DSRF
Ny træner

DSRF
Idrættens hus
Brøndby Stadion 20
www.dsrf.dk

Forfatter: Kristoffer Himmelstrup
Foto: Brian Engblad, Cathrine Yde, DSRF,
Jakob Gjerluff

INDHOLDS_ FORTEGNELSE

04_ Indledning
05_ Trænerrollen
08_ Planlægning
09_ Opstart
10_ Opvarmning
11_ Træning
13_ Afslutning
14_ Selvreflektion
16_ Gode råd

Indledning

Dette hæfte er til den nye træner i klubben. Det kan være du lige har stiftet bekendskab med trænergerningen for første gang i dit liv, og derfor har mange udfordringer i forhold til at planlægge og udføre en sjov og lærerig træning. Derfor har vi lavet dette hæfte hvor man sammen med online indhold kan hjælpes på vej til at blive en bedre træner.

Man kan bruge det som opslagsværktøj, og samtidig huske sig selv på, hvad det vil sige at være træner. Beskrivelserne er korte og præcise her i hæftet. På den måde kan du let læse det og blive mindet om de elementære opgaver i din trænerrolle. Du skal aktivt kunne søge yderligere viden - og her fungerer dette godt som et emnehæfte, hvor du kan gå i dybden med emnerne selv.

Hæftet er bygget op i afsnit, som først stiller spørgsmål til dig som træner. Senere er der inspiration til de forskellige elementer af en træningsudførelse. Du kan om du vil, kalde det en step-by-step huskeguide til organiseringen af en god træning. Derudover kan du online finde materiale, som du kan bruge for selv at komponere en træning.

Vi håber at du får mange idéer til træningen og gerne vil løfte denne nye spændende opgave modent og inkluderende.

God læsning!

Mvh
DSRF

NY TRÆNER

HVORDAN SER DU DIG SELV OG DIN RELATION TIL KLUBBEN?

Trænerrollen

Som træner er der stor forskel på, hvad en forening kan forvente af dig. Derfor er det en vigtig begyndelse som træner, at du får klarlagt over for klubben og dig selv hvilke evner du besidder. I alle klubber er der forskellige typer af aktive trænere, og man skal aldrig tage et ansvar som man ikke føler man kan løfte. RAFI modellen som du skal fylde ud i rubrikken under, er en model designet til at finde ud af dine styrker og svagheder som træner eller leder.

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
Er meget handlekraftig, flittig, viljestærk og har et behov for at være med det hvor det sker.	Er dygtigt til at udvikle systemer, rutiner og procedurer i klubben for at den daglige drift fungerer glidningsfrit.	Er en typer som er rigtig fokuseret på nye idéer til klubben og omgivelserne. Han/hun er kreativ og dygtig til at improvisere.	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.

Sejt - du er nu rollemodel for andre!
Som ny træner skal du vide at du fungerer som rollemodel for andre i klubben. En rollemodel er en person, der viser ansvar og sætter standarderne for hvordan man opfører sig i klubben.

De yngre surfere ser op til dig i omgivelserne, og vil gerne kunne det samme som dig. Du skal vide, at du som træner 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 skal efterleve i din nye rolle. Du må gerne vise dette til dine elever og andre 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 surfere til at skrive 5 værdier ned som de gerne vil efterleve som dine elever.

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 udæverne fastholder deres intesse i sporten så længe som muligt. Det er trænerens opgave at støtte sine surfere individuelt og møde dem med varierende træningsopgaver. For at skabe denne læring er det vigtigt at du giver plads til at surferene 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, om at man skal tænke over tre specifikke ting.

- **HVORDAN GØR MAN DET ATTRAKTIVT FOR NYE AT KOMME TIL?**
- **HVORDAN FASTHOLDER MAN INTERESSEN FRA DEM DER ALLEREDE GÅR TIL SURFING?**
- **HVORDAN SKAL VI TILBYDE ET KONKURRENCEPRÆGET MILJØ TIL DEM, DER GERNE VIL?**

Disse elementer er ikke alene dit ansvar som træner, men det er vigtigt at du som facilitator af træningen forstår hvordan det bliver spændende og udviklende for både nye og gamle.

Før du er blevet verdens bedste træner, 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 fortsat udvide din horisont som træner 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 ældre samles i fællesskab om de gode værdier.

TRÆNERROLLEN				
PLANLÆGNING	OPSTART	OPVARMNING	TRÆNING	AFSLUTNING

Når du i fremtiden ser nedenstående bokse i hæftet betyder det at du skal overveje din egne handlinger. Med lidt tanke og handling kan du sagtens gøre en forskel.

Hvilken kultur skaber du bland dine surfere 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?

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 på en træner om han eller hun er forberedt. Det er altid et godt udgangspunkt for en fiasko, når man ikke møder op forberedt.

