

# Lärgruppsplan Orientera för att lära sig träna

*att träna 13-16 år*



## **Orientera för att ha kul**

Det här är en lärgruppsplan eller en vägledning om man så vill. Tanken med lärgruppsplanen är att den ska vara en hjälp för dig som vill vara tränare för en grupp barn i din förening. Lärgruppsplanen utgår ifrån boken Orientera för att lära sig träna – att träna 13-16 år som du kan köpa via [www.idrottsbokhandeln.se](http://www.idrottsbokhandeln.se). Planen är i första hand tänkt att användas i en så kallad Lärgrupp. I både boken och i planen finns ett antal diskussionsfrågor där tanken är att en grupp av tränare i föreningen använder dem som utgångspunkt för att utveckla och planera verksamheten i föreningen. SISU Idrottsutbildarna i ditt distrikt kan hjälpa dig med tips och idéer kring arbetet med lärgruppen. SISU Idrottsutbildarna har ofta också möjlighet till ekonomiskt stöd i samband med arbetet i lärgruppen.

Innehållet i lärgruppsplanen är uppdelat i åtta olika avsnitt, några lite kortare och några lite mer omfattande. Det går utmärkt att arbeta med flera avsnitt vid samma träff. Vi tror också att det är lämpligt att ägna mer tid åt vissa avsnitt. Vi återkommer senare i lärgruppsplanen med våra rekommendationer.

I anslutning till varje avsnitt finns en sidhänvisning som är en förberedelse. Vid något tillfälle kan förberedelsen och vara något annat. Därefter följer ett antal frågor eller diskussioner som kan vara lämpliga att svara på och arbeta med tillsammans. Ibland finns här också uppgifter som ska lösas enskilt eller i hela lärgruppen. Vid några tillfällen finns också tips på hur man kan fördjupa sina kunskaper genom att ta del av annat material.

Som ledare för lärgruppen har du ett litet extra ansvar i att vara sammankallande för träffarna. Du är också den som leder arbetet och ser till att alla i gruppen kommer till tals. Du ansvarar också för trivseln i gruppen. Det gör du genom att se till att ta rast med jämna mellanrum. Utse någon som är ansvarig för att det finns fika och frukt vid varje träff eller turas om inom gruppen. Sammanfatta varje träff och se till att alla vet hur de ska förbereda sig för nästa träff. Dokumentera det arbete som görs och de eventuella beslut som fattas. Det ni pratar om och diskuterar ska var utgångspunkt för den framtida planeringen av träningen för barnen i föreningen. Som ledare är du också ansvarig för att redovisa lärgruppens arbete till SISU Idrottsutbildarna när arbetet är slutfört.

Har du några frågor eller synpunkter på den här lärgruppsplanen eller frågor kring träning för barn så är du välkommen med dina frågor till [info@orientering.se](mailto:info@orientering.se).

### **Lycka till med arbetet!**

#### **Innehåll**

|                                     |                 |
|-------------------------------------|-----------------|
| Föreningen                          | sidorna 8-27    |
| Tränaren                            | sidorna 28-49   |
| Från barn till vuxen                | sidorna 50-67   |
| Helheten                            | sidorna 68-71   |
| Fysisk träning för unga orienterare | sidorna 72-93   |
| Orienteringsteknik                  | sidorna 94-135  |
| Teknikanalys                        | sidorna 136-147 |
| Grundläggande mentala färdigheter   | sidorna 148-171 |

Sidhänvisningen gäller boken Orientera för att lära sig träna – att träna 13-16 år.

## Föreningen och Helhet

**Förberedelser:** Läs igenom sidorna 8-27 och 68-71 i boken Orientera för att lära sig träna – att träna 13-16 år.

### Fundera på och diskutera med varandra

På vilket sätt kan offensiv orientering vara en del av arbetssättet i din förening?

---

På vilket sätt kan ledarna i din förening föra ut offensiv orientering till de aktiva, individerna, i din förening?

---

---

Vilka ledstjärnor har ni i din förening? På vilket sätt märks de i verksamheten?

