

Koordinationstræning
Fra barn til elite
ATK & praktiske erfaringer

Mini-workshop for
Dansk Orienterings-Forbund
Søndag den 14. januar 2018

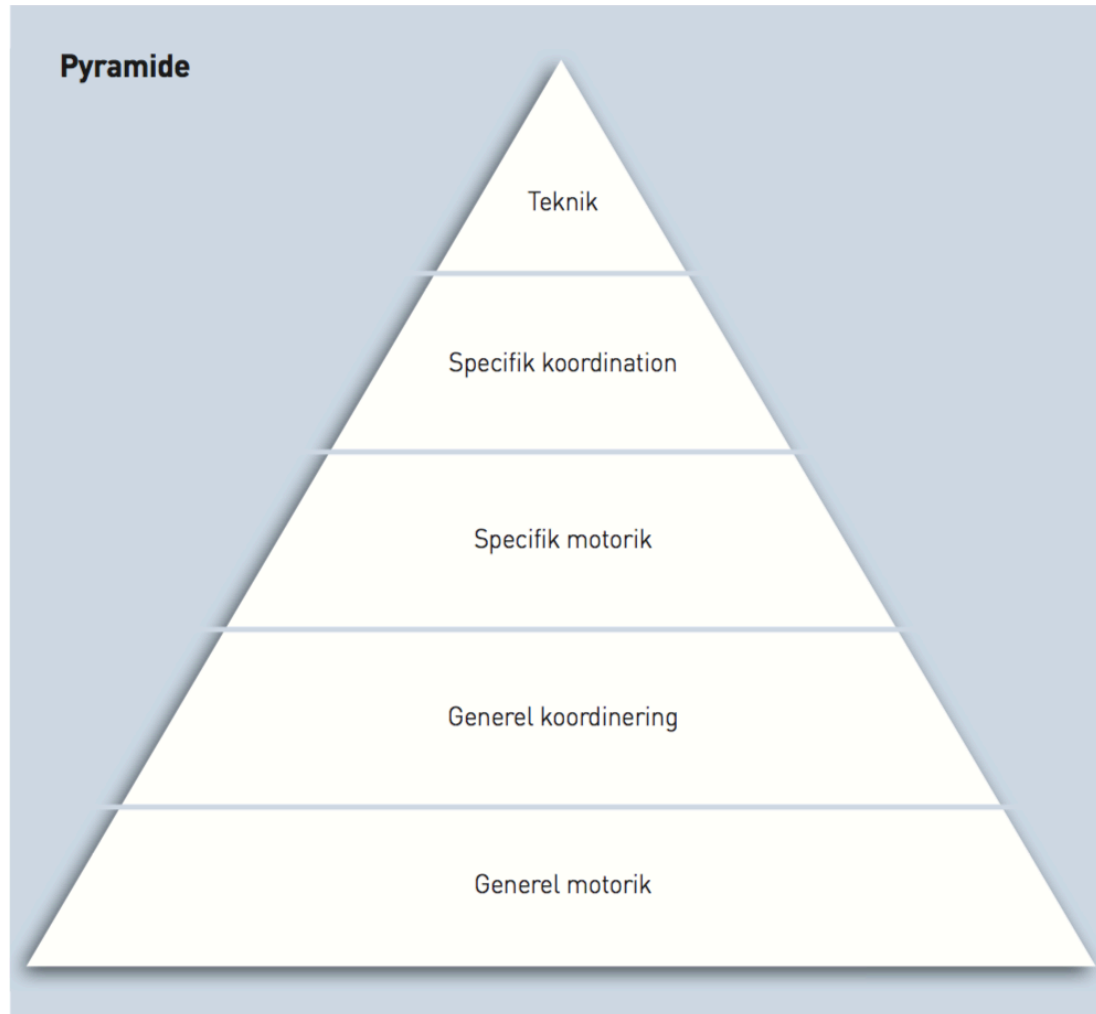
Formiddagens program

- **Koordinationstræning og ATK**
- **Fra børneatletik til OL-deltager – Vejen vi har valgt i Aarhus
1900s atletikafdeling**
- **Praktisk session**

