

Slide 1



Hjælpetrænerkursus



DTAF Hjælpetrænerkursus
sammen med DTAF

Slide 2




Program




- 10.00 Velkommen
- 10.15 Præsentationsrunde
- 10.30 Hvad er en hjælpetræner?
- 11.00 Hvorfor opvarmning?
- 11.45 Den gode hjælpetræner
- 12.00 Middag
- 12.30 Medbragte opvarmnings øvelser
- 13.30 Kropssprog og kommunikation
- 14.00 Hvordan lærer vi?
- 14.30 Medbragte lege
- 15.30 Når skaden er sket
- 15.45 Evaluering

DTAF Hjælpetrænerkursus

Slide 3




Præsentationsrunde




- Navn
- Klub
- Hvornår startede jeg med at træne taekwondo?
- Hvorfor vil du gerne være hjælpetræner?
- Er du hjælpetræner nu og for hvem.?
- Bæltegrad






DTAF Hjælpetrænerkursus

Slide 4



Træner uddannelserne



-  Hjelpe træner består af 6 lektioner
-  Træner 1 består af 49 lektioner
-  Træner 2 består af 68 lektioner
-  Diplomtræner består af 180 lektioner
-  Idrættens Træner Akademi består af 300 lektioner

DTF Hjelpe træner kursus

Slide 5



Hjelpe træner



Har under kurset opnået følgende kompetencer:
Fået indblik i hvad man gør når man underviser, såsom:

- 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

Slide 6



Træneruddannelse 1





Indhold

- Strukturanalyse
- Børns udvikling
- Træningsplanlægning
- Sosial psykologi og træningsstani
- Skadeforebyggelse

Kompetencer

- Instruere eller træne på begynderniveau
- Kommunikation med forskellige interessegrupper
- Forståelse for udvalgte fysiske forskelle på børn og voksne i forhold til træningen
- Videre om forberedelse af træningsplaner og beskrivelse af korrekt gennemførelse
- At kunne udvælge og overordne forskule indholdet i et træningsprogram - herunder opvarmingsprogram og udtrækning


Slide 10

 Hvad er en hjælpeinstruktør? 

- **Gruppe arbejde:**
- Hvilke opgaver har en hjælpeinstruktør?
- Hvilke opgaver har en hjælpeinstruktør ikke?

DTMF Hjelpeinstruktør kursus



Slide 11

 Hvad er en hjælpeinstruktør? 

- Hvilke opgaver har en hjælpeinstruktør?

DTMF Hjelpeinstruktør kursus



Slide 12

 Hvad er en hjælpeinstruktør? 

- Hvilke opgaver har en hjælpeinstruktør ikke?

DTMF Hjelpeinstruktør kursus



Slide 13


 **Opvarmning** 

- Muskel-, blod- og legemstemperaturen hæves
- Blodets ilt udnyttes mere effektivt
- Større og bedre blodgennemstrømning
- Koordinationen forbedres – adrenalinniveauet
- Muskler og ledbånd bliver mere fleksible
- Psykisk spændingsniveau reguleres
- Koncentrationen optimeres

DTMF Hjelpeøvelser kursus

Slide 14

 **Opvarmning** 





- Mere ledvæske
- Mere elastisk bindevæv
- Mere fleksible sener
- Mere bevæglige muskler

MINDRE RISIKO FOR SKADER!!!

DTMF Hjelpeøvelser kursus

Slide 15



 **Opvarmning** 


Hvad skal en opvarmning indeholde?

- Aktivering af de store muskelgrupper, der får temperaturen til at stige hurtigt
- Øvelser der tilgodeser bevægelighed i ryggen. Større led og muskelgrupper
- Lidt dynamisk styrkeprægede øvelser, for mave-, ryg- og benmuskler
- Dynamiske bevægelser der ligner sekvenser og mønstre fra taekwondo
- Strækøvelser for særligt udsatte muskler og led

DTMF Hjelpeøvelser kursus



Slide 16

 **Opvarmning** 



DTF Hjælpetræner kursus

Slide 17

 **Den gode hjælpetræner** 

Hjælper med at:

- opbygge gode relationer til sine udøvere.
- behandle udøverne med respekt.
- opbygge selvværd, i stedet for at nedbryde.
- sætter det at vinde og tabe i perspektiv.
- lære sine udøvere at være hele mennesker.
- forstå, at relationer baseret på tillid skaber udøvere der yder maksimalt
- forstå vigtigheden af begreber som ærlighed, omsorg, respekt, samarbejde, fairplay, m.m.

DTF Hjælpetræner kursus

Slide 18

 **Middag** 



DTF Hjælpetræner kursus

Slide 19



Medbragte opvarmnings øvelser

DTU Hjælpstøtteman kursus

Slide 20





Kropssprog og kommunikation

WulfprinsensHaler af Morten Høft & Lene Bergstrøm

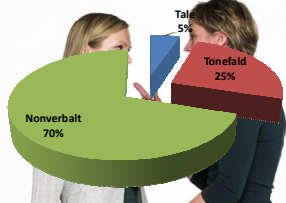


DTU Hjælpstøtteman kursus

Slide 21



Kropssprog og kommunikation



Kommunikationskomponent	Procent
Nonverbalt	70%
Tonefald	25%
Tale	5%

DTU Hjælpstøtteman kursus

Slide 22

Kropssprog og kommunikation



DTU Hjelptekniker kursus

Slide 23

Kropssprog og kommunikation

Kropskontakt er godt, så rør ved dine udøvere !

MEN HUSK


1. Forbudt område på piger
2. Forbudt område på piger og drenge



DTU Hjelptekniker kursus

Slide 24


Hvordan lærer vi?




Kolb's Læringscyklus

DTU Hjelptekniker kursus

Slide 28



Når skaden er sket



R I C E M

R Den skadede del af kroppen skal have **Ro**.

I Nedkøl, med evt. Knuste Isterninger.

C Forbind det skadeområde med et elastik bind.-
Compression

E Elever (hæv) om muligt den skadede kropsdel
over hjertehøjde.

M Mobiliser/bevæg det skadede område indenfor
smertegrænsen, men først efter 24-48 timer.

DTAF Hjelpteamer kursus

Slide 29



Evaluering



DTAF Hjelpteamer kursus
