

TAEKWONDO

TIL DEN NYE TRÆNER

1-2-TRÆNER

DANSK TAEKWONDO FORBUND

DIF

INDHOLD

Til den nye hjælpetræner	3
Målgruppe og udbytte	3
Kursets opbygning	3
HVAD ER TAEKWONDO?	3
Hjælpetrænerens rolle	4
Træning for forskellige aldersgrupper	5
Mon-hold	5
Børn	5
Kadetter	5
Juniorer og seniorer	5
Sådan fejlretter du optimalt	6
Skadesbehandling, skadesforebyggelse og sikkerhed	7
Skadesbehandling	7
Skadesforebyggelse	8
Sikkerhed	8
Skal taekwondo foregå på lige rækker?	9
Du skal turde at fylde i lokalet	11
Få struktur på din undervisning	12
Leg i træningen	13
Hvordan kan leg anvendes i træningen?	13
Praktiske eksempler på lege	13
Mere inspiration	17
Trænerkurser	17
Læsemateriale	17

Udgiver og ansvarlig:
Dansk Taekwondo Forbund
Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby

Foto:
Lars Arnum, Johnny Morberg Nielsen, Solrød Taekwondo Klub
og Torben Sachmann Hansen

Forfattere:
Lars Arnum og Johnny Morberg Nielsen

Redaktion:
DTaF udviklingskonsulent Mia Bergsbo

Layout: 1508

Produktion/tryk: Formegon ApS

DIF April 2014

TIL DEN NYE HJÆLPETRÆNER

Hæftet 1-2-Træner – Taekwondo er en starthjælp til dig, som er ny hjælpetræner. Hæftet vil give dig indsigt i forskellige elementer, der kan være en hjælp til dig som hjælpetræner. Når du har læst 1-2-træner – Taekwondo, DIF-hæftet Ny Træner, gennemført hjælpetrænerkurset 1-2-Træner samt hentet 1-2-træner app'en, har du fået en række værktøjer og øvelser som du kan støtte dig op ad, når du skal hjælpe til med træningen.

1-2-Træner skal skabe et godt fundament og startsted for nye hjælpetrænere, så deltagerne får en introduktion til trænergerningen samt et godt og positivt syn på en sådan udfordring.

MÅLGRUPPE OG UDBYTTE

Kurset er et tilbud til taekwondoudøvere og til forældre, der har en basal viden indenfor taekwondo, og som gerne vil hjælpe til med undervisningen i klubben. Kurset er det første af en række i DIF og DTaF's trænerkoncept og er tænkt som en "appetitvækker" til de videregående træneruddannelser.

Når du har gennemført kurset har du fået et indblik i, hvad man gør, når man underviser, såsom at:

- Tale klart og tydeligt med rigtig formulering
- Have den rette forståelse for emnet, der undervises i
- Være motiverende og støttende
- Håndtere feedback positivt
- Kunne tolke og selv udvise et positivt kropssprog

Du er desuden blevet introduceret til træningsplanlægning, opstillinger, aldersrelateret træning, skadesbehandling og leg i træningen. Desuden har du arbejdet med instruktionsprincipper og redskaber til at give feedback og til at justere træningen.

KURSETS OPBYGNING

Kurset består af to moduler af hver 4 timer:

Modul 1:
Består at en generel DIF del, der gør kursisterne i stand til at forholde sig til den nye rolle som træner, og giver dem input til de overvejelser, de kan gøre sig, når målet er at skabe en sjov og udfordrende træning.

Modul 2:
Fokuserer på den Taekwondo-specifikke del (herunder blandt andet teknik og taktik). Her får du inspiration til konkrete øvelser og forslag til, hvordan du kan sammensætte træningen.

Hæftet følger den taekwondospecifikke del af kurset i opbygning. Hæftet og de fire taekwondospecifikke kursuslektioner er opbygget i følgende hovedområder:

- Hjælpetrænerens rolle
- Aldersrelateret træning
- Fejlretning
- Skadesbehandling, skadesforebyggelse og sikkerhed
- Opstilling og forevisningsadfærd
- Struktur i undervisningen
- Leg i træningen

HVAD ER TAEKWONDO?

Taekwondo er en koreansk kampsport som kan føre sin historie mere end 2000 år tilbage. Dengang brugte man Taekwondo til at forsvare sig mod angreb fra dyr og senere også mod fjendtlige angreb fra mennesker. Taekwondo har efterhånden udviklet sig til en international anerkendt sportsgren, og har således været med i de Olympiske Lege siden 1988. For mange er Taekwondo meget mere end en actionfyldt kampsport. Det er også:

- En livsstil
- Et socialt netværk
- En livsindstilling med værdier som respekt, disciplin, selvtillid mv. som nøgleord
- En personlig sikkerhed

Taekwondo har kort fortalt utrolig mange værdier og anvendelsesmuligheder. Det er op til den enkelte, hvad man vil bruge idrætten/kampkunsten til.



HJÆLPETRÆNERENS ROLLE

Der er stor forskel på, hvad klubben kan forvente af dig afhængig af din alder, uddannelse, erfaringer, baggrund i idrætten m.v. Det er vigtig fra starten at få afklaret, hvad dine og foreningens forventninger er til din rolle som hjælpetræner og få en klar aftale om ansvars- og opgavefordelingen i forhold til eventuelle andre trænere og bestyrelsen.

Opgaver du kan varetage som hjælpetræner:
- Støtte op om træneren og træningen
- Forestå opvarmningen – når dette er aftalt!
- Rette og instruere under træningen
- Være trænerens skygge og hjælpende hånd
- Være positiv og engageret i træningen og eleverne
- Være behjælpelig med udstyr
- Have øje for elever der behøver ekstra hjælp
- Varetage en på forhånd given del af træningen
- Være med til at skabe ro og tryghed på holdet

Der er ting, som en klub ikke bør forvente af en ny hjælpetræner. Du bør bl.a. ikke have ansvaret for at stå for træningen selv, at skulle forklare – og stå til ansvar overfor - en række kritiske forældre eller elever, der er utilfredse med hvem, der bliver (og ikke bliver) udtaget til graduering, stævner mm. Hvis du er hjælpetræner, så bed (chef)træneren om at håndtere den slags udfordringer. Er du træneren med ansvaret, så søg hjælp hos andre trænere eller bestyrelsen i klubben.