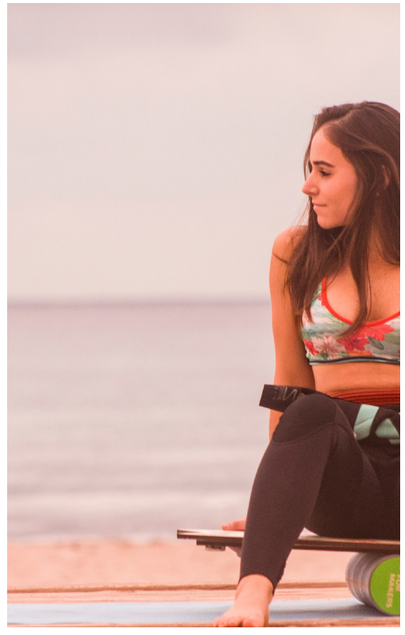
Hav et program med hjemmefra. Her er et eksempel på hvordan et træningsprogram kan se ud. Print dem gerne og behold dem i en mappe så du kan se hvad der er lavet fra gang til gang. Det kan også være at en anden træner har brug for inspiration, så kan de kigge i din mappe

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 surfere's dag har været. Hvis nu de er helt energiforladte pga. nogle eksterne omstændigheder, virker det ikke at køre 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:** Snak om hvad der er sket i læbet af ugen.	Socialisering og probmelidentifikation.
10 min	**Opvarmning:** Løb og leg på stranden. Sving armene og husk nakken også.	Undgå skader
15 min	**Core:** Lav øvelser sammen med fitness-bold og bosu bold.	Styrk mave og ryg
45-60 min	**Surf session:** Fang så mange bølger på 30 min. Derefter fokuseres kun på takeoff.	Arbejd med konditionen, for derefter udmattet at træne koordination i popup.
10-15 min	**Afrunding/feedback:** Grug tiden på at giv individuel feedback på surf session.	Lær surferne at tænke over hvordan de arbejde 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 surferene 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! Der er ingen, som kan bruge en træner, der møder op efter sine atleter. Det er dig der har ansvaret og derfor skal du også være der som den første.

Når du har surferne, husk at give dem lidt tid i opstarten til at fortælle historier og dele fra deres liv.

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.

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

OPVARMNING

OPVARMNING STILLER SKARPT OG SØRGER FOR AT VI IKKE FÅR SKADER

Hvad er meningen med opvarmning i surfing ? Det er et spørgsmål vi får mange gange som træner. Surferne vil bare gerne på vandet med det samme, fordi der er en stor iver for at have så meget vandtid som muligt. Det er ikke altid sandt at mere vandtid gør dig til en bedre surfer. Hvis en atlet ikke har hovedet eller koncentrationen med så fanger han/hun færre bølger og måske endda slet ikke får noget ud af sin træning. 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 udøverne. 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 opvarmingen til at lege med nye øvelser uden at skulle være bange for udfaldet.

Scan QR koden for at komme ind på DSRF's hjemmeside hvor der er forslag og øvelser til opvarmning, som er skadesforebyggende.

https://www.dsrf.dk/surfuddannelse/surf-skades-forebyggende/

TRÆNING

DET ER DIN OPGAVE SOM TRÆNER AT SAMMENSÆTTE ET PROGRAM

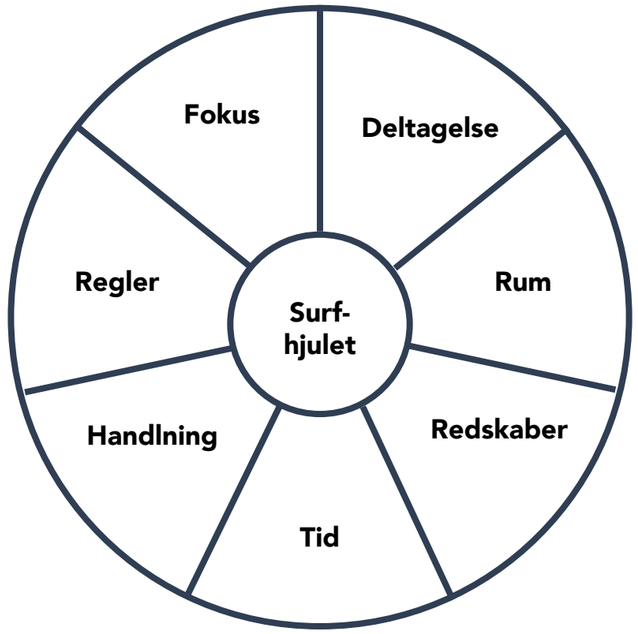
Efter opvarmningen går vi nu ind i den surfspecifikke træningsdel. Det er her du virkelig kommer til udtryk som en god træner. Du forstår at variere øvelserne på både land og i vand. Samtidig kan du lege med elementerne som gruppetræning og individuel træning. Det kan også kombineres med konkurrence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

Start med at design en øvelse på denne måde.

