



Ny underviser i klubben

// SUP

INDHOLDS_ FORTEGNELSE

- 04_ Indledning
- 06_ Rollen som underviser
- 07_ Sejt - du er en rollemodel
- 08_ Træningsmiljøet
- 10_ Planlægning
- 11_ Opstart
- 12_ Opvarmning
- 13_ Træning
- 15_ Afslutning
- 18_ Opsamling

Indledning

Dette hæfte er til den nye SUP instruktør eller SUP træner i klubben, som vi i dette hæfte omtaler som underviser.

Som ny underviser kan du opleve udfordringer med at planlægge og udføre en sjov og lærerig træning. Dette hæfte er lavet for, at give lidt inspiration på vejen til at blive en bedre underviser.

Beskrivelserne er korte og præcise her i hæftet, så du let kan læse afsnittene og blive mindet om de elementære opgaver i din underviserrolle. Du skal aktivt kunne søge yderligere viden – og her fungerer dette godt som et emnehæfte, hvor du kan gå i dybden med emnerne selv. Brug det evt. som opslagsværk.

Hæftet er bygget op i afsnit, som først stiller spørgsmål til dig som underviser.

Senere er der inspiration til de forskellige elementer af en træning. Du kan om du vil, kalde det en step-by-step huskeguide til organiseringen af en god træning.

God læsning!



Del 1 //

Ny underviser

Rollen som underviser

HVORDAN SER DU DIG SELV OG DIN RELATION TIL KLUBBEN?

Som underviser er der stor forskel på, hvad en forening kan forvente af dig. Derfor er det en vigtig begyndelse som underviser, at du får klarlagt over for klubben og dig selv, hvilke evner du besidder, og har lyst til at sætte i spil.

I alle klubber er der forskellige typer af, og man skal aldrig tage et ansvar som man ikke føler man kan løfte.

RAFI modellen som du skal fylde ud i rubrikken nedenunder, er en model designet til at finde ud af, hvor dine præferencer ligger.

Udfyld de hvide rubrikker herunder med stærk, middel eller svag. Du skal ikke tænke over hvordan du tror andre ser dig, men vurder dine egne evner baseret på, hvad du selv føler.

Du må gerne tage et papir ved siden af og komme med konkrete eksempler på, hvorfor du netop vurderer dine styrker og svagheder i de forskellige felter.

Det kan være, der er noget som motiverer dig mere end andet eller, at du har positive erfaringer med andre ting.

Få gerne andre trænere og personer i klubben til også at udfylde dette, så i tydeligt kan se hvor I selv står stærkest.

RESULTATORIENTERET	ADMINISTRATIV	FORNYELSE	INTEGRATOREN
<p>Er meget handlekraftig, flittig, viljestærk og har et behov for at være med det hvor det sker.</p>	<p>Er dygtigt til at udvikle systemer, rutiner og procedurer i klubben for at den daglige drift fungerer glidningsfrit.</p>	<p>Er en type som er rigtig fokuseret på nye idéer til klubben og omgivelserne. Han/hun er kreativ og dygtig til at improvisere.</p>	<p>Meget lyttende person der er god til at få det bedste frem i mennesker. God til at skabe kontakter til andre, og etablerer hurtigt et uformelt samtalemiljø.</p>
			



Sejt – du er en rollemodel

Som underviser fungerer du som rollemodel for andre i klubben. En rollemodel er en person, der viser ansvar og sætter standarderne for hvordan man opfører sig i klubben.

Især de yngre udøvere ser op til dig, og vil gerne kunne det samme som dig. Du skal vide, at du som underviser besidder viden, som de gerne vil have og det er derfor du står præcis der, hvor du står nu.

Hvordan vil du gerne have at andre i klubben ser dig ?

Vi har startet med den første værdi. Skriv yderligere 4 værdier ned som du vil efterleve i din rolle som underviser. Du må gerne vise dette til udøverne i klubben, for på den måde føler du et større ansvar for at efterleve det. Hvis du har mod på det, kan du også få dine udøvere til at skrive 5 værdier ned som de gerne vil efterleve.