Der er opgaver en hjælpetræner ikke har:
- Have ansvar for træningens gennemførelse
- Være hovsaløsning på trænerens mangelfulde planlægning
- Ansvarlig for planlægning
- Forældre- og bestyrelseskontakt
- Pjatte med eleverne
- Sidde på sin flade
- Selvtræne under træningen



TRÆNING FOR FORSKELLIGE ALDERSGRUPPER

Taekwondotræningen og især tekniktræningen skifter fokus gennem børne- og ungdomsårene. Hvor fokus skal ligge i den tekniske træning hænger tæt sammen med udøvernes fysiske, mentale og taekwondomæssige udvikling.

Børn udvikler sig i forskelligt tempo, og ved teknisk træning er det meget vigtigt at være opmærksom på den enkelte udøvers udviklingstrin, således at træning, krav, forventninger, oprykning på hold mv. kan indpasses derefter. Husk, at der er forskel på, hvor modne børn er i forhold til alderen. Husk også at være opmærksom på samspillet mellem eleven, trænerne og forældrene. Forældrene er som regel meget aktive i forhold til, hvad deres børn oplever, og hvordan de har det med det.

MON-HOLD

Der er forskel på, hvad klubberne kalder holdene for denne aldersgruppe, og der er også forskel på, hvilken alder holdene deles op efter. I dette hæfte er mon-hold lig med:

- Før puberteten, den tidlige barndom
- Piger 6-8 år, drenge 6-9 år

I før puberteten skal der være fokus på at udvikle basale færdigheder samtidig med at træningen skal være sjov. Barnet introduceres til taekwondo gennem alsidige lege og simple øvelser. Legene skal have et formål, og ikke bare lege for at lege. Det kan være lege, der træner og udvikler børnenes koordination, balance, kropsfornemmelse, hensyntagen til hinanden osv. Børnene prøver enkelte teknikker. Slag og sparketræningen er kortvarig og uden fokus på detaljer. Det skal først og fremmest være sjovt at komme til træning. Forvent ikke, at børn i denne alder kan lave andet end "maskine-teknikker og taeguek". Det vil sige, at de ikke kan forestille sig ting, der ikke er der. Du kan som træner ikke bruge, "forestil dig at der er en der slår efter dig, og derfor skal du…"

Træningen varer en times tid to gange om ugen og består af 50 % leg og 50 % læring. Resultatet bliver en udvikling af stor basal bevægelseserfaring, glæde ved bevægelse og glæde ved taekwondo.

BØRN

- Før puberteten, barndom
- Piger 8-11 år, drenge 9-12 år

Det er i denne periode børnene bedst lærer de taekwondomæssige færdigheder. Nu kan tekniktræningen vare i længere tid alt afhængigt af niveau og modenhed. Koordinationstræning har nu fokus på retningsskift, hurtighed, præcision og kombinationer. En del af denne træning gøres meget taekwondoteknik-lignende og fungerer derfor også som direkte træning af slag- og sparketeknik. I denne periode introduceres og afprøves alle grundlæggende slag- og sparketeknikker. Der er så mange forskellige teknikker, at det ikke er muligt, at nå at beherske dem alle inden for denne periode. Det vigtigste er, at udøverne prøver at arbejde med alle teknikkerne på en eller anden måde. Du kan nu som træner bruge "forestil dig, at der er en, som holder din arm ". Du kan nu, med andre ord, bruge deres fantasi i træningen. De kan, alt efter deres modenhed, lave taeguk og poomse, på næsten lige fod med de ældre børn. I denne alder er det meget vigtigt, at de etiske regler, hensyntagen til hinanden samt respekt for andre trænes.

KADETTER

- Pubertet
- Piger 11-15 år, drenge 12-16 år

I puberteten har udøverne nu forudsætninger for at fin-koordinere de lærte teknikker, så teknikkerne senere kan automatiseres. Nu udgør taekwondo-teknikker en meget stor del af træningen, men stadig er der en smule leg. Det er vigtigt, at træningen indeholder det grundlæggende med en begyndende specialisering. Husk, at grundtræningen er nøglen til alt det andet i Taekwondoen. Er udøverne ikke gode til grundteknikkerne, har de meget svært ved at blive rigtig gode til alt det andet. I denne periode kan der også arbejdes mere med opbygning af kondition, bevægelighed og styrke. Træningen skal stadig være sjov og alsidig. Der sikres gode oplevelser med lejre, venskabskampe og andre oplevelser. Træning 3-4 gange om ugen, hvor der også kan suppleres med hjemmetræning.

Du skal i denne periode være opmærksom på, at udøverne vokser meget. Derfor vil deres teknikker mange gange blive påvirket i negativ retning. Husk at fortælle dem, at det stadig kan betale sig at træne. Træn hurtighed, kraft og præcision i teknikkerne. Du kan nu bruge deres fantasi i træningen. Brug puder, veste, musik og andet, der kan presse dem til at yde deres bedste.

JUNIORER OG SENIORER

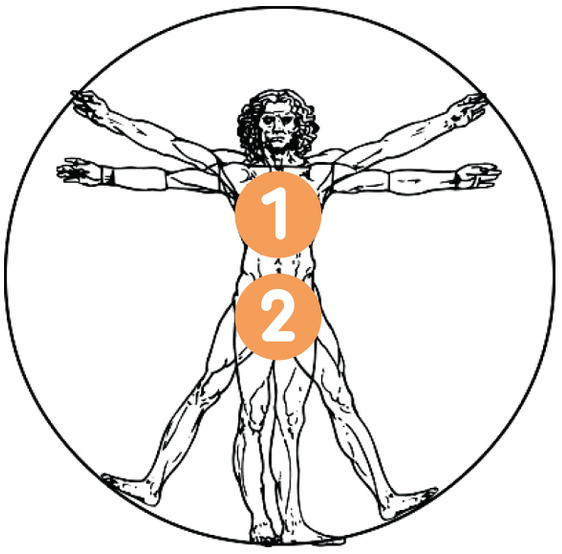
- Postpubertet
- Piger 15-19+ år, drenge 16-20+

I denne periode er udøverne fuldt udviklede både fysisk og mentalt. Nu bliver træningen mere idrætsspecifik og rettes mere mod konkurrence eller gradueringer. Udøvere der har elitefokus skal bygge videre på deres fysik mv. Overtræning skal undgås, og udøverne skal vænnes til kravene i senioridrætten.

