

ROYAL RUN - FORTRÆNING

DGI & DAF Inspirationsaften

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Præsentation

Indsæt præsentation af underviser/e

Find din præsentation [her](#) – Er den der ikke, skal du lige huske at sætte den ind der også.

Aftenens program



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

- Velkomst, introduktion, præsentation og forventninger
- Royal Run Fortræning
- Fastholdelse efter Royal Run
- Rollen som træner
- Den gode undervisning
- Kendetegn for nyløbere
- Træningstips for nyløbere
- Gennemgang af træningsprogrammer
- Praktisk undervisning
- Evaluering af den praktiske undervisning
- Tak for i dag

Præsentation af jer



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

- Hvor kommer du fra (forening)?
- Hvad tilbyder I af fortræning til Royal Run i jeres forening?
- Hvad er dine forventninger til dagen i dag? (Noter bag på navneskilt)

Bevæg dig for livet



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

- DGI og DIF er gået sammen om idrættshistoriens største og mest ambitiøse projekt om at få flere danskere til at bevæge sig - **Bevæg dig for livet**.
- Som del af denne vision er DGI's og Dansk Atletik Forbunds mål at få flere mennesker ud at løbe via projektet **Bevæg dig for livet – Løb**.
- I 2025 skal 75 % af befolkningen være idrætsaktive og 50 % medlem af en forening (**25-50-75**).
- Inden for løb er målet **100.000** flere løbeaktive, og vores medlemsforeninger skal have **50.000** flere medlemmer.

Bevæg dig for livet - Løb



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Vi skaber muligheder for, at alle kan opleve glæden ved løb og bevægelse.

- Vi vil gerne have fat i nye motionsløbere og på samme tid også erfarne løbere, der kunne have interesse i at melde sig ind i en forening.
- Bevæg dig for livet - Løb arbejder for at få flere til at snøre løbeskoene og nyde livet som motionsløber.
- Vi hjælper klubber med områder som foreningsudvikling, træningskoncepter, events og uddannelse.

Royal Run



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

- Kronprinsens møde med danskerne
- KÆMPE succes i 2018 og lader til at blive en lige så stor succes i år.
- Kronprinsen løber på Færøerne 1. juni og i Aarhus og København den 10. juni, mens Kronprinsessen løber i Aalborg den 10. juni. Der afvikles ligeledes et Royal Run på Bornholm den 10. juni uden royal deltagelse.

Royal Run-fortræning



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Kronprinsen og Bevæg dig for livets mission med Royal Run strækker sig ud over selve løbsdagen.

Vi ønsker at:

- Gøre danskerne mere aktive
- Tilknytte flere danskere til foreningslivet
- Få motionsuvante danskeres øjne op for motion ved at sænke barriererne for deltagelse

Derfor er vi SUPER glade for, at I har lyst til at hjælpe os med at give danskerne mulighed for at bruge Royal Run som en anledning til at blive mere aktive – i foreningerne.

Royal Run-fortræning

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

- I må træne lige som I gerne vil
- Brug Royal Run som målet for træningen
- Vi har 5 programmer, I kan bruge, hvis I har lyst:
 - Walk
 - One Mile
 - 5 km
 - 10 km
 - Familietræning
- En unik mulighed for at rekruttere nye løbere til jeres klub!
- HUSK at tænke på fastholdelsen af de nye løbere fra start – hvad er det næste tilbud?

Hvad tilbyder vi?

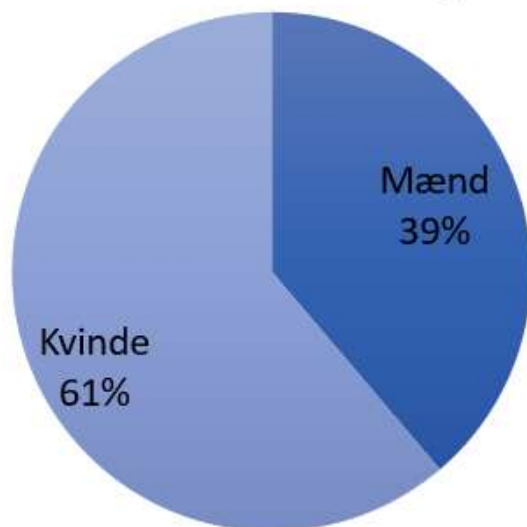
BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Før træningen:

- Markedsføring af jeres forløb gennem en oversigt på royalrun.dk og på Facebook (vi kan være medorganisator af jeres træningsforløb).
- 5 plug-and-play træningsprogrammer
- Denne inspirationsaften
- **INDSÆT HER, HVAD I SOM LANDSDEL TILBYDER**

Målgruppen

Andel kvinder og mænd



Første gang du deltager i et motionsløb?



