølger med løb.

- **Improvisation:** Helt fri bevægelsesimprovisation er en fri eksperimentering med egne bevægelser. Det kunne eksempelvis være et improvisatorisk bevægelsesforløb ud fra fastholdte rammer/temaer.

Det deduktive princip

Til det deduktive princip hører følgende underordnede metoder:

- **Instruktionsmetoden:** Træneren forklarer, og gymnasterne gør som de får besked på
- **Forevisning/ "Følg mig" – metoden:** Træneren foreviser, og udøverne efterligner trænerens bevægelser
- **Vis-forklar-vis:** Træneren viser aktiviteten, forklarer kort de vigtigste elementer i fx teknikken, hvor-efter træneren viser teknikken igen
- **Helhedsmetoden (hel-del-hel):** Med udgangspunkt i helhedsmetoden sættes gymnasterne til at arbejde med øvelsen i sin helhed. Udførelsen analyseres og giver anledning til at arbejde med udvalgte relevante deløvelser, som efterfølgende igen sættes ind i helheden
- **Elementmetoden (del-del-hel):** I elementmetoden læres en deløvelse ad gangen. Når alle deløvelserne er lært, sættes de sammen til det færdige spring eller øvelsen i sin helhed
- **Additionsmetoden (den progressive delmetode):** Denne metode tager ligesom elementmetoden udgangspunkt i deløvelser, men her starter man med den første del, og når denne beherskes rimeligt, kobles en ny del på øvelsen samtidigt med, at den første del fortsat trænes. På denne måde kobles nye dele på, indtil man til sidst udfører den færdige øvelse.
Metoden har den fordel, at den hele tiden træner og vedligeholder "gamle" dele, mens nye indlæres. Metoden sikrer også, at gymnasterne arbejder med overgangene mellem de enkelte deløvelser.

ØVELSE 1 - UNDERVISNINGSPRINCIPPER

- Hvad lærer gymnasterne ved brug af henholdsvis induktive og deduktive metoder? Hvilken type gymnaster udvikler man?
- Hvordan vil du selv undervise?

Trænings- og undervisningsprincipper, når man underviser børn

Træningsformen for de yngste børn er en vekslen mellem progression og regression, hvor det at vende tilbage til noget kendt, er tryghed. Det er også hos de helt unge, at vi oplever, at børnene selv efterspørger regression – de svarer ofte den samme leg, hvis man spørger, hvad de helst vil lege.

Start derfor træningen med noget, børnene kender, og byg derefter langsomt på ud fra denne trygge base. Der sker i disse år en stor udvikling i udøvernes motoriske færdigheder, så det er helt afgørende, at træneren kan skabe progression i øvelsernes sværhedsgrad på flere parametre. Metoden skal være så konkret og helhedsorienteret som muligt. Lad være med at træne små elementer af helheden, som ikke giver mening for barnet. Sæt klare rammer for træningen og øvelserne, men giv plads til både trænerinitierede løsninger og gymnastløsninger.

Træn så funktionelt som muligt – også fordi træningstiden og antallet af træningspas i denne periode er begrænset.

Praktisk undervisningsopgave

Som afslutning på uddannelsen skal alle igennem en praktisk undervisningsopgave, som vil blive bedømt "bestået/ikke bestået".

Opgaven går ud på, at I individuelt eller i par underviser resten af deltagerne i en opvarmnings- eller grundtræningsøvelse/sekvens/leg. Uddannelsesinstruktøren giver besked om, hvor lang tid I skal undervise (dette kan være afhængigt af antallet af deltagere på uddannelsen). Skemaet på næste side skal udfyldes og afleveres til uddannelsesinstruktøren inden undervisningen påbegyndes.

Undervisningen vil blive evalueret ud fra nedenstående feedbackskema, som de øvrige deltagere også vil benytte til at give mundtlig feedback.

GODE RÅD, NÅR DU SKAL UNDERVISE

- Tal højt og tydeligt
- Giv korte og klare beskeder
- Overvej lydniveauet på musikken. Kan du tale henover? Ellers må du få en medtræner til at skrue ned
- Sørg for, at musikken er downloadet, og tjek at din telefon/ipad/computer fungerer med anlægget
- Hvis I er flere trænere: Aftal på forhånd, hvem der gør hvad
- Overvej: Hvordan får du effektivt delt gymnasterne i hold/grupper/på rækker osv.?
- Husk at overveje faktorerne i aktivitetshjulet



PRAKTISK UNDERVISNINGSØVELSE	
Målgruppe: Alder, køn, disciplin, niveau, tid på sæsonen	
Formål: Hvad er formålet med øvelsen? Hvor hører øvelsen til i træningen? Hvad har vi lavet inden? Hvad skal vi lave efter? Er der nogen særlige forudsætninger for at lave øvelsen?	
Indhold: Beskriv øvelsen Tid/antal? Er der mulighed for at niveaudifferentiere? Er der mulighed for at udvikle på øvelsen?	
Organisering: Hvordan organiseres øvelsen? Hvem siger hvad? Hvordan skal deltagerne stå/sidde/ligge? Hvad skal bruges af redskaber/udstyr? Hvilken undervisningsmetode?	
Fokuspunkter: Hvad har du som træner fokus på? Er der noget, gymnasterne skal have fokus på?	
Musik: Skal der bruges musik? Hvis ja, hvilken?	