Hæng gerne jeres værdier op på et papir i klubhuset eller hold dem synlige. Det er vigtigt at man får talt med andre om sine forventninger til sig selv og klubben. Afstemningen af dette er forudsætning for, at alle arbejder i samme retning.

- JEG KOMMER ALTID TIL TIDEN

-
-
-
-
-

Træningsmiljøet

Miljøet handler om at skabe rammerne for udøveren så de fastholder deres interesse i sporten så længe som muligt. Det er underviserens opgave at støtte sine udøvere individuelt og møde dem med varierende træningsopgaver.

For at skabe denne læring er det vigtigt at du giver plads til at udøverne får leget sig igennem faser af deres udvikling. Det kan virke demotiverende, hvis de altid får besked på hvad de skal gøre.

Helt konkret handler det at tilrettelægge et godt træningsmiljø. Overvej disse tre spørgsmål:

- HVORDAN GØR MAN DET ATTRAKTIVT FOR NYE AT KOMME TIL?
- HVORDAN FASTHOLDER MAN MOTIVATIONEN FOR DE ERFARNE?
- HVORDAN SKAL VI TILBYDE ET KONKURRENCEPRÆGET MILJØ TIL DEM, DER GERNE VIL?

Disse elementer er gode at have i baghovedet som underviser, og som facilitator af træningen skal du forstå, hvordan det bliver spændende og udviklende for både nye og gamle.

Før du bliver en kanon god underviser, skal du i din træning være dygtig til nedenstående elementer (planlægning, opstart, opvarmning, træning og afslutning). Vi kommer med forslag, her i hæftet, til hvordan du kan komme godt rundt om emnerne.

Det er dit eget ansvar at udvide din horisont som underviser og tænke dette ind i din udvikling.

Med god og sund forståelse for din rolle og involvering i træningens forløb vil du også være i stand til at lave en spændende og motiverende træning på et dagligt basis, hvilket resulterer i et godt miljø hvor børn, unge og voksne samles i fællesskab om klubbens værdier.

UNDERVISERROLLEN

PLANLÆGNING

OPSTART

OPVARMNING

TRÆNING

AFSLUTNING



Hvilken kultur skaber du blandt dine udøvere ved, at være på den måde du er?
Hvad tror du, er blandt de tre vigtigste ting du kan gøre for at skabe et godt træningsmiljø?

Del 2 // Planlægning

AT VÆRE FORBEREDT BETYDER IKKE AT DU SKAL HAVE EN PLAN FRA A-Z

Det betyder at du har tænkt over, hvad der skal laves og hvorfor.

Samtidig handler det også om, at være dygtig nok til at kunne ændre i sin plan, hvis man ser nogle muligheder for at gøre det bedre, eller at omstændighederne ændrer sig. Man kan godt fornemme om underviseren er forberedt. Det er altid et godt udgangspunkt for en fiasko, når man ikke møder op forberedt.

Hav et program med hjemmefra. Her er et eksempel på, hvordan et træningsprogram kan se ud. Print dem gerne og behold dem i en mappe så du kan se, hvad der er lavet fra gang til gang.

Det kan også være at en anden træner har brug for inspiration, så kan de kigge i din mappe

Sørg for at have tænkt over flere øvelser, end du lige regner med at skulle bruge. Det er så ærgerligt, hvis en af øvelserne ikke passer til dagen. Så ser det stadig ud som om man er uforberedt, selv om man har planlagt det inden. Du kan som sådan aldrig vide, hvordan dine udøvers dag har været.

Hvis nu de er helt energiforladte pga. nogle eksterne omstændigheder, skal der justeres lidt på den planlagte udholdenhedstræning. Ud over det - så tænk over, hvordan du selv kan være omstillingsparat i tilfælde af at din træning ændrer sig undervejs.

- ØVELSER
- FORMÅLET MED I DAG
- UDSTYR
- OMGIVELSERNE



Har du en plan b?
Hvordan kan du lege med
rekvisitterne til træningen?