Formål: Alle aktiviteter og øvelser i træningen bør tage udgangspiunkt i et formål. Der kan være mange forskellige formål i henhold til træningen. F.eks teknik, at have det sjovt, bedre socialt samarbejde, højt intensitetsniveau osv. Uanset hvad er det vigtig 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 surfere og hvad sker der med aktiviteten hvis du ændrer på f.eks intensitet, gruppeantal eller lignende. Det kan være demoviterende hvis øvelsen både er for avanceret eller for let for dine udøvere. 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: Denne del er essentiel for øvelsen i sig selv. Specielt i surf. Her kan du bestemme hvad der skal bruges for at gøre øvelsen sværere eller sjovere. En ting er at man kan lave popup øvelser i en gruppe på gulvet. Hvad sker der med øvelsen hvis du tilfører et surfboard oven på en bosu bod og beder dine udøvere om at lave samme øvelse.

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 hvor der er afsat 15 minutter til det.

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 fanger en bølge. Derfor skal dine surfere holde sig inde for reglerne. Andre regler kan også være 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 surfhjulet ændre på den således at den bliver givende i lige præcis surf sammenhæng. Hvad kan justeres for at øvelsen kommer til at give mening i konkurrencesammenhæng? Det kan være at to surfere skal konkurrere mod hinanden, eller at det er en fælles øvelse om at se hvor mange bølger man kan fange pr. mand i en session. Samtidig kan du også for at inkludere et element i klubben også have rekorder som man kan forsøge at slå, enten i fællesskab eller individuelt. Dette er med til at gøre miljøet mere fokuseret på en målrette sjov træning.

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 træningen er veloverstået skilles man altid i god ro og orden. Derfor er det alles ansvar at være med til at rydde op. Det siger sig selv, at det er godt at slutte træningen af i fællesskab. Samtidig kan man samle alle som har været med. Surferne kan her komme med deres input til hvad der har været godt eller dårligt under træningen. Du kan snakke lidt om forventningerne til træningen blev nået. Det er en rigtig god måde at finjustere sin træningsgang, ved at inddrage sine udøvere. Samtidig går der noget tid før i ses igen, og derfor kan man sagtens snakke om, hvad der skal trænes på i mellemtiden. Surferne har oftest tid og lyst i løbet af perioden til selv at gå igang med træningsøvelser, og du kan bruge tiden på at give dem opgaver til næste uge. Du skal bare huske at der således skal samles op på disse ting ved næste trænings begyndelse. 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**

SELVREFLEKTION

Nu har du forudsætningerne for at afvikle en god træning. Alligevel er der altid elementer som du kan forbedre dig på. Det er tid til at kigge inad og altid overveje hvordan du selv kan blive bedre. Der er altid elementer du bliver målt og vejet på af dine elever. Dette gør sig gældende uanset hvilken sportsgren, der arbejdes med. Surferne skal føle at de lærer noget brugbart til træningen. Det behøver ikke altid være målsætningen at det sker nu og her. Men som individ eller 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. Det er din rolle som træner at glæden og lysten kommer frem til træning. Således vil aktiviteten også være i føresædet.

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

En træner 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 surfspecifik 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. Prøv selv at arbejd med følgende når du underviser. Det er uanset om det er i surf-regi, skole, arbejde eller lignende.

1. sig ikke "ikke"
2. giv positiv feedback
3. vær inkluderende
4. forklar tilbage til dig
5. konkretiser din feedback

Vi håber du har kunne bruge nogle af de teknikker, der er blevet fremvist i dette hæfte og du har fået inspiration til hvordan man arbejder med sin trænerrolle.

Husk at du altid kan bruge forbundet som sparringspartner. Samtidig har vi også andre spændende kurser på programmet.

God træning!
Mvh
DSRF

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

Der er stadig meget arbejde i at blive en dygtigere træner. Mange gange vil du blive stillet for udfordringer som er ude for din komfortzone, men det er vigtigt at du også kan inkludere andre i og omkring dig i gerningen. Sørg altid for at vær åben og spørg om hjælp hvis du føler 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.

OPSAMLING

HVAD HAR JEG LÆRT OG HVAD SKAL JEG GØRE?

Under kurset har du fået en masse redskaber. Brug lidt tid til at reflektere over det konkrete du har lært og find så ud af hvad du gerne vil tage med hjem og afprøve. Lav en kort liste med 4-5 ting som du vil prøve at gøre mere brug af i fremtiden.

DANSK SURF & RAFTING FORBUND

læs mere om uddannelse og kurser inde på DSRF's hjemmeside
www.dsrf.dk