EVALUERING AF UNDERVISNINGSØVELSE	
	Kommentar/Gode råd:
Øvelsesvalg: Målgruppe Passede de valgte øvelser til målgruppen (alder, køn, disciplin, niveau, tid på sæsonen)?	
Øvelsesvalg: Formål Passede de valgte øvelser til formålet?	
Øvelsesvalg: Indhold Var nogle øvelser for svære eller for lette? Var nogle øvelser uhensigtsmæssige (sikkerhed, tidskrævende forarbejde, etc.)? Var der mulighed for at niveaudifferentiere øvelserne? Lavede man øvelserne en passende mængde tid/antal gange?	
Undervisning: Stemmeføring og igangsætning Var de gode til at forklare øvelserne og sætte øvelserne i gang? Talte de højt og tydeligt?	
Undervisning: Metodevalg Passede de valgte undervisningsmetoder til øvelserne?	
Undervisning: Feedback Gives der en passende mængde feedback? Gives feedbacken på en god måde? Bruges der metaforer? Er feedbacken konkret, positiv, fremadrettet og målrettet? Er feedbacken relevant?	
Organisering Passede den valgte organiseringsform (par, grupper, rækker, rundkreds, osv.) til øvelserne?	
Musik Passede musikken til øvelserne (tempo og stemning)? Passede musikken til målgruppen?	
Andre kommentarer/Gode råd:	

GYMDANMARKS ØVELSESBANK

Gør træningen sjov, motiverende og fyldt med kvalitet

Variation i træningen er vigtig for indlæring af nye færdigheder. Derfor har GymDanmark udviklet øvelsesbanken, som har til formål at inspirere, vejlede og udvikle dig som træner.

Øvelsesbanken vil løbende blive opdateret med nye videoer og grene indenfor gymnastikken.



**1**

HVAD HAR JEG LÆRT?

2

HVORNÅR KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?

3HVORDAN KAN JEG BRUGE DET
LÆRTE?

4

HVORFOR GØR DETTE MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

INSPIRATION TIL DIN TRÆNING

Motorik og udviklingsstrin
for børn og unge

Anatom, fysiologi,
træning og skader

Opvarmning

Grundtræning

Trænerrollen
og træningskultur

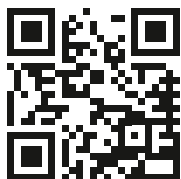
Træningsplanlægning

Undervisning

Inspiration
til din træning

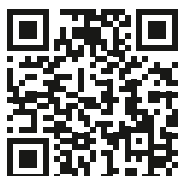
Opsamling
og hjemmeopgave

Her kan du finde god inspiration både til din træning, men også hvis du er nysgerrig på at fordybe dig i relevante emner som fx idrætspsykologi, ernæring m.m.



www.GymDanmark.dk

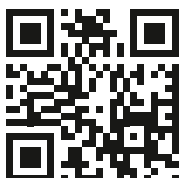
På GymDanmarks hjemmeside kan du finde inspiration til både dit virke som træner og til din forening.



GymDanmarks øvelsesbank

Gør træningen sjov, motiverende og fyldt med kvalitet. Variation i træningen er vigtig for indlæring af nye færdigheder, derfor har GymDanmark udviklet øvelsesbanken, som har til formål at inspirere, vejlede og udvikle dig som træner. Øvelsesbanken vil løbende blive opdateret med nye videoer og grene indenfor gymnastikken.

<https://gymdanmark.dk/oevelsesbank/>



www.Motorikmaskinen.dk

På Motorikmaskinen kan du sammensætte din træning til børn i forskellige discipliner – også i grundtræning. Opret dig som bruger. Er din forening medlem hos GymDanmark er det gratis at oprette en bruger.

- GymKids: Grundtræning
- Twistin'Kids: Rytmisk gymnastik
- Skippin'Kids: Rope Skipping
- Turnin'Kids: Idrætsgymnastik
- Jumpin'Kids: Måttespring

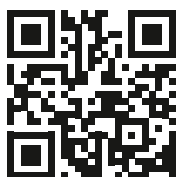
På www.Motorikmaskinen.dk kan du:

- sammensætte og printe dine egne lektioner
- printe forslag til træningslektioner
- printe udvalgte øvelser inkl. forøvelser
- lave diplomer til dine gymnaster og printe dem
- se illustrative videoer af øvelser
- teste dig selv og få certifikat på din viden



www.dif.dk

Danmarks Idrætsforbund har på deres hjemmeside emnehæfter til fri download. Hæfterne omhandler alt omkring træning og træningsmiljøet.



www.Springsikker.dk

På springsikker.dk kan du finde en lang række videoer af spring fra begynder til øvet.

Springsikker er et samarbejde mellem GymDanmark og DGI gymnastik.

Relevante Apps

Idrættens E-lærings platform

Her kan du finde relevant E-læring om idræt. Flere kurser kan tilgås gratis.
Det er også her, GymDanmarks E-læringsmoduler fra denne uddannelse kan findes.

Hudl Technique

En gratis app, der kan bruges til at optage bevægelse og gengive det i slowmotion. Der er også mulighed for at sammenligne teknikken i to videoer eller tegne på skærmen.