SÅDAN FEJLRETTER DU OPTIMALT

Som udgangspunkt er det ikke hjælpetræneren, som har det overordnede ansvar for træningen. Det er dog også hjælpetræneren som skal være med til at rette fejl, justere teknikkerne og være med til at hjælpe eleverne til at kunne det, som træneren sætter dem til. Derfor er det af stor vigtighed, at du kan navigere rundt i fejlretningsuniverset. Her er nogle vigtige ting, som er gode at huske, når du fejlretter:

- Giv kritik / fejlretning på en venlig og imødekommende måde.
- Fokuser ikke kun på fejlene – fortæl også hvad eleven gjorde rigtigt.
- Man lytter oftest bedst til kritik efter først at være blevet rost.
- ROS – RIS - ROS
- Ros kan gøre underværker – men den skal være troværdig.
- Gør fejlretningen øvelsesbaseret – ikke personorienteret. (Lad f.eks. være med at antyde at X er ubegavet, fordi X har svært ved at huske en poomse).
- Undgå så vidt muligt at fokusere på, hvordan tingene ikke skal gøres. Hvis det alligevel skønnes nødvendig, så husk at vise den rigtige udførsel til sidst.
- Giv konstruktive rettelser. Sig ikke kun hvad der gøres forkert, men også hvad der kan gøres for at rette fejlen.
- Pas på med at overdænge eleven med ting, der skal rettes. Tag en ting af gangen.
- Prøv altid først at finde primærfejlen, dvs. de fejl, der medfører en eller flere fejl.
- Vær opmærksom på at visse fejl har fysiske årsager (f.eks. manglende styrke eller smidighed), og derfor først kan rettes på længere sigt.
- Få evt. eleverne til skiftevis at rette hinanden.
- Få eleverne til at forstå, at fejl er en vigtig del af indlærings-processen
- Mange elever laver de samme fejl mange gange. Din opgave bliver at finde ind til lige netop den måde at rette fejlen på, som eleven forstår og kan bruge.
- Kropskontakt er godt, så rør ved dine udøvere! Du må ikke være bange for at røre ved dine elever, når du fejlretter. Det kan derimod virke akavet/forkert ikke at tage ved hænder, ben, fødder og arme når du skal rette.



- MEN HUSK:
  1 = Forbudt område på piger
  2 = Forbudt område på piger og drenge

(For mere inspiration, se endvidere hæftet 1-2-træner, side 12 til 16)

SKADESBEHANDLING, SKADESFOREBYGGELSE OG SIKKERHED

SKADESBEHANDLING

At få skader, når man dyrker idræt, og i særdeleshed kampsport, er en del at gamet. Du vil på et eller andet tidspunkt opleve, at du selv eller en af dine elever får en akut skade, der kræver din hjælp. Derfor er det meget vigtigt, at du har kendskab til elementær skadesbehandling.

Det skal dog understreges, at det IKKE er hjælpetrænerens opgave at stå for skadesbehandling. Det er den uddannede træners opgave at håndtere den akutte skadesbehandling, og sikre at skadesforebyggelsen er i orden. Hjælpetrænerens opgave er at hjælpe og gå til hånde - også i forhold til skadesbehandling og at være opmærksom på sikkerheden ved træningen.

Hvad skal der foretages efter at skaden er indtrådt, og træningen eller kampsituationen er afbrudt? Hvilken førstehjælp skal ydes? I forbindelse med akutte skader er det i mere end 90 % af tilfældene de såkaldte bloddele - muskulatur, sener og ledbånd - der er blevet beskadiget. Behandlingen/førstehjælpen skal derfor rettes mod dem. Skulle andre dele i bevægeapparatet være blevet beskadiget, ja så skal den akutte behandling også være rettet herimod.

Når uheldet er ude, er det vigtigt at vide, hvad du skal gøre – og specielt, hvad du ikke skal gøre! Når skaden er sket, er det vigtigt at følge nedenstående fremgangsmåde:

- Spørg hvor det gør ondt
- Se på skaden - og vurder
- Berør - om nødvendigt
- Iværksæt behandling.
- Ved den mindste tvivl: Søg omgående læge, i stedet for at "prøve sig frem". Husk altid at spørge om der er en læge tilstede!

Hvad kan den kvalificerede træner eller leder normalt foretage sig efter "spørg – se – berør- situationen"?



Det anbefalede behandlingsprincip er P-R-I-C-E-M:

P- Protect/passe på:
Stop aktivitet som forværrer den skade du har pådraget dig.

R - Rest/ro:
Den skadede struktur/region f.eks. knæled skal aflastes 100 %.

I - Ice:
Nedkøling/kuldebehandling ved hjælp af kuldeposer, isterninger knust og lagt i en plastpose eller en pose frosne ærter/grøntsager. Nedkøling skal foretages ca. 20 min. i timen, og kan eventuelt gentages som smertelindring flere gange inden for det første døgn. Helst hver anden time. Isen må ikke lægges direkte på huden men lægges ovenpå kompressionen. Anvend ikke kølespray!! Der opnås ingen dybdevirkning, og der er stor fare for forfrysningsskader.

C - Compression:
Forbinding af det skadede område ved hjælp af en støttebandage med elastiske egenskaber. Forbindingen kontrolleres regelmæssigt og må ikke være alt for stram. Brug aldrig uelastisk tape, bl.a. af hensyn til blodtilførslen m.v. Kompressionen bør anlægges først for mekanisk at hindre/mindske blødning.

E - Elevation:
Skadestedet skal om muligt hæves over hjertehøjde.

M - Mobilisering
Bevægelse indenfor smertegrænsen af et skadet led, f. eks efter en forvridning, fremmer blodgennemstrømningen. Derved nedsættes hævelsen, fremmes ophelingen og dæmpes smerten. Hvis der er tvivl om, hvad idrætsudøveren må, så kontakt en læge eller fysioterapeut.

SKADESFOREBYGGELSE

Den bedste hjælp ved idrætsskader er, at du slet ingen skader får. Derfor er skadesforebyggelse vigtigt. Med andre ord: Det er vigtigt at have kvalificerede trænere og instruktører, der kan planlægge og gennemføre en hensigtsmæssig træning. Det er endvidere vigtigt, at den enkelte idrætsudøver lærer gode vaner, eksempelvis i forhold til opvarmning, strækøvelser, fair play, sikkerhedsudstyr samt at lytte til sin krops signaler. I forebyggelsen af idrætsskader indgår foruden fysiologiske og medicinske overvejelser også holdningsmæssige overvejelser.



