

## STEP 2

# TRÆNINGSMODELLEN



Træningsmodellen step 2 har mindst seks områder, man kan træne i idrætsundervisning: Fysisk træning (træning af kroppen), social træning (træningsfællesskab), mental træning, træning af skills (tekniske færdigheder), træning af fagsprog og taktisk træning. Her er nogle eksempler på, hvad områderne kan indeholde:

**FYSISK TRÆNING:** Træningselementer (hurtighed, udholdenhed, styrke, koordination og bevægelighed)  
Træningsstrategi (jævn, varieret i intervaller)  
Træningsvariable (intensitet, varighed, frekvens, sæt, repetitioner, pauser)

**SOCIAL TRÆNING:** Træningsfællesskab (opbakning, samarbejde, tolerance, retfærdighed)  
Trænings-etik (snyd, doping)

**MENTAL TRÆNING:** Koncentration, afspænding, målsætning, visualisering, coolness

**SKILLS:** Træning af spring, trin, kast, spark, rytme og andre tekniske færdigheder  
Træningsstrategi (blok, seriel, randomiseret)

**SPROG TRÆNING:** Alt fagsprog inden for Idræt og Træning

**TAKTISK TRÆNING:** Hurtigt udlæg, disponere dine kræfter, forsvare, angribe

**? TRÆNING:** Hvad kan man ellers træne?



## BAGGRUND

Træningsmodellen step 2 er en del af læremidlet "Ildræt og Træning" udarbejdet af Martin Elmbæk og Katrine Bertelsen, KOSMOS/UC SYD. Træningsmodellen findes i tre udgaver; step 1, Step 2 og step 3. Modellerne tilgodeser progression ud fra en bred forståelse af temaet "Ildræt og Træning" - både i forhold til indhold og handling. Således lægger modellerne op til, at man kan "træne" andre områder end fysisk form og velbefindende, og der skelnes ikke skarpt mellem handleformerne "at øve" og "at træne".

På [www.vicekosmos.dk/skole/idraetsundervisningen/undervisningsmaterialer](http://www.vicekosmos.dk/skole/idraetsundervisningen/undervisningsmaterialer) kan du se læremidlet i sin helhed, printe plakater og andre af læremidlets elementer. Du kan desuden downloade en lærervejledning, der introducerer til, hvordan idrætslærere kan anvende "Ildræt og Træning" i en temabaseret idrætsundervisning. Ildræt og Træning har til formål at bidrage til at udvikle elevers hverdagsprog og før-faglige sprog om idræt til et fagsprog, så elever hjælpes til bedre at forstå sig på idræt.

**TRÆNINGSELEMENTER** henviser til de 5 grundtrænings-elementer: Udholdenhed, styrke, bevægelighed, hurtighed og koordination.

**TRÆNINGSTRATEGI** henviser til, hvordan træningen er struktureret. Fx om der trænes med jævn eller varieret belastning i intervaller (intervaltræning). Eller om træningen af skills (dvs. spring, trin, kast, spark, rytme og andre tekniske færdigheder) er organiseret som bloktræning (dvs. man arbejder med samme skill i gentagne blokke af få eller mange gentagelser, og med pauser mellem hver blok), seriel træning (dvs. man skifter imellem forskellige skills/delfærdigheder i et planlagt mønster) eller randomiseret træning (dvs. man tager hurtige beslutninger og handler i forhold til de skiftende omgivelser og ud fra egne forudsætninger i nuet).

**TRÆNINGSVARIABLE** er fagord, der tilsammen beskriver træningen. Inden for kredsløbsrelateret træning bruges især intensitet (hvor hårdt), varighed (hvor længe) og frekvens (hvor hyppigt) der arbejdes. Puls kan også anvendes i forbindelse med intensitet. Inden for styrkerelateret træning beskrives træning ofte med fagord som antal sæt (omgange), i belastning (vægt i kilo) og repetitioner (gentagelser).

**TRÆNINGSFÆLLESSKAB** henviser til det sociale samvær i forbindelse med træningen, herunder om samværet har fokus på individet eller gruppen eller er præget af fx opbakning og tolerance

**TRÆNINGSETIK** vedrører etik og moral i forbindelse med træning, herunder snyd med muskelopbyggende og præstationsfremmende stoffer

**MENTAL TRÆNING** inddeles i områder som målsætning, afspænding, visualisering, koncentration m.m.

**TAKTISK TRÆNING** er mere idrætsspecifik og er dermed vanskeligere at beskrive i et fagsprog gældende for hele det idrætslige område. Men fx hører at "disponere sine kræfter" ind under taktiske skills

**TRÆNING-??** Spørgsmålstegnet henviser til, at elever og idrætslærere selv kommer frem til yderligere dele, som kan beskrive "Træning". Træningsmodellen bør derfor ses som en dynamisk model, der kan udvikles og bidrage til nye forståelser.