Husk: Facebookgruppen "GymDanmark – GymTræner 1"



ØVELSER OG LEGE TIL OPVARMNING/GRUNDTRÆNING

STATIONSTRÆNING

Terninger

Vælg 6 øvelser, som får nummer 1-6 (tegn øvelsen og skriv antal gentagelser på en seddel, som lægges ved stationen). I midten af hallen ligger en bunke terninger. Gymnasterne slår med en terning og løber derefter ud og finder den pågældende station, laver øvelsen det beskrevne antal gange, løber tilbage, slår med en ny terning, osv. Øvelsen kan evt. laves i par, så gymnasterne løber rundt sammen to og to.

Spillekort

Vælg 13 øvelser og skriv ned på et stykke papir, hvilken øvelse der hører til hvilket kort (fra es til konge). Del gymnasterne i fire hold. Hvert hold har en kulør (hjerter, ruder, spar, klør). Rundt om i hallen (eller bare i en stor rodebunke) ligger et spil kort, og gymnasterne skal nu lede efter deres egen kulør. Når nogen fra holdet finder et kort samles holdet og de kigger på listen eller spørger træneren (afhængig af alder) for at finde ud af, hvilken øvelse, de skal lave. Når denne er lavet, kan de lede videre, indtil de har fundet alle 13 kort.

Variationer:

- En mindre kaotisk version er at sende en gymnast fra hver gruppe afsted ad gangen for at lede i kortbunken – så bliver det en slags stafet.
- Ligesom med terningerne kan stationerne stå klar med en beskrivelse, og sammen med beskrivelsen ligger kortet. Så når holdet har fundet sit kort, skal de finde den station, hvor det "tal" (es=1, bonde=11, dame=12, konge=13) står.
- Man kan vælge at se bort fra kuløren og kun fokusere på tallet. Så kan gymnasterne bare være alene eller i par, trække et kort fra bunken, finde øvelsen, lave den, trække et nyt, osv.
- Man kan også tildele hver kulør en øvelse (her har man altså kun 4 øvelser i spil), og så indikerer kortet, hvor mange gentagelser, der skal laves. Denne kan både laves individuelt, i grupper eller fælles. Eksempelvis kunne træneren trække et kort fra bunken, hvorefter alle laver den øvelse, kuløren står for, det antal gange, som kortet viser (fx kunne klør 5 være 5 x kolbøtte, spar es = 1 x hinkerude, etc.).

Pointindsamling

En anden variation er, hvor gymnasterne kan samle point på stationerne. Eksempelvis kan det være sådan på en station, at 5 gentagelser giver 1 point, 10 gentagelser 2 point, osv. Eller de forskellige stationer kan give forskellige point (fx station 1 = 3 point, station 2 = 6 point, station 3 = 4 point, etc.). Gymnasterne skal så enten individuelt, i par eller i grupper samle et bestemt antal point. Det kan evt. gøres til en konkurrence – hvem når først 50 point? Alternativt kan øvelsen laves på tid, og så gælder det om at samle flest point. Gymnasterne kan finde på at sjuske med øvelserne, når der går konkurrence i den, så man skal gøre gymnasterne opmærksomme på, at øvelsen stadig skal laves korrekt – ellers tæller pointet ikke.

Bingoløb

Lav et antal stationer. På hver station tegnes/beskrives en øvelse, som skal udføres. Husk at anføre, hvor mange gange øvelsen skal udføres af hver deltager eller i alt. Nederst på papiret laver du et antal snipper, som klippes til, så snippen kan rives af. På hver enkelt snip anfører du postens nummer. Placer posterne rundt i salen. Deltagerne opdeles i hold. Holdene skal sammen udføre øvelserne. Reglerne er følgende: Det hold, som først gennemfører et af træneren på forhånd fastsat antal poster, fx 8, og afleverer 8 forskellige papirsnipper til træneren samtidig med at de råber "Bingo!" har vundet. Posterne lægges med bagsiden opad, og når man først har vendt en post, skal øvelsen gennemføres. Man skal kun tage en papirsnip pr. hold pr. gennemført øvelse, og snippen må først tages, når øvelsen er gennemført. Ved snyd laves øvelsen om igen under trænerens opsyn eller et vilkårligt antal papirsnipper fratages holdet. Det er tilladt at se, hvad de andre hold laver og således løbe hen, hvor de letteste poster er.

Variation: Lav et antal bingoplader med forskellige talkombinationer. Det er nu gymnasternes opgave både at finde posterne, som netop har de numre, som findes på deres bingoplade, og samtidig udføre de opgaver, som er beskrevet på posten. Husk kuglepenne, så de kan krydse af på pladen. Det første hold, som har fuld plade og råber "Bingo!", har vundet.

LEGE

Krammefange (Snemand Frost og Frk. Tø)

Som ståtrold. Når man bliver fanget, skal en af de andre give den fangede en krammer for at befri ham/hende.

Blind med guide

Gymnasterne arbejder sammen parvis og skiftes til at være den blinde og den blindes guide. Den blinde skal guides rundt i salen og må ikke støde ind i nogen eller noget undervejs. Man kan starte med at gå rundt, og siden lunte (kun hvis det er i en tom sal uden redskaber). Guiden skal ved hjælp af ord styre den blinde uden om alle forhindringer.