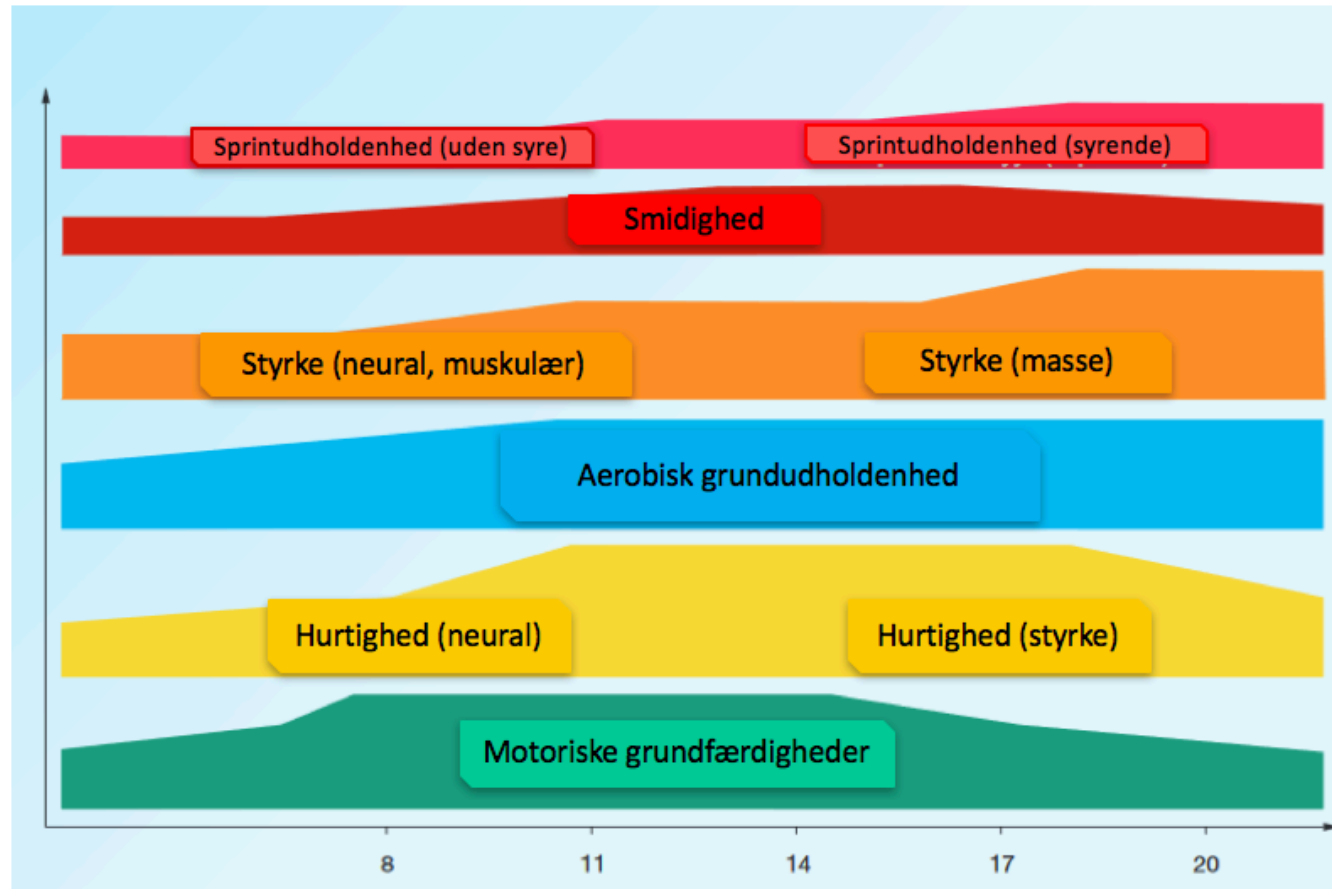
Koordinationstræning – Hvad og hvorfor?

- Begrebet "koordination" dækker over motorisk kontrol af både større og mindre komplekse bevægelser
- Generel koordination udvikles i barndommen ovenpå den generelle motorik
- Ved at udfordre sine bevægelsesfærdigheder udvikles koordinationsevnen
- Vi træner koordination for at danne nye motoriske skemaer
- Motoriske skemaer øger bevægelseskontrol og bevidsthed
- Ex: Rytme, timing, samspil, adskillelse