---

Hur kan Vision 365 bli en del av träningsverksamheten i föreningen?

---

---

Hur kan träningen för ungdomar planeras så att en helhet kring fysisk träning, teknikträning och mentala faktorer finns med?

---

---

Hur många av *Målstegens* sju steg finns beskrivna i dag i föreningen?

---

Hur står sig verksamheten i din egen förening i förhållande till *Idrottens vill?*

---

---

I *Idrotten vill* finns ett antal punkter som beskriver intentionerna med ungdomsidrotten. Finns det några av dessa punkter där föreningen inte lever upp till intentionerna?

---

---

Finns det några punkter som är svårare än andra att leva upp till?

---

---

Vilken av punkterna känns viktigast för dig?

---

På vilka sätt kan du som tränare ge ungdomarna kunskap om tävlingsreglerna och hur vi ska visa naturhänsyn?

---

---

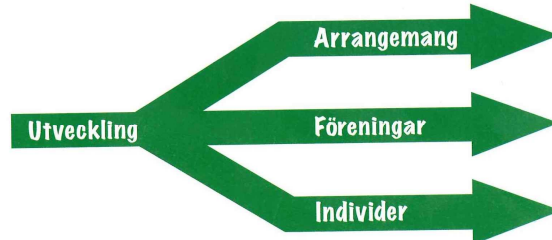
Hur kan din förening skapa så bra träningsmiljö som möjligt för ungdomarna?

---

Hur kan föreningen skapa ett helhetstänk kring träningsverksamheten?

## Ta reda på!

Ta kontakt med SISU Idrottsutbildarna i distriktet för att ta reda på hur ni kan samverka med varandra och på vilket sätt de kan bidra till att föreningens verksamhet utvecklas på ett bra sätt. Redovisa resultatet vid nästa träff.



## Tips!

Att arbeta med *Målstegen* (SISU Idrottsböcker 2009) kan vara ett bra sätt att få en struktur på föreningens arbete och samla kraften i föreningen så att den går åt ett och samma håll. När föreningen har arbetat sig igenom *Målstegens* sju steg är verksamheten tydliggjord och det blir enklare att planera verksamheten i föreningens vardag.

*Idrotten vill* är idrottsrörelsens gemensamma idéprogram och ska vara en grund för alla idrottsverksamhet i svenska idrottsföreningar. Du hittar *Idrotten vill* i sin helhet här, [http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id\\_33077/cf\\_394/Idrotten\\_vill\\_-\\_idrottens\\_id-program-.PDF](http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_33077/cf_394/Idrotten_vill_-_idrottens_id-program-.PDF), och som sammanfattning här, [http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id\\_50314/cf\\_394/Idrotten\\_vill-\\_idrottens\\_id-program\\_-\\_kortversion\\_.PDF](http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_50314/cf_394/Idrotten_vill-_idrottens_id-program_-_kortversion_.PDF).

## Tränaren

**Förberedelser:** Läs igenom sidorna 28-49 i boken Orientera för att ha kul – att träna upp till 13 år.

### Fundera på och diskutera med varandra

Vad betyder begreppet ledarskap för dig?

Tänk på en bra tränare eller ledare du själv haft. Vad var det som gjorde att just den tränaren eller ledaren var så bra?

Gå igenom var och en av de 12 pusselbitarna på nästa. Hur kan ni i föreningen planera och utföra verksamheten så att alla pusselbitarna finns med? Ta gärna hjälp av frågorna i rutorna. Fundera och diskutera som finns i boken.