Variationer:

- Den blinde styres ved hjælp af håndsignaler, hvor et let klap på højre skulder betyder "gå lidt til højre", det samme med venstre side, et pres på begge skuldre betyder "stop", to klap på højre skulder betyder "vend dig om".
- Efterhånden som gymnasterne bliver gode til legen, kan den udvides med, at et klap på bagdelen betyder, man skal "klatre op i ribben", klap på låret betyder "løft benene over forhindring" (forhindringen skal være kendt i forvejen, så børnene ved, om det er en bænk eller en klods, de skal gå over).

Vasketunnel

Gymnasterne danner to rækker. På skift "kører" (kravler) en "bil" (gymnast) igennem "vasketunnellen". De andre klapper/aer/etc. når bilen bliver vasket/sæbet ind/etc.

Pizza

Den ene ligger på ryggen og er en pizza. Den anden "tilbereder" pizzaen ved at klappe/ae/etc. på ryggen (tomatsovs, revet ost, toppings, varme, etc.).

Kluddermor

Børnene står i en rundkreds med hinanden i hånden. Afhængigt af rundkredsens størrelse og børnenes alder vælges en eller flere til at være "kluddermor". Hvis der er mange børn, kan man lave flere rundkredse. Den/de, som er "kluddermor", går udenfor døren, mens rundkredsen kludrer sig sammen bedst muligt. De må ikke slippe hinandens hænder. Når de er kludret ind, kalder de på kluddermor: "Kluddermor, kluddermor, kom og se hvor heksen bor!". Kluddermor kommer og forsøger at kludre rundkredsen ud, uden at de sammenkludrede slipper hinandens hænder.

Kopier en skulptur

Man er sammen i par. Den ene lukker øjnene, imens den anden "laver en figur" (stiller sig på en eller anden måde). Når figuren er klar, mærker makkeren (stadig med lukkede øjne), hvordan figuren er, og forsøger at kopiere den. Bagefter bytter man.

Modellervoks

Halvdelen af børnene er modellervoks. De står med lukkede øjne og "lader sig forme". De andre børn er skulptører og starter med at forme deres egen "klump". Når den er formet, går man videre og former den næste. Man må forme alle dem, der står med lukkede øjne. Modellervoksen skal blive stående, som de bliver stillet. Man skal være stille, når man former, så dem, der står med lukkede øjne, ikke kan høre, hvem det er, der former dem. Til sidst byttes roller.

2 & 2 = 1 person

To gymnaster står ved siden af hinanden og bliver "smeltet sammen" til én person. Træneren laver nogle øvelser, som de to skal forsøge at kopiere som én person.

Marco Polo

Som blindbuk. Fangeren er blind og siger "Marco", de andre skal svare "Polo", så fangeren kan høre, hvor de er.

I bur (slippe ud lydløst)

Alle holder i hånd i en rundkreds med lukkede øjne (evt. flere små rundkredse, hvis man er mange). I midten står en person, der prøver at slippe ud – helt lydløst uden at blive fanget.

Snik og Snak

Alle går sammen to og to. Den ene skal hedde Snik, og den anden skal hedde Snak. Det handler om at reagere hurtigt på de kommandoer, der bliver råbt.

Kommandoerne kunne foreksempel være, men finde gerne selv på flere:

- *Snik under* (Snak spreder benene, og Snik kravler under)
- *Snak over* (Snik ligger sig ned på gulvet, og Snak hopper over)
- *Snik rundt om* (Snak står stille, og Snik løber en omgang omkring Snak)
- *Snik og Snak goddag* (Snik og Snak giver hinanden hånden og siger goddag)

Forklar en kommando og så leg med den, så én mere og leg med den osv. Sæt tempoet op, når de er gode nok.

Sko

Børnene står parvis i en rundkreds (den ene står bag den anden). En sko lægges i midten af rundkredsen. Træneren kalder kommandoer, som den bagerste i parret udfører.

Der er fire kommandoer:

- *"Over"* (man kravler over den forreste, som dukker sig)
- *"Under"* (man kravler under den forreste, som spreder benene)
- *"Rundt om"* (man løber en gang rundt om den forreste)
- *"Op på"* (man kravler op på ryggen af den forreste)

Der er én kommando mere – hvis træneren råber "sko!" skal alle de bagerste løbe en omgang rundt om cirklen (i urets retning), og så gælder det om at komme først igennem benene på sin makker og ind og få fat i skoen. Så byttes der, så den anden i parret står bagerst.

Imitere dyr

Forskellige dyr kan imiteres, fx hund, kat, stork/flamingo, bjørn, etc. (hent inspiration i Kvalitet i Børnegymnastikkens legekatalog.)



Domptør og dyr

Parvis. Den ene er domptør og bestemmer, hvilket dyr den anden skal være. Domptøren går lidt væk og kalder dyret på plads. Når dyret er kommet på plads, går domptøren et nyt sted hen, finder på et nyt dyr og kalder igen makkeren på plads. På trænerens kommando byttes roller.

Pandekage, blyant, bold (reaktionsleg)

Træneren siger, hvad børnene skal gøre, og så gælder det om hurtigst muligt at lave figuren. Bold: helt sammenkrummet på gulvet. Pandekage: så flad og bred som muligt på maven på gulvet. Blyant: så høj og strakt som muligt, på tæer med strakte arme. Blyantspidser: drej rundt om sig selv så høj og strakt som mulig.

