

TRÄNINGSLÄRANS GRUNDER

– *Träna effektivare*



Lärgruppsplan

Lärgruppsplan

Att träna rätt saker, vid rätt tillfälle, på rätt sätt gör att du som tränare kan bidra till en optimal träning där din adept kan få ut så mycket som möjligt.

I häftet Träningslärans grunder får du en grundläggande förståelse för hur kroppen fungerar och vad träningsläran bygger på. Häftet kan du som tränare, oavsett om du tränar ungdomar eller juniorer med olika ambitionsmål, ha som utgångspunkt för att i samtal och diskussioner bygga på era erfarenheter kring träningslära. Häftet passar också lika bra till dig som motionär som tillsammans med andra vill utveckla er själva, oavsett nivå.

Mötet, samtalet och det gemensamma sökandet

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans är det som kännetecknar lärgruppen. Deltagarnas olika perspektiv, erfarenheter och upplevelser är det centrala i samtalet. Att lära av och med varandra leder till utveckling. Även om alla i lärgruppen förväntas delta aktivt i samtalen behöver någon ta på sig ledartröjan.

Vi kallar denna någon för lärgruppsledare. Hon/han behöver ta på sig ett särskilt ansvar när det gäller att: Ha intresse och engagemang för ämnet som gruppen vill lära sig mer om. Kunna leda och fördela samtalet och sökandet samt kunna driva på, strukturera och sammanfatta. Vara lyhörd för deltagarnas behov, förutsättningar och synpunkter.

Det är viktigt att förstå att den som är lärgruppsledare inte automatiskt behöver vara den som kan och vet mest om ämnet. Det är själva mötet och de gemensamma ansvaret för samtalen och sökandet som är själva kärnan i lärandet.

Hur många gånger ska vi träffas?

Ni i er egen lärgrupp avgör själva hur många gånger som ni vill träffas och hur länge ni ses varje gång. Erfarenhetsmässigt fungerar en lärgrupp som bäst med 5-8 deltagare och att varje träff är mellan 1-3 timmar lång. Ni lägger själva upp er plan för hur och när ni ska träffas och vad ni vill fokusera mer på och samtala om. Den här lärgruppsplanen är tänkt att vara ett stöd för att underlätta ert planerande för möten, samtal och reflekterande.

Lärgruppsträff

Inled med att läsa igenom häftet Träninglärans grunder - träna effektivare och använd gärna frågorna nedan för att komma i gång med samtalen.

Ta först en stund för dig själv och fundera på vad som var nytt och intressant i det du har läst.

1. Berätta för varandra vad som gav just dig den största insikten när du läste häftet?
2. Fundera två och två på vilka specifika krav som ställs på den som är utövare i er idrott utifrån parametrarna styrka, aerob/anaerob uthållighet, rörlighet, mentala färdigheter, teknik och taktik
3. Sammanställ en gemensam bild utifrån diskussionen och försök enas kring var tyngdpunkten ligger i er idrott enligt gruppens mening.
4. Hur ser träningen ut idag? Var ligger fokus hos deltagarna i er grupp?
5. Finns det en kravprofil framtagen för er idrott? Jämför den med bilden av hur er träning ser ut idag. Finns det viktiga förändringar som behöver göras?
6. Läs avsnittet om grundläggande tränings principer och reflektera över hur träningsformerna ser ut idag och vilka förändringar som ni skulle kunna göra för att få bästa möjliga effekt och prestationsutveckling.
7. Hur planerar ni idag för vila och återhämtning?
8. En träningsplanering inkluderar progression och periodisering för att få bästa möjliga utveckling. Sätt er tre och tre och diskutera hur en långsiktig träningsplanering skulle kunna se ut utifrån era mål. Delge varandra.



Egna noteringar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kom ihåg att slutrapportera din lärgrupp.



SISU Idrottsutbildarna utvecklar och utbildar idrotten!

Studieförbundet SISU Idrottsutbildarna är
idrottens studie- och utbildningsorganisation

www.sisuidrottsutbildarna.se


Idrottsutbildarna