Hvad gør I bagefter?



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Royal Run lokker mange løbere ud i løbeklubber

Vi skal sikre den gode modtagelse og oplevelsen af kvalificeret træning

Men hvad så efter Royal Run?

Gruppearbejde - Diskutér jeres forenings strategi for fastholdelsen af de nye medlemmer med sidemanden i 5 minutter. Herefter vender vi forslagene i plenum.

ROLLEN SOM TRÆNER

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



Den gode træner

Overvej:

- Hvad gør en træner god?
- Har du haft en rigtig dygtig træner, lærer eller instruktør?
- Har du oplevet situationer, hvor du synes, at en træner handlede særlig godt?

Brug 5 minutter på at beskrive en træner, lærer eller instruktør, der har gjort et særligt indtryk. Skriv de gode eksempler ned.

Den fleksible træner

Instruktion – “jeg fortæller hvordan”

Mesterlære-tilgangen – “jeg viser hvordan”

Coaching – “jeg spørger interesseret”



Hvilken slags træner er du?



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Diskuter 2 og 2:

- Hvilken tilgang er du mest tryk ved?
- Hvilken tilgang er du udfordret i?
- Hvordan kan du udvikle dig positivt som træner?

Den coachende trænerstil



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Hvad kan den coachende trænerstil hjælpe med:

- God tilpasning til forskellige løbertyper
- Skabe inddragelse og motivation hos løberne – og dermed hjælpe med at skabe et mestringsorienteret træningsmiljø
- Nødvendig for at arbejde med løbets psykologi

Den coachende trænerstil

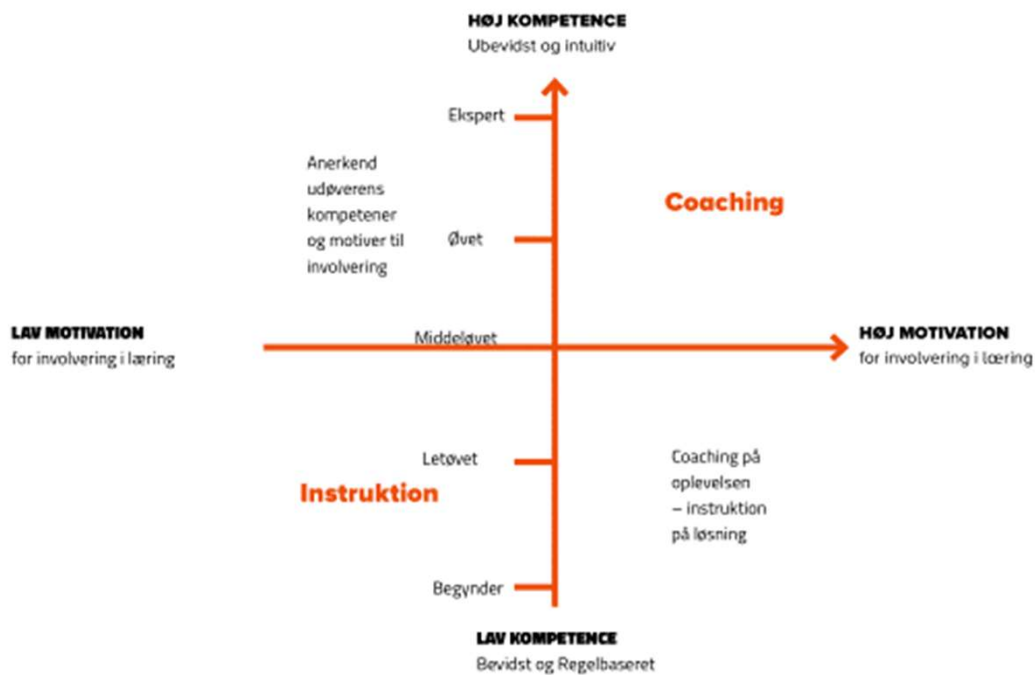
Den coachende løbetræners mål er:

- at deltage i løberens læring og udvikling gennem dialog frem for at instruere
- at støtte løberen med at se på sig selv og reflektere over egen situation ved at være nysgerrig og stille spørgsmål
- nogle gange at lade løberen arbejde med sine træningsområder selv
- at hjælpe løberen med at se muligheder frem for begrænsninger
- at give meningsfulde opgaver i træningen.