Akutte skader er svære at forebygge, men det er vigtigt at:
- Eleverne har en god grundform
- Træne styrke og bevægelighed omkring led
- Opvarme grundigt før eksplosiv træning
- Undgå hård træning når man er træt eller syg
- Udvise fair Play

Overbelastningsskader opstår som følge af forkert belastning/træning over længere tid. Årsagen kan f.eks. være overtræning, misforhold mellem træningsbelastning og elevens træningstilstand, forkerte eller forkert udførte teknikker. Overbelastningsskader er kendetegnet ved bl.a. ømhed, smerte, hævelse, irritation, nedsat præstationsevne og uoplagthed.

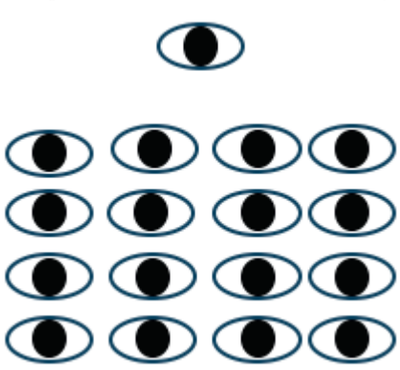
SIKKERHED

Træneren skal have det store overblik over elevernes træningstilstand (eller mangel på samme) og over øvelserne. Træneren skal have overblikket over, om der er noget der udgør en sikkerhedsrisiko. Det kunne f.eks. være at udøverne står for tæt ved opstillingerne (se afsnittet opstilling), at gulvet er for glat, eller at der er fejl og mangler ved salens indretning. Du må, som hjælpetræner dog gerne hjælpe med det. Hvis du opdager noget, der kan være en evt. risiko for eleverne, så fortæl det til træneren. Elevernes sikkerhed er det VIGTIGSTE!

Det vil gavne klubben, eleverne og dig selv, at tage et førstehjælpskursus, så du kan yde alm. førstehjælp i klubben og din hverdag.

SKAL TAEKWONDO FOREGÅ PÅ LIGE RÆKKER?

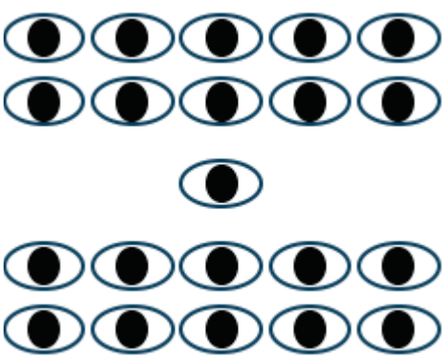
Du kan sikkert godt nikke genkendende til, at vi i Taekwondo træningen står mest på rækker. Det kan være to rækker eller fire rækker eller et helt andet antal rækker, afhængigt af hvor mange der er til træning. Det er nærmest som om, at der er en uskreven regel om, at man skal stå på rækker med den højest graduerede forrest. Der er da også fordele ved denne måde at stå på. Når den højest graduerede står forrest så kan de mindre øvede udøvere bagved se hvordan man skal gøre. På samme tid får de nogle at se op til og nogle at forsøge at eftergøre. Samtidig er der også hele sikkerhedsaspektet i det med at stå på rækker. Hvis udøverne er opstillet på rækker, så er der mindre risiko for, at de rammer hinanden utilsigtet. Det er også nemmere for træneren, at se hvad udøverne laver, og dermed gribe ind ved forkert udført teknik. Dette betyder også, at denne form for opstilling kan have en skadesforebyggende effekt, såfremt træneren sørger for, at der er tilstrækkeligt med plads mellem rækkerne, og samtidig korrigere forkert udførte teknikker hos udøverne. Dette være sagt, så kan der også være ulemper ved denne type opstilling. Den mindre øvede kan have svært ved at se, hvad træneren viser og svært ved at høre, hvad træneren siger. Dette er naturligvis afhængigt af, hvor stort holdet er. I figuren nedenfor er den traditionelle opstilling illustreret:



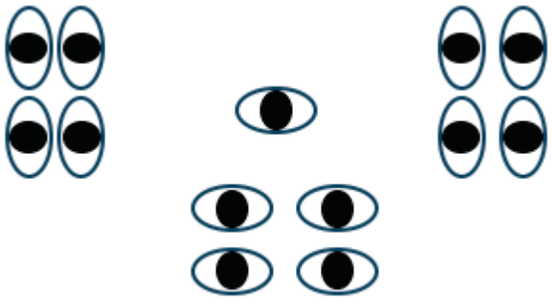
Men betyder det så, at man ikke kan stå på andre måder end beskrevet ovenfor, når man træner Taekwondo? Nej det gør det naturligvis ikke. Det er bare den for tiden mest anvendte opstilling ved en Taekwondo træning. Der er mange måder, du kan lave opstilling på, og i valget af opstilling kan følgende ting være gode at have i baghovedet, når du skal opstille udøverne:

- Hvad du ønsker at undervise i
- Hvor mange udøvere der er til træning
- De ydre rammer, dvs. hvordan træningssalen er indrettet

Er det for eksempel et meget stort hold, du skal undervise, så kan det være en fordel, at dele holdet op på midten og på den måde sikre, at der er flere som kan se og høre træneren. En sådan opstilling kan se således ud:



Det er vigtigt, at du som træner altid vurderer, hvordan det er mest hensigtsmæssigt at opstille udøverne. Det er vigtigt at vælge en opstilling, som giver udøverne de bedste læringsmuligheder i forhold til det, du som træner ønsker at formidle. Her er endnu et eksempel på en opstillingsmulighed, men opstillingen kunne ligeså godt være et helt andet alternativ såsom en cirkel eller en hestesko, ja, det er kun trænerens fantasi, der sætter grænsen:



DISKUSSION

- Drøft hvilke fordele og ulemper der er ved de viste opstillinger.
- Drøft hvornår de viste opstillinger kunne være gode i en taekwondotræning.
- Drøft hvilke andre opstillinger der kunne anvendes i en taekwondotræning, og hvornår.