Spejl

Underviseren viser øvelser. Gymnasterne er i par. A har front mod underviseren, B står foran A med ryggen mod underviseren og front mod A. A kopierer nu underviserens øvelser, og B kopierer A. Bagefter byttes plads.

Pendulet

Gymnasterne er sammen i grupper af tre. En står i midten mellem de to andre, helt spændt og med lukkede øjne. Personen i midten læner sig forsigtigt frem og holder spændingen. Personen foran griber og sætter personen tilbage på plads. Herefter lænes tilbage. Efter et par gange bytter man, så alle prøver at være pendul.

Løb med punkter

Gymnasterne løber rundt til musik. Når musikken slukker, får de en opgave, der fortæller, hvor mange de skal gå sammen, og hvor mange punkter der max. må røre gulvet (fx fire sammen, tre punkter på gulvet). Man kan udfordre dem ved at bestemme, hvilke punkter, det må være (fx en hånd, en fod og en bagdel). Når opstillingen er godkendt, løber de igen og får en ny opgave.

Trille træstammer

Gymnasterne ligger side om side på ryggen på gulvet (som træstammer). En gymnast ligger på tværs af de andre og er helt spændt som en træstamme. De andre gymnaster skal transportere den øverste gymnast ved at trille. Når gymnasten er kommet hele vejen over transportbåndet, lægger denne sig for enden, og næste gymnast ligger øverst. Legen kan laves som stafet.

Vælte træstammer

Gymnasterne er i grupper af 7-9. En står på en plint, de andre fordeler sig på en nedspringsmåtte nedenfor plinten i to rækker med armene strakt ud mellem hinanden. Den, som står klar på kanten, holder sig helt spændt og læner sig bagud, så han/hun lander strakt på ryggen i de andres arme. De andre er meget klar til at gribe.

Kortspilscrossfit

Man kan tildele hver kulør i kortspillet en øvelse (fire øvelser – en til henholdsvis klør, ruder, spar, hjerter), og så fortæller kortet, hvor mange gentagelser, der skal laves. Træneren trækker et kort fra bunken, hvorefter alle laver den øvelse, kuløren står for, det antal gange, som kortet viser (fx kunne klør 5 være lig med 5 x kolbøtte, spar konge = 13 x rygbøjning, etc.). Øvelsen kan også laves individuelt eller i mindre grupper.

Klap, når det er din tur

Alle sidder ned i en rundkreds med hænderne fremme. Alle lægger deres højre hånd under den venstre arm af personen til højre. Én starter med at klappe i gulvet, og så sendes klappet med urets retning, så den næste hånd, der skal klappe er sidemandens og så videre. Hvis man ikke klapper, når det er ens tur, eller man klapper, når det ikke er ens tur, så "dør" hånden, og den tages ud af legen.

Variationer:

- Man kan skifte retning på klappet, hvis man klapper to gange hurtigt efter hinanden.
- Man kan bruge fødderne i stedet eller både hænder og fødder.

Krabbefange

Alle børnene er krabber og går rundt på hænder og fødder med maven opad og bagdelen løftet fra gulvet. Det er alle mod alle, og det gælder om at vælte de andre krabber, så de får bagdelen i gulvet. Det kan man eksempelvis gøre ved at skubbe eller sætte sig på hinanden. Hvis man vælter, er man ude og sætter sig udenfor banen (evt. skal man lave en øvelse, som træneren bestemmer). Den sidste krabbe tilbage har vundet.

Jeg "smadrer" dig

Man er sammen to og to. Den ene har nu et minut til at bestemme, hvad den anden skal lave (lav armstrækninger, spurt frem og tilbage, lav englehop). Efter et minut bytter man, så det er den andens tur til at bestemme.

KAMPLEGE

Fremfaldsduel

Stå i fremfald med front mod hinanden. Håndledsfatning. Forsøg at skubbe eller trække makkeren ud af balance. Den første der flytter fødderne, har tabt.



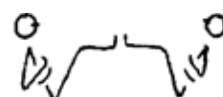
Knæstående skub

Fireknæstående med siden mod hinanden. Skub partneren til siden.



Skub med fødder

Krogsiddende med front mod hinanden. Underbenene løftes fra gulvet og armene krydset med hænderne på skuldrene. Forsøg at skubbe partneren ud af balance.



Et-bens-balance

Stå i hver sin firkant (brug stregerne på gulvet) på et ben med højrehåndsfatning. Den frie hånd fatter om det løftede bens ankel. Træk nu partneren ud af firkanten (eller over en linje).

Ryg mod ryg

Krogsiddende, ryg mod ryg. Skub med ryggen partneren bagud.



Variation: Hænder og arme kan være i forskellige stillinger, fx på knæene, på gulvet, albuekrog, ect.

Klap på hånden

Håndliggende med front mod hinanden. Slå med lette slag hinanden over fingrene (ikke løfte bagdel!). Den der først når 10 slag, har vundet.



Tyr mod tyr

Stående med front mod hinanden, hænderne lagt dobbelt på egen pande. Skub partneren bagud.