---

---

---

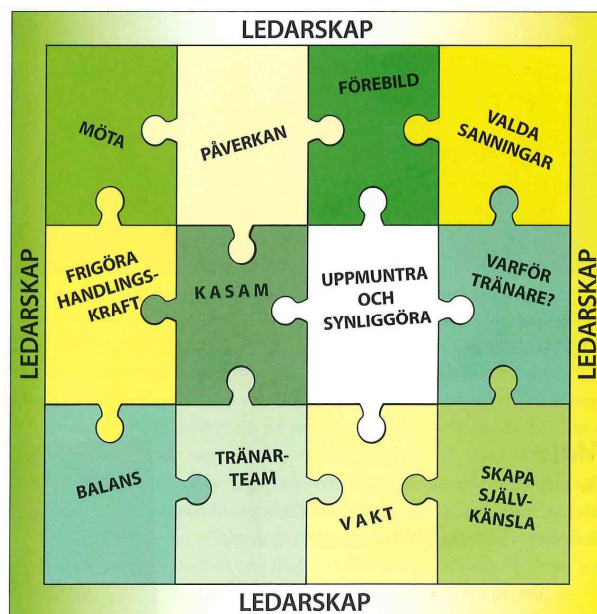
---

---

---

---

---



### Tips!

Läs mer om ledar- och tränarskap i *Leda med förtroende* (SISU Idrottsböcker 2001) och *Världens bästa coach*, (SISU Idrottsböcker 2009).



## ***Fysisk träning för unga orienterare***

**Förberedelser:** Läs igenom sidorna 72-93 i boken *Orientera* för att lära sig träna – att träna 13-16 år.

Det här avsnittet är ganska omfattande varför det kan vara en bra idé att dela upp arbetet så att gruppen ägnar två eller flera träffar åt fysisk träning för unga orienterare.

### ***Fundera på och diskutera med varandra***

Hur kan föreningens träningsverksamhet planeras så att alla fem grundläggande kvaliteterna utvecklas hos individerna i träningsgruppen?

---

---

I boken nämns åtta olika variabler som kan tränas upp. Här följer en frågeställning kring respektive variabel. Försök att ha utvecklingen av föreningens träningsverksamhet i fokus när gruppen diskuterar.

---

---

---

Diskutera och fundera kring hållfasthet och träningstolerans och frågorna på sidan 80.

---

---

Diskutera och fundera kring rörlighet och frågorna på sidan 82.

---

Diskutera och fundera kring kapillärtäthet och förbränningsförmåga och frågan på sidan 83.

---

---

Diskutera och fundera kring musklers genomsläppighet och frågan på sidan 84.

---

Diskutera och fundera kring korttidsåterhämtning och frågorna på sidan 86.

---

---

Diskutera och fundera kring bränslesnålhet och löpteknik och frågan på sidan 87.

---

Diskutera och fundera kring effekt och styrka och frågorna på sidan 89.

---

Diskutera och fundera kring anaerob ut hållighet.

---

Hur kan de olika exemplen på övningar anpassas utifrån föreningens förutsättningar så att de blir en del av träningsverksamheten?

---

---

---

Diskutera vilka andra övningar som tränar de fem grundläggande kvaliteterna och de åtta olika variablerna.

---

---











## Teknikanalys

**Förberedelser:** Läs igenom sidorna 136-147 i boken Orientera för att lära sig träna – att träna 13-16 år.

### Fundera på och diskutera med varandra

Hur brukar ni följa upp föreningens aktiva efter träning och tävling?

---

Vilka tekniska hjälpmedel finns att tillgå i föreningen för att underlätta teknikanalysen?

---

---

På vilket sätt de tekniska hjälpmedelen som finns var till hjälp i utvecklingen?

---

Hur kan teknikanalys bli en del av vardagen i samband med träning och tävling i föreningen?

---

---

På sidan 142 finns ett enkelt analysverktyg. Diskutera hur det kan användas i föreningen.