Daedo
Daedo
Daedo
INTERNATIONAL

DU SKAL TURDE AT FYLDE I LOKALET

I tæt relation til selve opstillingen – og også i relation til fejlretningen, som er beskrevet ovenfor – har vi forevisningsadfærden. Forevisningsadfærden er trænerens og hjælpetrænerens måde at bevæge sig på, agere på og fylde i træningslokalet. Som hjælpetræner er du oftest ny i trænerrollen, og kan derfor mangle lidt selvtillid i forhold til at være synlig og fylde i lokalet. Det kan måske være lidt skræmmende at indtage en mere dominerende plads i træningssalen, og samtidig kan det være lidt overvældende pludselig at være rollemodel for udøverne. Ikke desto mindre er det uhyre vigtigt for succesen af ens virke som træner eller hjælpetræner, at du tør tage din plads, at du tør fylde i lokalet. Du skal med andre ord turde stole på sig selv og den viden og de kundskaber du har med i din baggage. Når du er hjælpetræner, så skal du med andre ord huske, at du tager del i træningen for at hjælpe træneren i undervisningen af udøverne. Dette betyder også, at du skal turde gå ind mellem rækkerne, og rette på udøverne, og at du skal springe til, hvis der er behov for en ekstra hånd. Det kunne tænkes, at træneren har brug for en person til at vise en teknik på, eller at der er en elev som er kommet til skade. I disse situationer er det særlig vigtigt, at du som hjælpetræner er hurtig til at tage sin plads og træde til. At være hjælpetræner er således et vigtigt hverv, hvor du ikke bare skal stå ude ved muren med hænderne på ryggen, men hele tiden skal være med i, hvad der foregår i træningen, og hele tiden have et øje på udøverne, så du kan assistere træneren bedst muligt i hans/hendes undervisning.

Udstrålingen og kropssproget er altså en væsentlig faktor når du står som hjælpetræner, men det er stemmeføringen også. Det er nemlig ikke nok "bare" at være dygtig til din idræt, hvis du skal have succes som hjælpetræner eller træner, du skal også kunne kommunikere med udøverne og kunne tage sin plads i træningssalen. Dette gør du ved at tage sin plads i lokalet – altså gennem sin udstråling, sit kropssprog og sin stemmeføring. Det er måden hvorpå du som træner eller hjælpetræner anvender din udstråling, dit kropssprog og din stemmeføring, der udgør forevisningsadfærden. Det er derfor særdeles vigtigt, at du som træner eller hjælpetræner er yderst bevidst om din forevisningsadfærd, da det er herigennem du skal vinde udøvernes opmærksomhed og nå ind til dem, så de kan begynde at lære. Det er jo i sidste ende det, det går ud på – nemlig at udøverne får en læringsmæssig erfaring med fra undervisningen.
(se endvidere hæftet "Ny træner?", side 16)

DISKUSSION

- Drøft i en 2-4 mands gruppe, hvornår man fylder for lidt og hvornår man fylder for meget under træningen i rollen som 1) hjælpetræner; 2) træner.
- Hvad kan man forvente af en hjælpetræner i relation til at fylde i lokalet under træningen?



FÅ STRUKTUR PÅ DIN UNDERVISNING

En af trænerens største opgaver er at instruere i øvelser og efterfølgende give feedback på udførelsen. Hvis du benytter dig af en standardmodel, når du planlægger din træning, vil det medføre, at du nemmere får struktur på din undervisning og at udøverne får et større udbytte. Når du skal undervise i forskellige øvelser kan du bruge samme model for undervisningen:

- Få udøvernes opmærksomhed
- Organiser udøverne
- Instruer i øvelsen: Vis-forklar-vis
- Giv feedback

Herunder er der udvalgt en enkelt styrkeøvelse fra app'en som eksempel på, hvordan du kan undervise i en øvelse ud fra standardmodellen.

Øvelse:
Armstrækkere

Formål:
Styrke muskulatur omkring bryst og arme.

Organisering:
Stil udøverne op i en cirkel, med dig selv som en del af cirklen

Instruktion:
Brug undervisningsprincippet "Vis-forklar-vis," som også er bekrevet i hæftet "Ny Træner?" (side 14).
Vis hvordan man laver en armstrækker både på knæ og på tæer. Forklar kort fokuspunkterne fra app'en: Kroppen skal være stiv som et bræt, bryst, hofte og lår rør gulvet på samme tid, kig en smule fremad. Vis øvelsen igen.

Feedback:
Vær opmærksom på fokuspunkterne. Gå rundt blandt udøverne og giv opmuntring og hjælp. Varier evt. øvelsen som beskrevet under "progressioner" i app'en. Bed udøverne om at sætte knæene i gulvet, hvis det er for svært eller om at komme op på tæerne, hvis det er for nemt for dem.

Progression:
Nemmere: knæene sættes i gulvet.
Nemmere: hænderne sættes på en kasse/bænk.
Sværere: fødderne sættes på en kasse/pude.
Variation: afstanden mellem hænderne kan ændres: bredere eller smallere

ØVELSE

I grupper af max. tre skal I undervise hinanden mens en tredje gruppe observerer og efterfølgende giver den undervisende gruppe feedback. Når I giver feedback skal I bruge skemaet med "De 7 opmærksomhedspunkter " på side 20 i hæftet "Ny træner?".

- Vælg den øvelse fra app'en, som din gruppe vil undervise i. Brug 15 minutter på at planlægge, hvordan I vil undervise i øvelsen.
- Beslut hvordan I vil organisere undervisningen.
- Fordel rollerne mellem jer i undervisningsgruppen. Hvem introducerer, organiserer, instruerer og giver feedback?
- Aftal hvad I konkret vil gøre med hver enkelt lille detalje. Gør som I har aftalt.
- Tag åbent imod den feedback I får, når I har undervist. Det er en mulighed for at lære og blive bedre.





LEG I TRÆNINGEN

HVORDAN KAN LEG ANVENDES I TRÆNINGEN?

Det kan have mange formål at lege i træningen. Leg i træningen kan for eksempel have formål som:

- Opvarmning
- At skabe en grundtræningseffekt
- At skabe tilvænning til miljø og taekwondoens bevægelser og teknikker
- At lære sin krop at kende, og dermed blive mere kropsbevidst
- At udvikle fantasi, kreativitet og rytme
- At forstå og lære samarbejde og det at overholde regler
- At skabe sammenhold, samvær og fællesskab

Der kan således være mange formål med leg, som gør det til en god idé med leg som en integreret del af træningen. Men hvad er det så for lege der kan være tale om? Her er det udelukkende kreativiteten som sætter grænsen, men som inspiration kunne legene opdeles i følgende mulige kategorier:

- Sanselege
- Problemløsningslege
- Dramalege
- Orienteringslege
- Reaktionslege
- Fangelege
- Stafetlege
- Forhindringslege
- Kamplege

Det er her vigtigt at huske, at idræt er leg! Det er derfor væsentligt at understrege, at LEGEMOMENTET bør indgå i så mange almindelige træningsøvelser og situationer som muligt.