Pas på din hale

Stående overfor hinanden. Forsøg at klaske makkeren i bagdelen. Kan også udføres ved at benytte et bånd som hale, som makkeren skal ramme eller hugge.

Planke – skub med skulder

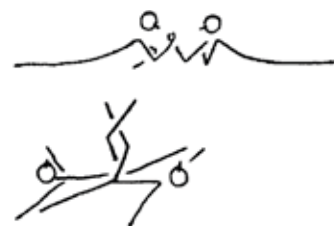
Håndliggende med front mod hinanden, højre skulder mod hinanden. Skub partneren bagud. Skift side.



Liggende armlægning

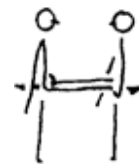
Fremliggende med front mod hinanden.
Læg arm.

Variation: Rygliggende ved siden af hinanden med benene hver sin vej. Løft det inderste ben, flet knæhaser og "læg ben".



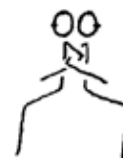
Et-bens-skub

Stå med front mod hinanden. Placer højre ben i partnerens venstre hånd.
Forsøg at skubbe partneren bagud.
Udføres også til modsatte side.



Rygskub over linje

Stå med ryggen mod hinanden og med armkrog. Vigtigt at hele ryggen er i kontakt med partneren.
Forsøg at skubbe partneren over en bestemt linje.



Håndleds-træk

Stå med front mod hinanden og fat om makkerens højre håndled.
Træk makkeren forbi en angiven linje. Start eventuelt på hver sin side af en streg på gulvet.



Variation: Alle deltagere stiller op på to rækker med front mod hinanden, rækker den frie venstre hånd til sidemanden overfor og trækker i zig-zag.

Skulderskub

Stå med front mod hinanden. Støt med begge hænder om hinandens overarme nær skulderen.
Skub makkeren forbi en angiven linje.



Variation: Man kan skiftes til at skubbe hinanden på ryggen.

Åbne musling

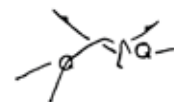
A i langsiddende og B på knæ foran A med fatning om indersiden af dennes ankler.
B skal forsøge at få trukket benene fra hinanden.



Variation: A i kropsiddende. B skal med tryk på A's knæ og brystkasse forsøge at "lukke muslingen op".

Fanget

A lægger sig på maven. B lægger sig ovenpå ligeledes på maven. A skal nu forsøge at komme fri og B skal forhindre dette.



Skub, 1

Stå bag ved hinanden.
A skubber B fremad. B gør modstand.
Kan laves med gang eller løb og med varierende belastning/modstand.



Skub, 2

Samme som ovenfor, men med front mod hinanden.
A skubber B på skuldrene og B gør modstand.



Sugekop

A lægger sig på maven.
B forsøger at vende A om på ryggen. Kan også laves fra rygliggende.
Kaldes også "Spiderman", "tyggegummi" eller "pandekage".



STYRKEØVELSER

Par-rul

Lig på maven med front mod hinanden og håndledsfatning. Rul nu samtidig, men uden at fødder og hænder rører gulvet.



Væltepeter

Krogsiddende. Hænderne har fat om anklerne. Vælt til siden og lav cirkelbevægelser. Husk begge veje.



Rullepølse

Otte eller flere lægger sig på ryggen og ruller samtidig. En person ligger ovenpå og bliver transporteret fra den ene ende til den anden.



Trillebør

Kan også laves som boldspil. Find et bestemt sted eller område, hvor der kan scores mål (et sted på væggen, i et tøndebånd eller lignende).



Stående Par-armbøjninger

A har ryggen mod gulvet og fat i B's håndled. A's udgangsposition er med strakt hofte, strakte arme og enten bøjede eller strakte ben alt efter styrke. B, som står med et ben på hver side af kroppen på A, skal rette ryggen og bøje benene lidt. A bøjer armene og løfter kroppen så højt op, som muligt.



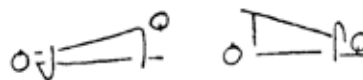
Stående Par-armstrækninger

A læner sig bagud. B laver armstrækninger ved at skubbe A tilbage til stående.



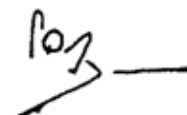
Liggende par-armstrækninger

A rygliggende med fatning om B's ankler. B fremliggende med hænder på gulv eller fatning om A's ankler. Skiftevis armstrækning.



Spiderman

Fremliggende. Flyt højre hånd og venstre fod frem og lav en armstrækning. Hoftet tæt på gulv.



Benbøj

A lægger sig på ryggen, løfter benene og placerer dem på B's hofte. B læner sig fremover med strakt krop og løfter samtidig hælene fra gulvet. A laver benbøjning og strækning.



STAFETTER

Stafetter kan laves på utallige måder. Man kan lægge flere forskellige grund- og styrketræningsøvelser ind i stafetten, enten som den måde man skal løbe på (fx krabbegang), eller man kan løbe, løse en opgave og løbe igen.

