

Lärgruppsträff Smart grundträning 5-18 år

- kunskapsmaterial på webben

Innan deltagarna i lärgruppen träffas för att diskutera är det viktigt att alla har tagit del av det webbaserade materialet, tittat på filmer, läst texter och gärna ha testat sina kunskaper i självtestet. Det är viktigt för att alla ska ha en gemensam bild och den grundläggande kunskapen som krävs för att kunna föra diskussionen djupare och göra den mer konkret och nära den egna vardagen. Den här mallen för lärgruppsträffen är till för att vara ett stöd och hjälp vid träffen. Är gruppledaren van, är deltagarna vana är det utmärkt att hitta egna sätt att skapa levande diskussioner där alla deltar, egna frågeställningar och metoder. Men glöm inte att ta pauser, att röra på er ibland och att ha roligt!

Stöd till diskussioner för materialet *Smart grundträning 5-18 år*

Gå varvet runt bland deltagarna och låt var och en berätta vad den kände för materialet och vad det gav för tankar kring träning. Lyft fram något som du känner att du kommer att ha nytta av.

Diskutera i grupper hur materialets synsätt stämmer överens med er filosofi kring träning och sättet ni bedriver eller vill bedriva träning.

Lyft fram fördelar med att träna brett och allsidigt i unga år både på det enskilda träningspasset och på längre sikt. Finns det några nackdelar? Svårigheter och utmaningar?

Titta på filmen "Uppvärmningen" tillsammans.

Gå varvet runt bland deltagarna på träffen och få en bild av vad uppvärmning betyder och hur det används av olika tränare på plats på träningstillfället. Hur kan den utvecklas? På vilket sätt kan den göras till en större sak än att bli lite varm i kroppen?

Dela in i nya grupper. Se till att alla rör på sig i skiftet genom att göra några enkla rörelseövningar.

Fundera en stund var och en på vad du vill uppnå med ditt tränarskap. Vad vill du att träningen ska ge de du tränar? Vad är målet? Bedrivs träningarna på ett sätt som tar er närmare målet? Dela med er av era tankar till varandra.

Titta på filmen "Grundfärdigheter"

Samtala i grupperna om era tankar kring grundfärdigheterna. Ligger fokus i er träning på någon särskild färdighet? Varför är det så? Hur kan träningen utvecklas så den innehåller träning också brett av alla färdigheterna?

Mats Mejdevi menar att alla bör tränas i alla färdigheter för att bygga en atletisk kropp. Hur ser du på det? Vilka utmaningar finns? Vilka resurser/vilken kunskap behöver du som tränare för att lyckas?

Slutligen diskutera vad ni anser att föreningen bör ha för gemensamma riktlinjer när det gäller grundträning, allsidighet och variation. Är det viktigt att ha en samsyn? På vilket sätt skulle ni vilja att föreningen hjälper till att utveckla er träning i den riktning som materialet pekar?

Avsluta med en runda om vad som riktigt fastnat från materialet och träffen och vad blir nästa steg?

Lärgruppsinformation

Detta är en lärgrupp

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 det 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.

Så här anmäler du er lärgrupp

Ni anmäler er lärgrupp digitalt i IdrottOnline och Utbildningsmodulen.

Så här gör du då:

- Logga in i IdrottOnline – Utbildningsmodulen
- Gå till "Anmälan" – Välj "Lärgrupp".
- Under fältet "studieplan" väljer ni "X".
- Fyll i övriga fält som planerar er lärgrupp.
- Ni kommer efter det få kontakt med SISU Idrottsutbildarna och den person som är er SISU-kontakt.

Om ni inte har tillgång till webben, kontaktar ni ert SISU distrikt och er SISU kontaktperson för att anmäla er lärgrupp.

SISU Idrottsutbildarna – en resurs

SISU Idrottsutbildarna delar gärna med sig av erfarenheter, ger stöd och kraft till just ert utvecklingsarbete. Ett samarbete som ni kommer ha både nytta och glädje av.

För genomförandet av en lärgrupp kan till exempel SISU Idrottsutbildarna genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök, expertmedverkan med mera. Kontakta gärna SISU

Idrottsutbildarna lokalt så berättar de mer om hur ett samarbete kan se ut. Kontaktuppgifter hittar du på www.sisuidrottsutbildarna.se