Den form for leg, der hyppigst indgår i en taekwondotræning er nok stafetlege, hvor udøverne løber rækkevis fra den ene ende af salen til den anden, og hvor de eventuelt skal løse forskellige opgaver undervejs eller i den modsatte ende af salen. Det kan eksempelvis være at de skal lave armstrækkere, rullefald, englehop, mavebøjninger eller noget andet. Alternativt kunne der indsættes sparketeknikker eller håndteknikker som en del af de udfordringer udøverne får under stafetlegen.

Leg behøver dog ikke kun at være opvarmning. Som listet ovenfor, så kan leg også indgå i træningen med mange andre formål end opvarmning, og et af de steder de fleste nok bedst kender legen er fra kamptræningen, hvor udøverne står overfor hinanden to og to, og hvor det gælder om at klappe hinanden i numsen med en flad hånd. Denne leg træner udøverne i, at bevæge sig overfor en modstander i en kampsituation og er dermed en leg med et meget praktisk anvendeligt formål. En anden form for leg, som tjener et både teknisk og praktisk formål i taekwondotræningen er balancelege og sanselege, da disse lege er med til at øge udøverens kropsbevidsthed og mentale koncentrations- og fokuseringsevne. Sidstnævnte lege kan med fordel anvendes både indenfor poomsae-, kamp- og hosinsul træningen, og ønsker du at give udøverne en ekstra udfordring kan du give dem bind for øjnene, og dermed sætte er scenarie, hvor de i større grad bliver nødt til at anvende deres øvrige sanser.

Uanset hvilken form for leg træneren planlægger at inddrage i sin træning bør træneren altid gøre sig klart, hvad formålet med legen er, og dermed hvad der ønskes opnået ved den pågældende aktivitet. Her er det vigtigt at henlede opmærksomheden på aktivitetshjulet i hæftet 1-2-Træner, side 18. Aktivitetshjulet kan nemlig også anvendes til at tilpasse den enkelte leg, så den tjener det formål, du som træner ønsker at opnå med legen. Det kan for eksempel være, at formålet med legen er øget hurtighed. Er dette tilfældet, så kan du justere på tidsfaktoren i legen, og dermed øge kravet til, hvor hurtigt udøveren eksempelvis udfører sine spark eller løber mellem to opgave poster eller lignende.

DISKUSSION

- Drøft i en 2-4 mands gruppe, hvordan leg kan indarbejdes i poomsae træningen.
- Drøft i en 2-4 mands gruppe, hvordan leg kan indarbejdes i hosinsul træningen.

PRAKTISKE EKSEMPLER PÅ LEGE

Sanseleg

Én udøver udvælges til at være offer. Den udvalgte udøver får bind for øjnene og drejes rundt nogle gange i begge retninger så han/hun mister fornemmelsen for hvor han/hun er i træningssalen. Herefter bliver der givet fri til de øvrige udøvere som nu har tilladelse til at angribe/overfalde den udvalgte udøver én ad gangen. Den udvalgte udøver skal nu komme fri fra angrebene/overfaldene ved hjælp af sine hosinsul teknikker.

Deltagerantal:
4-10 personer.

Alder:
15 år og opefter, samt med en vis taekwondomæssig erfaring (4. kup og opefter).

Spilleplads:
Kan leges både ude og inde: græsareal eller sal.

Materialer:
Et tørklæde eller lignende som kan give den udvalgte udøver bind for øjnene.

Pædagogiske overvejelser:
Denne leg er en sjov leg fyldt med tempo og spænding. Legen stiller store krav til den udvalgte udøveren evne til at mærke modstanderne ved hjælp af sine sanser. Legen udvikler udøverens reaktionsevne, kropslige bevidsthed, sanser og evne til at anvende sine kampkunstfærdigheder i en skarp situation.

Variation:
Der kan indsættes begrænsninger i hvordan den udvalgte udøver må angribes eller hvor mange der må angribe ad gangen.

PROBLEMLØSNINGSLEG

Et eksempel på en problemløsningsleg kunne være, hvor udøverne er delt op i hold med eksempelvis seks udøvere på hvert hold, og hvor alle udøvere så skal fragtes fra A til B uden at røre gulvet mellem A og B. Samtidig må der maksimalt være to udøvere til at fragte en udøver mellem A og B ad gangen. Udøverne skal så findeud af hvordan de får fragtet alle udøvere fra A til B.

Deltagerantal:
12 personer eller flere.

Alder:
Denne leg kan leges af alle fra ca. 6 år og opefter, dog skal der tages højde for at holdene sammensættes af hold, hvor udøverne er nogenlunde samme størrelse.

Spilleplads:
Kan leges både ude og inde: græsareal eller sal.

Materialer:
Der kræves ingen særlige hjælpemidler eller materialer til denne leg.

Pædagogiske overvejelser:
Denne leg er en sjov leg fyldt som både kan være fysisk hård og samtidig stiller krav til udøvernes samarbejdsevne og kreativitet.

Variation:
Der kan opsættes flere kriterier for hvordan udøverne må fragtes fra A til B eller hvor mange gange den enkelte udøver må agere fragtmand og dermed bidrage til at fragte de andre udøvere fra A til B.

DRAMALEG

Som eksempel på en dramaleg kunne udøverne i små hold blive stillet til opgave at lave en filmet kampscene, hvor de anvender deres Taekwondo teknikker som var de i en rigtig kampsituation, men hvor de kæmper som stunt show. De skal så afslutningsvis vise deres stuntshow for de øvrige hold.

Deltagerantal:
Minimum 2 personer pr. hold.

Alder:
Denne leg kan leges af alle aldre.

Spilleplads:
Kan leges både ude og inde: græsareal eller sal.

Materialer:
Der kræves ingen særslige hjælpemidler eller materialer til denne leg.

Pædagogiske overvejelser:
Denne leg er en sjov leg fyldt med tempo og kreativitet. Legen giver gode refleksioner over hvordan vore teknikker kan anvendes i praksis og er samtidig en blid måde at træne udøverne i, at stå over for en modstander i en kampsituation.

Variation:
Der kan indsættes begrænsninger i hvilke teknikker de må bruge i deres stunts.