Opgaverne kan løses enkeltvis, par- eller holdvis. Grundlæggende for holdinddeling ved stafetlege med børn er, at holdene skal være nogenlunde jævnbyrdige. Det er uhensigtsmæssigt, hvis første hold skal vente meget længe på sidste hold – overvej hvordan du vil gribe ind, hvis det sker. Lav gerne meget små hold – evt. kan de "ventende" børn lave en øvelse, mens de venter (hoppe, stå på et ben, etc.). Hvis der fx skal laves en øvelse ved vendepunktet, så hold øje med, at børnene udfører øvelsen, for når det gælder om at komme først, er det tit, den smutter. Herunder er forskellige eksempler på stafetter.

Dyrestafet

Lav en stafet, hvor der skal imiteres forskellige dyr i hver omgang.

Første runde: Krabbegang.

Anden runde: Harehop.

Tredje runde: Bjørnegang (stive bagben). Lav evt. et dyr ned til en kegle og et andet dyr tilbage – eller løb den ene vej.

Færdighedsstafet

Lav en stafet, hvor der indgår forskellige færdigheder – fx en kolbøtte, en vejrmølle over en klods, en piruette eller et spagatspring.

Parstafet

Børnene er sammen parvis. A laver en øvelse (fx mavebøjninger, y-balance, hovedstand, etc.), mens B løber 2 gange frem og tilbage. Når B kommer tilbage, bytter de plads.

Trillebørsstafet

Børnene er i grupper af fire. Parvis skal de gå trillebør ned til en kegle, hvor de bytter roller, så den anden er trillebør på vej tilbage.

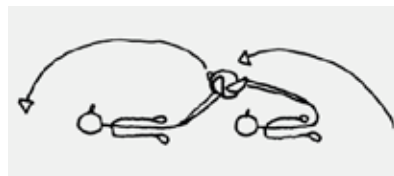


Boldtransport

Børnene ligger i hold af ca. 4-6 (afhængig af deres størrelse og hallens længde). Den forreste ligger på ryggen, udstrakt med hænderne over hovedet ved startlinjen. Den næste ligger udstrakt, med hovedet ved den førstes fødder osv. Den første har en bold i hånden. Han/hun sætter sig op, afleverer bolden til den næste og løber ned og lægger sig for enden af rækken. Det hold, som først når den anden ende, har vundet.



Variation: Den forreste ligger med fødderne på startlinjen i stedet for hænderne. Denne gang skal bolden transporteres over hovedet med fødderne. I den lette version må den næste i rækken sætte sig op, tage imod bolden med hænderne og bruge hænderne til at placere bolden mellem sine egne fødder og dernæst rulle bagover og aflevere bolden, mens den første løber afsted. I den svære version skal bolden afleveres direkte fra fødder til fødder.



Hop over dit hold

Børnene er sammen i hold af ca. seks. Fem af børnene ligger klar på tværs med lidt afstand imellem, således at den første, som står klar ved start, kan hoppe henover hver af de fem og til sidst lægge sig som sjette mand i rækken. Så snart den første er hoppet over den første, som ligger ned, må denne rejse sig og hoppe efter. Det hold, som først når den anden ende, har vundet.

FORSLAG TIL AT VARIERE OPVARMNINGEN

- **Rekvisitter:** Brug fx ærteposer, sjippetove, hulahopringe, tæppefliser, ribber, bænke, bolde osv.
- **Lege:** Fx kampelege, fangelege, etc.
- **Induktive opgaver:** Fx kongens efterfølger med løb (evt. på redskaber), hoppecirkel (stå i en cirkel, gymnasterne skiftes til at finde på et hop som alle laver), Kongens efterfølger (i grupper af fire står gymnasterne i en rombeform, hvor alle har front mod den forreste, som starter med at finde på et sving, som alle laver. Når den første ikke gider mere, vender han/hun sig, og de andre vender med, så en ny bliver front).
- **Stationstræning:** Eksempelvis med styrkeøvelser.
Husk – til opvarmning skal gymnasterne ikke udtrættes.
- **Stikbold eller fangeleg:** Hvis man leger stikbold eller fangeleg eller variationer af disse, hvor man kan dø, kan man indlægge opvarmningsøvelser som straf eller befrielse. Hvis man dør, løber man ud fra banen, laver x antal af en bestemt øvelse, og så er man levende og med i legen igen.
Der er forskellige måder at vælge, hvilken øvelse, man skal lave, når man dør:
 - Man kan på forhånd fastsætte tre øvelser, som man skal lave henholdsvis den første, anden og tredje gang, man dør
 - Man kan sige, at udøverne skal gå ud til en træner, som vælger en øvelse til dem
 - Man kan lave tegninger/billeder af øvelser, som man kan trække lod imellem
 - Fangeren kan bestemme, hvilken øvelse de andre skal lave, når de dør



[illegible]

OPSAMLING OG HJEMMEOPGAVE

Motorik og udviklingsstrin
for børn og unge

Anatom, fysiologi,
træning og skader

Opvarmning

Grundtræning

Trænerrollen
og træningskultur

Træningsplanlægning

Undervisning

Inspiration
til din træning

Opsamling
og hjemmeopgave

Du har nu været igennem GymTræner 1 – Basis.
Efter hvert modul har du besvaret fire refleksionsspørgsmål.
Du bedes nu gennemgå dine besvarelser og lave en samlet besvarelse for hele uddannelsen.