Tid	Øvelse	Formål
5 min	Opstart: Løs snak og formål med træningen	Socialisering og forventningsafstemning.
10 min	Opvarmning: Løb og leg kongens efterfølger	Mindske risikoen for skader
10 min	Coreøvelser i makkerpar	Styrk mave og ryg
45-60 min	Teknik træning på 30 min, derefter fri leg på vandet.	Arbejd med padleteknik i forskellige intensiteter.
10-15 min	Afrunding/feedback: individuel feedback til dem der ikke fik det hele på vandet.	Lær udøverne at tænke over, hvordan de arbejdede til dagens træning. Giv eventuelt "lektioner" for.



Opstart

EN GOD BEGYNDELSE ER ET GODT UDGANGSPUNKT

Dette er den korte periode inden træningen begynder. Du har planlagt din træningssession hjemmefra og møder nu udøverne på dagen.

Som vi også har nævnt tidligere handler det om at skabe gode relationer mellem dig og de andre.

En ting er dog vigtigst af alle her. Vær til stede og mød op i god tid! Det er ofte dig der har ansvaret for træningen og derfor skal du også være der som den første.

Når du har udøverne samlet, så indlæg gerne lidt tid til small talk og personlige historier.

Det kan også være de har forslag til, hvad de gerne vil lave den dag. Nogle gange kan det selvfølgelig være helt skævt, men andre gange siger det også meget om, hvad der motiverer den enkelte udøver.

Måske kan du passe det ind i dit planlagte program, ellers også kan du tage det med næste gang.



Hvordan vil du bruge de sidste minutter inden træningen starter?
Småsnakke i fællesskab?
Dybdegående snakke med en enkelte udøver?
Finde dit udstyr frem?

Opvarmning

OPVARMNINGEN STILLER SKARPT OG SØRGER FOR, AT VI IKKE FÅR SKADER

Hvad er meningen med opvarmning? Ofte vil udøvere bare gerne på vandet med det samme, fordi der er en stor iver for at have så meget vandtid som muligt.

Hvis en udøver ikke har hovedet eller koncentrationen med sig, så kan der hurtigt komme dumme skader. Samtidig får det udøveren til at stille skarpt på sin krop og dens signaler, samt sporet sig mentalt ind på at skulle på vandet. Halvanden time på vandet uden succes er lig med frustration fra en udøver.

Forklar med dine egne ord hvad dit formål med en opvarmning er:

FORMÅLET MED MIN OPVARMNING ER:

Selve opvarmningen kan du dele op i forskellige grupper. Der er motorik-, puls-, og mobility-øvelser.

Ud over selve øvelsernes funktion, har opvarmningen til formål at minimere skader for udøvere. Husk at jo ældre dine udøvere er, desto større chance er der for, at de får en skade som f.eks. en forstrækning.

Opvarmningen er også med til mentalt at blive klar over, hvad der skal ske under selve træningen. Det er gode 5-10 minutter at bruge på lige at få rystet de værste ting fra dagligdagen af sig. Desuden ligger der også miljø og kultur i opvarmning. Det er generelt godt i hvilken som helst sportsgren, at du lige bruger et par minutter på at varme dig op. Det øger altid kulturen positivt i klubben. Til sidst kan du altid bruge opvarmningen til at lege med nye øvelser uden at skulle være bange for udfaldet.

Træning

DET ER DIN OPGAVE SOM UNDERVISER AT SAMMENSÆTTE ET PROGRAM

Efter opvarmningen går vi nu ind i den specifikke træningsdel. Det er her du virkelig kommer til udtryk som en god underviser. Du forstår, at variere øvelserne på både land og i vand. Samtidig kan du lege med elementerne som gruppetræning og individuel træning. Det kan også kombineres med konkurrence elementer, eller hvor man får træningen ind gennem lege. Igen, som med alle andre former for træning er det vigtigt, at du har tænkt over dit formål for træningen.

Start med at designe en øvelse ved hjælp af redskabet SUP hjulet.