ORIENTERINGSLEG

Alle deltagerer med undtagelse af én stiller sig i en stor cirkel. Den sidste deltager stiller sig i midten af cirklen. Deltagerne, der danner cirklen, opdeles i tre hold (det kan være hold 1, hold 2 og hold 3, men holdene kan også gives sjove navne som Rød, Gul og Grøn eller Køer, Grise og Får eller noget andet.) Ud for hver person i cirklen placeres en sparkepude for at vise, hvor personens plads er (her kan også bruges en kegle eller en hjelm eller noget andet). Det er blot vigtigt, at det er tydeligt, hvor deltagernes pladser i cirklen er. Deltageren i midten nævner et af holdene. Alle deltagere går tilbage i kampstand med kihap, og deltagerne på det hold, der bliver nævnt, skal så finde en ny plads. Deltageren i midten stjæler hurtigt en af pladserne og der kommer en ny i midten. Hvis man vil have alle til at skifte plads råber man Taekwondo.

Deltagerantal:
10-20 deltagere.

Alder:
5-6 år og opefter.

Spilleplads:
Kan leges både ude og inde: græsareal eller sal.

Materialer:
Der kræves en sparkepude eller andet per deltager i cirklen til at indikere, hvor deltagerne skal stå.

Pædagogiske overvejelser:
Denne leg er en sjov leg fyldt med tempo. Legen træner deltagerne i at orientere sig efter, hvor der er en fri plads og i at reagere hurtigt. Samtidig kan deltagerne udfordre sig selv ved at tage lange ture på tværs i cirklen.

Variation:
Der kan indsættes begrænsninger, som at deltagerne kun må finde nye pladser, som er mindst tre pladser væk fra deres egen plads. Formålet er at få deltagerne til at tage længere ture, og dermed løbe større risiko.

REAKTIONSLEG

Et eksempel på en klapleg kan være at udøverne står over for hinanden med hænderne frem foran sig. Den ene med håndfladerne nedad og den anden med håndfladerne opad. Nu gælder det om, at den der har håndfladerne opad skal nå at klappe den, der har håndfladerne nedad, på håndryggen, før end den, der har håndfladerne nedad, når at trække hænderne til sig.

Deltagerantal:
2 personer.

Alder:
5-6 år og opefter

Spilleplads:
Kan leges ude og inde: græsareal eller sal.

Materialer:
Ingen særlige hjælpemidler er påkrævet.

Pædagogiske overvejelser:
Denne leg er en sjov leg fyldt med tempo og spænding. Der skal ustandselig holdes øje med modstanderen. Legen udvikler udøverens reaktionsevne. Man skal være villig til at løbe en vis risiko for selv at score point.

Variation:
Begge udøvere kan have en hånd med håndfladen nedad og en hånd med håndfladen opad. Alternativt kan begge udøvere stå med håndfladerne samlet foran brystet, hvorefter den ene skal nå at klappe uden på den andens håndrygge før end han/hun når at trække hænderne væk.

FANGELEG

"Hospital" er en variation af fangeleg, hvor en eller to af deltagerne udpeges til fangere. Når man er blevet rørt af en af fangerne lægger man sig ned og venter på at der kommer fire "befriere" til at Transportere – det vil sige løfte – den "syge" på hospitalet. Hospitalet er en eller flere foruddefinerede frizoner, som i praksis kan være en måtte på gulvet. Efter man er blevet bragt til hospitalet er man rask igen og kan atter deltage i legen. Bærerne har "helle" under transporten.

Deltagerantal:
Ubegrænset.

Alder:
5-6 år og opefter.

Spilleplads:
Et afgrænset område med x antal frizoner – eksempelvis 2 frizoner, en i hver ende.

Materialer:
Eventuelt veste eller kamphjelme til fangerne så de differentierer sig fra de øvrige udøvere. Eventuelt en skumbold eller anden blød bold til fangerne.

Pædagogiske overvejelser:
Denne leg er sjov med masser af tempo, spænding og variation. Derudover stiller den krav om social adfærd, samarbejde og direkte berøring af hinanden.

Variationer:
Fangerne kan "smitte" ved at ramme med en bold i stedet. Man kan også variere antallet af fangere og befrierantallet i forhold til antal deltagere og deres alder.

STAFETLEG

Stafetlegen er nok den leg, der leges mest i taekwondo sammenhænge. I begyndelsen af afsnittet er der givet en nærmere beskrivelse af stafetlegen, og hvordan denne bl.a. kan implementere taekwondo teknikker.

Deltagerantal:
Ubegrænset.

Alder:
5-6 år og opefter.

Spilleplads:
Kan leges ude eller inde: græsareal eller sal.

Materialer:
Ingen særlige hjælpemidler er påkrævet.

Pædagogiske overvejelser:
Denne leg er en sjov leg fyldt med tempo og spænding. Derudover kan der være et aspekt af fysisk forberedelse/opvarmning til tekniske øvelser, som skal trænes senere i træningen.

Variation:
Legen kan varieres ved at ændre i de udfordringer udøverne gives.

FORHINDRINGSLEG

Der er mange måder man kan lave forhindringsleg på. Det kan for eksempel laves som en variation af fangeleg, hvor der er lagt forhindringer ud, eller som en variation af stafetleg. Her vil vi se lidt nærmere på forhindringsleg som en variation af stafetleg. Oftest står vi i Taekwondo på rækker, og i forhold til denne leg, så kan rækkerne udgøre holdene. Der kan så ligges nogle forhindringer ud – eksempelvis i form af sparkepuder eller lignende – som deltagerne så skal springe over, lave rullefald over eller lignende. Det kunne også være menneskelige forhindringer, hvor holdets deltagere skiftevis skal springe buk over en holdkammerat eller kravle mellem benene på en holdkammerat. Det handler så om, at være det hold, der hurtigst når igennem forhindringsbanen. Forhindringsbanen kunne eksempelvis være træningssalens længde. Som en ekstra bonus kan vinderholdet få en fysisk opgave – f.eks. englehop – mens de øvrige hold får en anden fysisk opgave – f.eks. armstrækkere.

Deltagerantal:
Ubegrænset.

Alder:
5-6 år og opefter.

Spilleplads:
Kan leges ude eller inde: græsareal eller sal.

Materialer:
Ingen særlige hjælpemidler er påkrævet.

Pædagogiske overvejelser:
Denne leg er en sjov leg fyldt med tempo og spænding. Derudover kan der være et aspekt af fysisk forberedelse/opvarmning til tekniske øvelser, som skal trænes senere i træningen. Endvidere kan denne leg udfordre reaktions og koordinations evnen afhængigt af hvilke forhindringer der sættes op.