**1****HVAD HAR JEG LÆRT?**

2**HVORNÅR KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?**

3**HVORDAN KAN JEG BRUGE DET LÆRTE?**

4**HVORFOR GØR DETTE MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?**

HJEMMEOPGAVE EFTER GYMTRÆNER 1 - BASIS

Du skal nu hjem og bruge det, du har lært i praksis på det/de hold, du underviser. Om en måned skal du løse en hjemmeopgave, og først når den er løst, får du dit uddannelsesbevis tilsendt.

Opgavens formål

- At sikre refleksion over anvendelsen af det lærte i egen trænerpraksis.
- At give mulighed for at lære af andres erfaringer
- At give mulighed for sparring med andre i samme situation

Hvordan løses opgaven

En måned efter den praktiske del af uddannelsen skal du besvare de fire nedenstående spørgsmål med udgangspunkt i de erfaringer, du har gjort dig med træningen på det/de hold, du underviser. Besvarelsen kan laves skriftligt, optages som lydfil eller optages på video. Det er helt op til dig. Besvarelsen uploades i Padlet (du får tilsendt et link til Padlet med en deadline på aflevering). Her har du mulighed for at se de andres besvarelser og kommentere på dem, hvis du har gode råd eller ideer til eventuelle udfordringer, de måtte stå med.

Der er vigtigt, **AT DIT NAVN FREMGÅR TYDELIGT**, når du uploader din besvarelse, så vi let kan kontrollere, at alle har afleveret, så I kan få tilsendt jeres uddannelsesbevis.

De fire refleksionsspørgsmål, der skal besvares:



- 1** HVORNÅR HAR JEG BRUGT DET LÆRTE?
- 2** HVORDAN HAR JEG BRUGT DET LÆRTE?
- 3** HVORFOR HAR DET GJORT MIG TIL EN BEDRE TRÆNER?
- 4** HVILKE UDFORDRINGER OPLEVER JEG SOM TRÆNER?

Min afleveringsdato er: _____

PADLET: www.padlet.com/gymdanmark/ _____

[illegible]





Gym Danmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

LITTERATURLISTE

Motorik og udvikling

DIF (2011). Aldersrelateret træning - for børn og unge. Side 25.

GymDK (2012). Aldersrelateret træningskoncept trampolin + idrætsgymnastik.

Anatomi, fysiologi, træning og skader

DIF (2006). Idræt og træning. Side 7-8 og 16-22.

DIF (2011). Aldersrelateret træning - for børn og unge. Side 7.

DIF. Idrætsskader - Nej tak.

Krop & Fysik/Danske fysioterapeuter (2008). Idrætsskader.

Neergaard, C. & Andersen, B. (red.) (2008). Sportsskader. Forebyggelse, behandling & genoptræning.

Munksgaard Danmark.

<https://www.dif.dk/da/hjernerystelser/spotindhold/hjernerystelser>

<https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/lægehaandbogen/akut-og-foerstehjaelp/tilstande-og-sygdomme/foerstehjaelp/skader/ryg-og-nakkeskader/>

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/akutte-sygdomme/foerstehjaelp/ben-led-muskler/rygmarvsskade/>

<https://www.teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/sportsmedicin/akutte-skader/>

Opvarmning

GymDanmark og DGI (juni 2011, red. 2016). Springsikker – Måtte & Trampet 1. Side 34-35.

Grundtræning

DIF (2006). Fysisk træning. Side 2 og 30.

DIF (2006). Styrketræning. Side 7.

Team Danmark (2016). ATK 2.0 Træning af børn og unge.

Trænerrollen og træningskultur

DIF (2004). Idræt for børn og unge. Side 6.

DIF (2006). Idræt og træning. Side 33-36.

DIF. Spiseforstyrrelser i Idrætten.

GymDanmark og DGI (2014, red. 2016). Springsikker, Måtte & Trampet 1.

Træningsplanlægning

DIF og Zacho, M. (2001).

Træningsplanlægning. Side 3, 5, 10 og 17

DIF (2011). Tekniktræning. Side 12.

Undervisning

Team Danmark (2016). ATK 2.0 Træning af børn og unge

DIF (2006). Idræt og træning. Side 37-38.

GymDanmark og DGI (2014, red. 2016). Springsikker Basis. Side 24.

På GymTræner 1 – Basis, lægges et fundament for dine basiskundskaber som træner. Du lærer at udvikle og fastholde dine gymnaster, hvor fokus er på den enkelte træning med afsæt i undervisning af børn.

På uddannelsen arbejdes der med:

- Planlægning og afvikling af alderssvarende opvarmning og grundtræning
- bevidsthed om det ansvar og den rolle man har som træner
- Træningsmotivation, feedback og forældrekontakt
- Reflektere over en enkelt træning og de valg/fravalg der gøres

TRÆNERUDDANNELSE

God træning kræver gode trænerne. Det skal der viden inden for det fysiologiske og tekniske til, men også inden for sociale og psykiske aspekter i trænergerningen. På GymDanmarks træneruddannelser arbejdes der med disse aspekter, som er relevante for din udvikling som træner uanset hvilket niveau dit hold træner på.

Men viden er ikke nok. Derfor lærer vi dig at reflektere over dine valg og fravalg i alle aspekterne i din trænergerning. Hos GymDanmark er der desuden rig mulighed for selv at sammensætte din træneruddannelse, så du uddannes i netop den retning, som du ønsker.