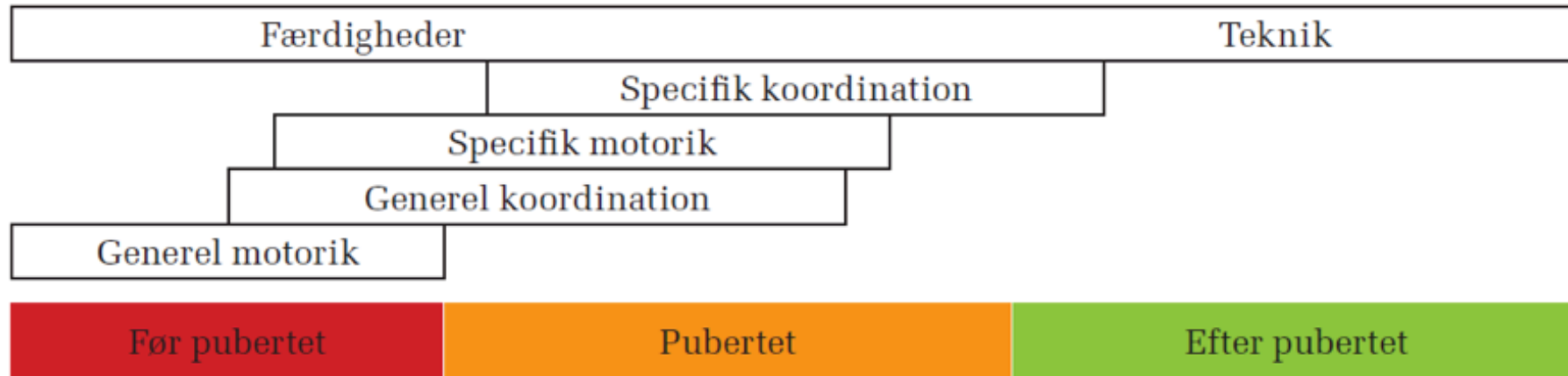
Motoriske skemaer er fundamentet for teknik



Guldaldre ift. fysisk udvikling

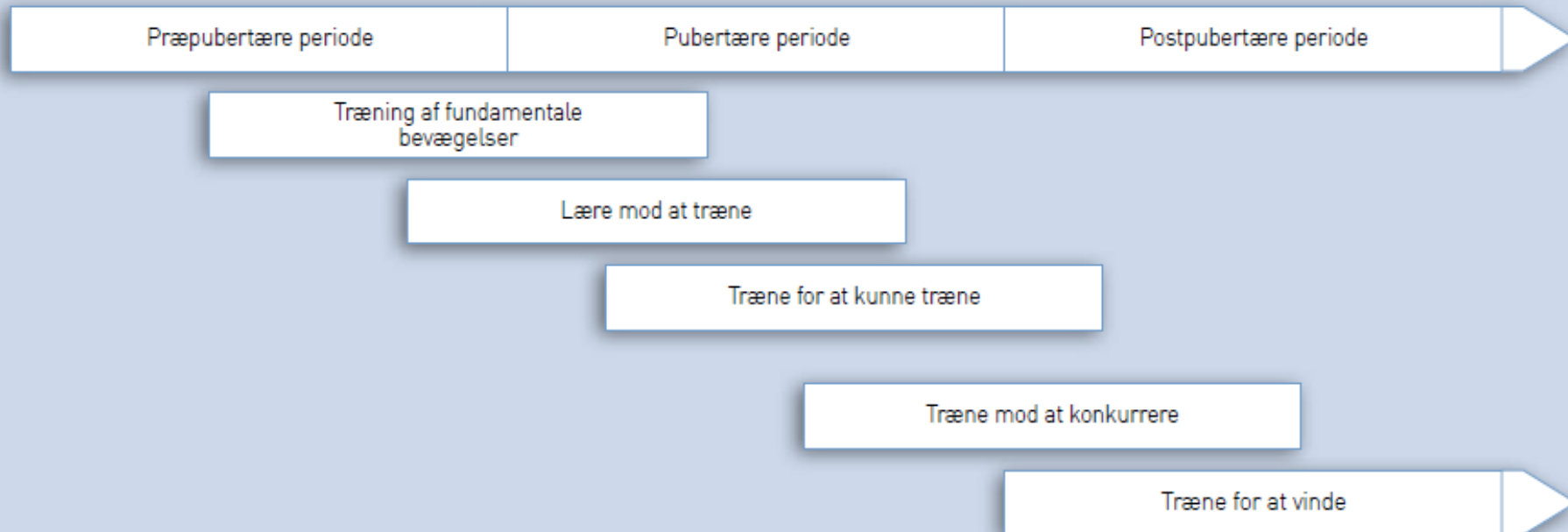


Fra færdigheder til teknik



ATK i Dansk Atletik – Senspecialisering

Sammenhængen mellem udviklingstrappens tre trin og modellen for sen specialisering.



Fra børneatletik til OL-deltager

Vores valg i Aarhus 1900

- Talentbegrebet er multifaktorielt
- Identificering af "fysisk talent" sker relativt sent
- Værdighed skal ikke være knyttet til færdighed
- Alsidig idrætsdannelse i de yngste år
- Stor ungdomsmasse er basen for elitearbejde



Værdier: Engagement Kvalitet Mangfoldighed

1900 kulturen - "Vi tager dig personligt"