Formål:

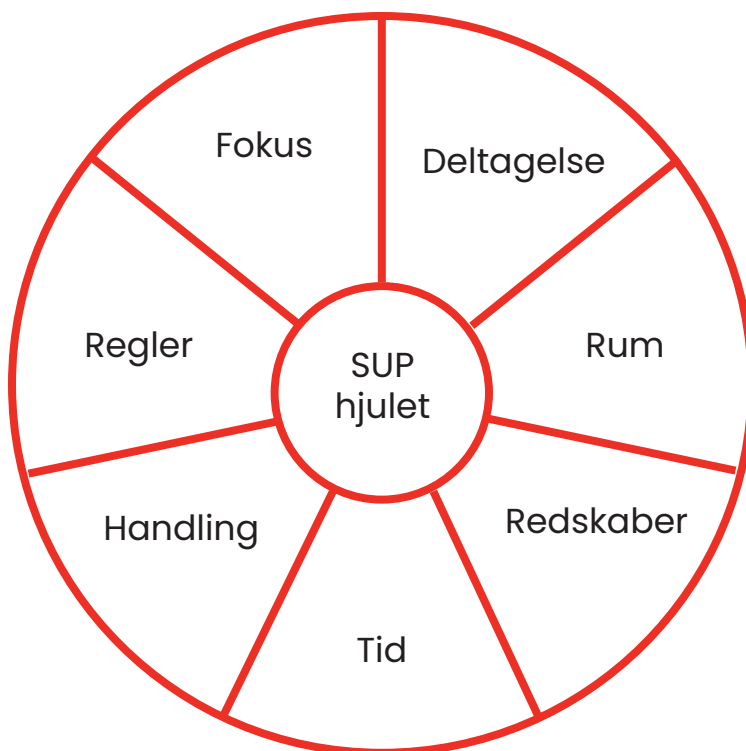
Alle aktiviteter og øvelser i træningen bør tage udgangspunkt i et formål. Der kan være mange forskellige formål i henhold til træningen. Fx teknik, at have det sjovt, bedre socialt samarbejde, højt intensitetsniveau osv. Uanset hvad er det vigtigt at du gør dig overvejelser om øvelsens formål og designer den derefter.

Udøvere:

Hold dig for øje, hvad din målgruppe er. Hvilke forudsætninger har dine udøvere og hvad sker der med aktiviteten, hvis du ændrer på fx intensitet, gruppeantal eller lignende. Det kan være demoviterende, hvis øvelsen både er for avanceret eller for let. Derfor skal du overveje, hvem det er du laver denne øvelse med.

Rum:

Hvilke omgivelser skal øvelsen foregå i? Har du en plan for, om denne øvelse skal laves på stranden, i vandet eller i træningslokalet. Gør dig overvejelser om, hvordan det påvirker din øvelse at lave den i forskellige typer rum.



Redskaber/rekvisitter:

Her kan du bestemme, hvad der skal bruges for at lave øvelsen – og evt. gøre det sværere eller sjovere, fx padle uden finne, vende padlen om, være to på ét board, inkludere bolde osv.

Tid:

Tid beskriver øvelsens varighed og hastighed. Det betyder, at du skal overveje om det er en høj intensitets øvelse på 2 minutter eller måske en padle øvelse, hvor det gælder om at padle 500m på tid el. lign.

Regler:

Hvad er tilladt og hvad er ikke tilladt. Det kan være du har overvejet, at øvelsen går ud på at man maksimalt må tage 5 padletag før man laver håndskifte, eller at opvarmningen foregår på stationer, hvor reglen er at man skal bytte hvert minut. Overvej selv, hvordan dine regler kan influere øvelsens udbytte.

Øvelse:

Vælg en øvelse eller en aktivitet fra en sport som du allerede kender. Hvordan kan du med hjælp fra de andre rubrikker i SUP hjulet ændre på den således, at den bliver relevant i en SUP sammenhæng?

Hvad kan justeres for at øvelsen kommer til at give mening i konkurrencesammenhæng?

Det kan være at to udøvere skal konkurrere mod hinanden, eller at det er en fælles øvelse om at lykkes med noget sammen, fx bruge en pressenning til at skabe fremdrift for en flåde af SUPs.

Der kan inkluderes rekorder som man kan forsøge at slå, enten i fællesskab eller individuelt.



Prøv at udfordre dig selv på dine egne evner som træner. Det bliver også sjovere for dig når dine udøvere har det sjovt. Deltagelse smitter!