---

---

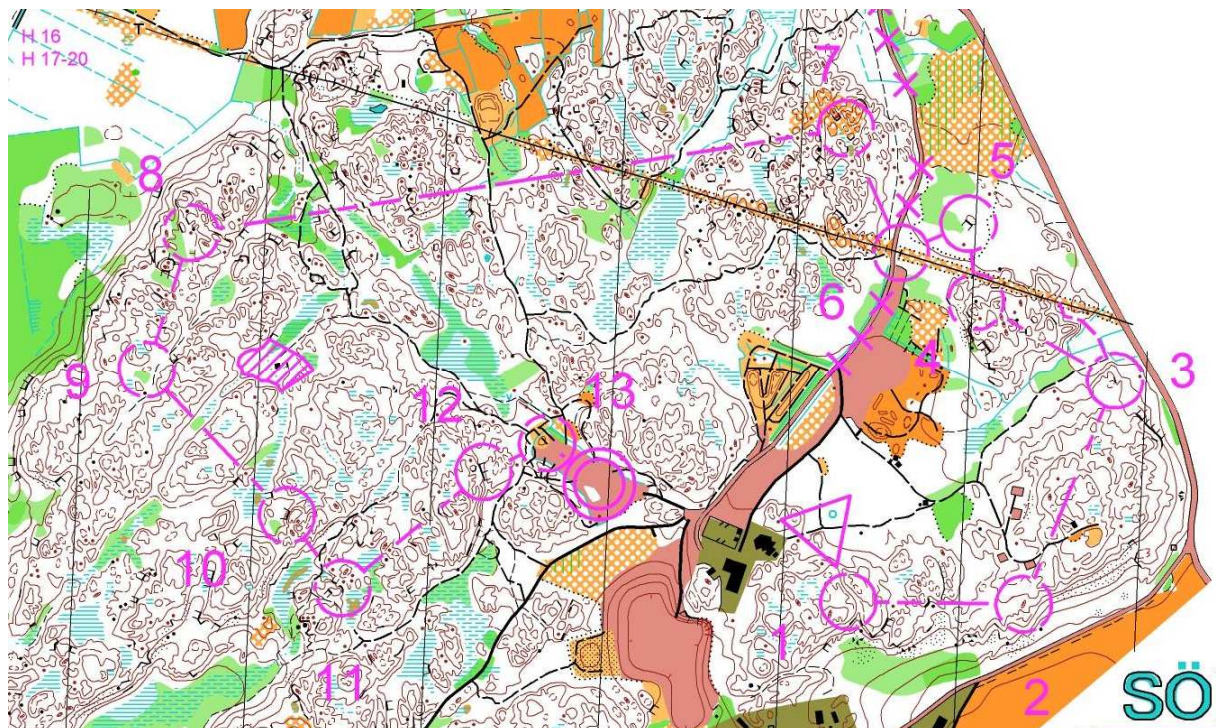
Diskutera vilken roll tränarna i föreningen ska ha vid teknikanalyser.

---

Planera ett antal övningar med GPS som sedan kan genomföras.

---

---



## Grundläggande mentala färdigheter

**Förberedelser:** Läs igenom sidorna 148-171 i boken Orientera för att lära sig träna – att träna 13-16 år.

### Fundera på och diskutera med varandra

Diskutera skillnaden mellan självförtroende och självkänsla.

---

Hur kan du som tränare stödja en individ i att stärka sin självkänsla?

---

---

Fundera och diskutera tillsammans de olika frågorna i rutan på sidan 153.

---

Vilken nytta kan ungdomarna i föreningen ha av att kunna jobba med mentala föreställningar?

---

---

Hur kan du som tränare hjälpa och stödja individen kring mentala föreställningar?

---

På sidan 155 finns en övning. Försök att genomföra övningen tillsammans med de individer som du är tränare för. När övningen är genomförd byter du erfarenheter med de andra tränarna i föreningen. Vilka erfarenheter gjorde ni? Vad gick bra? Vad kan förbättras?

---

---

---

---

På sidan 156 finns en övning. Försök att genomföra övningen och diskutera sen med de andra i gruppen och jämför era upplevelser.

---

---

Hur kan den här övningen användas i föreningens verksamhet? Vilka eventuella positiva respektive negativa effekter skulle den få?

---

---

På sidan 159 finns en övning. Försök att genomföra övningen. Byt sen erfarenheter med varandra. Vad upplevde du? Vad kände du?

---

---

---

Genomför övningen med någon aktiv. Hur gick det? Vilken nytta kan man ha av den här övningen i en tävlingssituation?

---

---

Diskutera på vilket sätt avspänning och fokusering kan bli en del av träningsverksamheten i föreningen. Vilka fördelar kan finnas med att jobba med avspänning och fokusering?

---

---