...vi vil fremme det hele menneske, læring, robusthed og modstandsdygtighed

	6-9 år	10-11 år	12-15 år	16-18 år
ATLETIKFAGLIGT Aldersrelateret træning: Teknisk, fysisk, motorisk, taktisk, sen specialisering	Højt aktivitetsniveau Leg Generel motorik	Kroppens ABC Elementær teknik	Atletikkens ABC Refleksion Hovedgrupper	Disciplinens ABC Refleksion Specialgrupper
MENTAL TEKNIK Lære sig selv at kende: Visualisering/målsætning/ spænding/evaluering/ indre dialog	Leg	Leg og øvelser	Leg, øvelser & træning	Øvelser & træning, individuel mental teknik
KONKURRENCE FORSTÅELSE Fight er sjovt	Holdmatch i leg	Holdmatch i både leg og atletik Konkurrencer internt	Holdmatch og individuelle konkurrencer internt og eksternt	Individuelle konkurrencer og holdmatch
TRÆNERROLLEN Fra pædagogisk leder til coach	Samlende igangsætter Kulturbærer	Aktiverende forbillede Kulturbærer	Engageret miljøskaber Kulturbærer	Motiverende udfordrer Kulturbærer
SOCIALT Frikvarter i 1900: sociale relationer & forpligtende fællesskaber	Klubaftener Hensyn i legen	Klubaftener Jul, sommerafslutning Intern træningslejr	Sociale aktiviteter Sommertur Weekend ture Træningslejre	Mesterskaber Hold Træningslejre Egne initiativer

Struktur i 1900-ungdomsafdeling

18+: Senior elitetræning (disciplinspecifikt), motionsatletik og masterstræning

Individuelt tilpasset

(15)16-17 år - Træning i hovedgrupper: Sprint, spring, kast, MK, M/L

4-6 x ugentligt i to timer

14-15 år - Træning i fællesgrupper: Sprint, hæk, længde, højde, stang/gymnastik, spyd, kugle, diskos, M/L

4 x ugentligt i halvanden time

12-13 år - Træning i fællesgrupper: sprint, hæk, længde, højde, spyd, kugle, gymnastik/stang

3 x ugentligt i halvanden time

10-11 år - Træning i fællesgrupper: Løb, spring, kast, leg

2 x ugentligt i 1time og 15 min

6-9 år - Leg, motorik og koordination

1 x ugentligt i 1time og 15 min

Sandkasse atletik - Leg og motorik

1 x ugentligt i 45 min



Eksempel på "træningsplan"

Gruppe: 10-11 år Trænere	Opvarmning 15 min	Disciplin 1 25 min	Disciplin 2 25 min	Stævner / arrangement.	Uge / dag	Gruppe: 6-9 år Trænere	Øvelse 1	Øvelse 2	Øvelse 3	Stævner / arrangement.
JK - RM - JE		HÆK	STAFET/LØB		1 - Tirsdag		-	-	-	-
JK - RM		STANG + GYM	BOLD		1 - Torsdag	LA - FS - CS - CC	Kugle	højde	stafet	-
JK - RM - JE		SPRINT	LÆNGDE		2 - Tirsdag		-	-	-	-
JK - RM		HØJDE	KUGLE		2 - Torsdag	LA - FS - CS - CC	bold	hylerkast	40m/reaktion	-
JK - RM - JE		STANG + GYM	BOLD		3 - Tirsdag		-	-	-	-
JK - RM		HÆK	STAFET/LØB		3 - Torsdag	LA - FS - CS - CC	længde	kugle	stafet	-
JK - RM - JE		SPRINT	HØJDE		4 - Tirsdag		-	-	-	-
JK - RM		LÆNGDE	KUGLE		4 - Torsdag	LA - FS - CS - CC	højde	bold	hæk	-
JK - RM - JE		HÆK	STAFET/LØB		5 - Tirsdag		-	-	-	-
JK - RM		STANG + GYM	BOLD		5 - Torsdag	LA - FS - CS - CC	kugle	40m/reaktion	længde	-
JK - RM - JE		SPRINT	LÆNGDE		6 - Tirsdag		-	-	-	-
JK - RM		HØJDE	KUGLE		6 - Torsdag	LA - FS - CS - CC	hæk	hylerkast	længde	-
JK - RM - JE		Ferie	Ferie		7 - Tirsdag		-	-	-	-
JK - RM		Ferie	Ferie		7 - Torsdag	LA - FS - CS - CC	Ferie	Ferie	Ferie	-
JK - RM - JE		STANG + GYM	BOLD		8 - Tirsdag		-	-	-	-
JK - RM		HÆK	STAFET/LØB		8 - Torsdag	LA - FS - CS - CC	stafet	højde	kugle	-
JK - RM - JE		SPRINT	HØJDE		9 - Tirsdag		-	-	-	-
JK - RM		LÆNGDE	KUGLE		9 - Torsdag	LA - FS - CS - CC	40m/reaktion	højde	bold	-