AFSLUTNING

VAR DET SJOVT I DAG OG HVAD KUNNE I TÆNKE JER AT LAVE NÆSTE GANG?

Efter en veloverstået trænings-session på vandet, er det godt at slutte træningen af i fællesskab. Det bør være alles ansvar, at være med til at rydde op.

Udøverne kan komme med deres input til, hvad der har været godt eller dårligt under træningen, og høre om deres forventninger til træningen blev nået. Det er en rigtig god måde at finjustere sin træningsgang, ved at inddrage sine udøvere.

Samtidig går der som oftes en uges tid før I ses igen, og derfor kan man sagtens snakke om, hvad der skal trænes på i mellemtiden. Udøverne har oftest tid og lyst i løbet af ugen til selv at gå igang med træningsøvelser, og du kan bruge tiden på at give dem input til selvtræning. Her er det godt, at samle op på disse ting næste gang i mødes.

På den måde får du lavet en god afrunding og har et godt udgangspunkt for en god start næste gang.



- OPFØRSEL
- TEKNIK
- MOTIVATION
- ANDRE ØNSKER

Del 3// Opsamling

GODE RÅD RÅD TIL AT BLIVE EN BEDRE TRÆNER

- Kend dit ansvar og sørg for at du løfter det
- Vis mere end du forklarer
- Vær synlig for dine udøvere
- Vær forberedt til undervisningen
- Hav kontakt med dine børn og unge

Opsamling

HVAD HAR JEG LÆRT OG HVAD SKAL JEG GØRE?

Det kræver en vedholdenhed for at blive en dygtigere underviser. Mange gange vil du blive stillet for udfordringer som måske er uvante for dig, men her kan du inkludere andre omkring dig for, at løse situationen.

Det hjælper, at være åben og spørge om hjælp, hvis du har brug for det. I de aller fleste tilfælde står der mange i og omkring klubben som gerne vil hjælpe. Hvis I har en klar afstemning om, hvordan I gerne vil drive en klub er det også nemmere at vide, hvor man har brug for hjælp.

Selvrefleksion

Nu har du fået lidt input til at afvikle en god træning. Der vil altid være elementer som du kan forbedre dig på, hvor du må kigge ind og overveje, hvordan du kan blive bedre som underviser.

Udøverne skal føle, at de lærer noget brugbart, og har det sjovt til træningen. Det behøver ikke altid være målsætningen, at det sker nu og her, men som individ og gruppe er det vigtigt, at man får følelsen af at blive udfordret og at man lærer noget.

Ud over at blive udfordret skal legen være til stede. Vi lærer mest når vi har det sjovt. Hvis træningen bliver opfattet som sjov er der større chance for at flere gerne vil komme igen. De kan snakke om selve træningen i løbet af ugen og glæde sig til at komme til træning.

Du har mulighed for at påvirke at glæden og lysten kommer frem til træning.

1. Vi lærer noget
2. Vi har det sjovt
3. Vi vil gerne komme igen
4. Vi føler os aktive

En underviser har mange redskaber at bruge når han/hun lærer fra sig. Et godt værktøj til indlæring er vis-forklar-vis-prøv. Det betyder, at når du har elever til din undervisning, uanset om det er land eller vand skal du tænke på, hvordan du selv kan vise udførelsen af øvelsen.

Det behøver ikke at være en specifik manøvre du laver til perfektion, men du skal kunne demonstrere det du kommunikerer. Meningen er at man rammer udøvernes forståelse af øvelsen, så husk at give korte og præcise instruktioner.

Derudover kan du prøve at arbejde med følgende når du underviser:

1. sig ikke "ikke"
2. giv positiv feedback
3. vær inkluderende
4. konkretiser din feedback
5. vær selv åben overfor feedback

Vi håber, at du har kunne bruge nogle af de teknikker, der er blevet fremvist i dette hæfte og at du har fået inspiration til, hvordan du kan arbejde med din rolle som underviser.

Husk, at du altid kan bruge Surf & SUP Danmark som sparringspartner, og hold løbende øje med vores kursusprogram.



surfsup.dk

Kontakt

Surf & SUP Danmark
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
CVR.: 34 77 93 33

kontakt@surfsup.dk
+45 25 14 20 68