Variation:
Legen kan varieres ved at ændre i de udfordringer udøverne gives.

KAMPLEG

Et eksempel på kampleg er allerede givet ovenfor, hvor det er beskrevet hvorledes udøverne to og to dyster om, at klappe hinanden i numsen.

Fakta om legen er følgende:

Deltagerantal:
Normalt 1 mod 1, men for mere øvede udøvere kan sværhedsgraden ændres ved at køre 3 mod 1 eller 2 mod 2.

Alder:
5-6 år og opefter.

Spilleplads:
Kan leges ude eller inde: græsareal eller sal.

Materialer:
Ingen særlige hjælpemidler er påkrævet.

Pædagogiske overvejelser
Denne leg er en sjov leg fyldt med tempo og spænding. Der skal ustandselig holdes øje med modstanderen. Legen udvikler udøverens evne til at få et godt overblik og til at bevæge sig både taktisk og teknisk i en kampsituation med en modstander. Man skal være villig til at løbe en vis risiko for selv at score point.

Variation:
Som nævnt under deltagerantal kan sværhedsgraden øges ved at ændre i antallet af deltagere. Herudover kan der skabes variation ved at klappe på skulderen i stedet for numsen eller ved at træde hinanden let over tæerne. Sværhedsgraden kan øges ved at kombinere et eller flere angrebsmetoder og målområder eksempelvis ved at tillade både klap i numsen og at træde let over tæerne.









MERE INSPIRATION

TRÆNERKURSER

Kurserne i DTaF består af flere dele og i samarbejde med Danmarks Idrætsforbund.

1-2-Træner

1-2-Træner er det kursus du er på nu. Det kaldes også hjælpetrænerkurset. Kurset passer ind i DIF's trænerkoncept som en "appetitvækker" til de videregående træneruddannelser.

Målgruppe:
Udøvere og forældre, som vil hjælpe med undervise, og som ikke har nogen form for træneruddannelse.

Træner 1

Træner 1 uddannelserne retter sig mod personer, som gerne vil opkvalificere deres kompetencer indenfor trænergerningen. F.eks. udøvere, fungerende trænere eller forældre som gerne vil være endnu bedre trænere.

Indhold og varighed:
Uddannelsen består af 24 undervisningslektioner bestående af teoretiske oplæg, idrætsrelevante diskussioner, opgaver og praktiske øvelser.

Her vil blandt andet blive undervist i idrætspædagogik, børns udvikling, træningsplanlægning, basal fysiologi og træningslære samt skadesforebyggelse.

Udbytte:
Når uddannelsen er gennemført vil deltagerne være i stand til at fungere som instruktør eller træner for hold eller individuelle udøvere på begynderniveau. Dette indebærer bl.a.:

- Kommunikation med forskellige interessenter (udøvere, forældre, trænere, ledere)
- Forståelse for udviklingsmæssige forskelle på børn og voksne i forhold til træningen
- Viden om forebyggelse af idrætsskader og betydningen af korrekt genoptræning
- At kunne udvælge og overordnet forklare indholdet i et træningsprogram – herunder opvarmningsprogram og udstrækning

Træner 2

DTaF's Træner 2 uddannelserne retter sig mod personer, som har taget træner 1, har et par sæsoners trænererfaring på klubniveau, og som gerne vil opkvalificere deres kompetencer indenfor trænergerningen.
Indhold og varighed:
Uddannelsen består af 60 undervisningslektioner bestående af teoretiske oplæg, idrætsrelevante diskussioner, opgaver og praktiske øvelser. Her vil blandt andet blive undervist i: trænerrollen, aerob og anaerob træning, styrketræning, træningsplanlægning samt idrætspsykologi.

Udbytte:
Når uddannelsen er gennemført vil deltagerne være i stand til at fungere som klubtræner med ansvaret for dit hold og den enkelte udøver. Dette indebærer bl.a.:

- Med udgangspunkt i udøvernes niveau og alder kunne planlægge sæson-, periode- og lektionsplaner
- Forstå og anvende grundlæggende psykologiske redskaber i idrætten
- Anvende og analysere grundlæggende tekniske aspekter i idrætten ud fra simple biomekaniske betragtninger
- Anvende og analysere grundlæggende fysiske aspekter i idrætten ud fra simple fysiologiske betragtninger
- Vejlede udøveren i forhold til konkurrence - før, under og efter
- Udarbejde simple målsætninger, handleplaner og evalueringer sammen med udøveren

Disse tre kurser er vores rygrad i træneruddannelsen. Træner 1 og 2 uddannelserne er hver på tre weekender med skift mellem teori og praktik. De giver endvidere adgang til DIF´s Diplomtræner-uddannelse samt Idrættens Træner Akademi.

LÆSEMATERIALE

Alle DIF's emnehæfter kan frit downloades fra DIF's hjemmeside. Her finder du f.eks. mere viden om:

- Aldersrelateret træning
- Fysisk træning
- Anatomi og fysiologi
- Idrætspsykologi
- Trænerrollen
- Idræt for børn og unge
- Ernæring
- Idrætsskader
- Og meget mere

Der findes desuden masser af trænings app's, bøger og hjemmesider om alt med hensyn til træning mm. Pas på – nogle af dem er forældede eller ligefrem usande. Brug din sunde fornuft. er du i tvivl, så kontakt forbundet eller spørg de trænere i klubben, der er uddannede.

Vil du læse mere om historien omkring Taekwondo, så gå ind på Dansk Taekwondo Forbunds hjemmeside: www.taekwondo.dk

Held og lykke med din nye uddannelse som hjælpetræner.







Dette hæfte fokuserer på taekwondo-delen af 1-2-Træner-kurset. Her får trænerne inspiration til konkrete øvelser og forslag til, hvordan de kan sammensætte træningen i taekwondo.

Træning for forskellige aldersgrupper. Viden om fejlretning og sikkerhed. Forslag til opstilling. Praktiske eksempler på lege. Det er noget af den viden, som du bliver klædt på med i dette hæfte.

Du kan få mere information om 1-2-Træner på Dansk Taekwondo Forbunds hjemmeside, www.taekwondo.dk.

Du kan ligeledes finde information omkring kurser og uddannelse på www.taekwondo.dk under Kurser.

Dette materiale er udviklet i et samarbejde mellem Dansk Taekwondo Forbund og DIF.

1-2-TRÆNER