Den coachende trænerstil

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Parathed til at blive coachet



Rollen som vært

Som løbetræner er du foreningens direkte bindeled til løberne. Du er den person, der har den vigtigste rolle over for løberne. Det er derfor vigtigt. At du:

- Tager godt imod nye løbere.
- Tager ansvar for, at alle har det godt på dit hold.
- Engagerer dig i dine løberes målsætninger og motivation.
- Sørger for, at skadede løbere inkluderes i træningen.

Rollen som vært

Hvordan tager du bedst imod nye løbere

I skal nu i grupper snakke om følgende spørgsmål:

- Hvilke barrierer kan der være i forhold til at starte i en klub?
- Hvordan blev I modtaget i jeres klub?
- Hvordan kan I være med til at sikre en god modtagelse?

Herefter deler I erfaringer Som fx:

- Opstille fem gode råd
- Beskrive den gode eller dårlige modtagelse
- Eller?

Motionsløbertyper

- Traditionsløbere
- Socialløbere
- Udfordringsløbere
- Selvorganiserede løbere
- Sundhedsløbere

31 % af voksne danskere over 15 år løber,
og kun 7 % af aktive motionsløbere er medlem af en
løbforening (IDAN, 2014)



DEN GODE UNDERVISNING

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



Didaktiske overvejelser

Her er et par gode råd til den praktiske træning:

- Vær venlig og imødekommende.
- Hav styr på dagens program, men vær også parat til at improvisere.
- Hav styr på hjælpemidler som kegler, fløjte, træningsområde osv.
- Kom i god tid – så der er tid til at hilse på løberne.
- Organiser løberne, så der er øjenkontakt til alle – gerne i en halvcirkel.
- I solskin opstilles løberne, således at du selv har solen i øjnene.
- I blæsevejr opstilles løberne, således at du har vinden i ryggen.
- Tjek, at der er kontakt til alle, og at du har alles opmærksomhed.
- Instruer kort og præcist. Brug gerne princippet: Vis – forklar – vis.
- Se flere i undervisningshæftet...

Hvad siger I til dem – har I tilføjelser?

Screening af nye løbere i klubben

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

- Hvad forstår I ved "Screening af løbere?"
- Hvad er fordelene?

ØVELSE: Lav en kort screening af din sidemand

Gruppearbejde

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

- Hvordan skal introduktionsforløbet være for de nye løbere på jeres Royal Run fortræningsforløb?
- Det primære formål er at reducere det store frafald, mange klubber oplever de første måneder.
- Hvordan screenes løberne? Hvad er jeres strategi?
 - Vær realistiske ift. jeres ressourcer i klubben og vær specifikke.

KENDETEGN FOR NYLØBERE

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Hvad er en nyløber?

- Hvordan forstår I denne målgruppe?
- Hvilke karakteristika kan vi tildele dem?
- Hvem er det ikke?

- Opstart en eller flere gange før?
- Mangel på positiv erfaring med at bevæge sig?
- Udfordringer med mental tilvænning til løb?
- Hvad mere?

Gruppearbejde – forskellige typer af nyløbere

Sæt jer sammen 3-og-3 eller 4-og-4 og kom med en række konkrete eksempler på nyløbere, I enten kender eller kunne forestille jer.

- Lav en liste med grundlæggende (relevante) karakteristika
- Ud for hver nyløber skriver I, hvilke udfordringer denne type af nyløber kan give jer som træner.

Ambitioner vs. skader

Mange nye løbere vil have et ønske om hurtigt at se resultater. De har ofte udset sig et konkret mål i en overskuelig (men måske lidt for nær) fremtid.

Superkompensationsprincipperne!

- Hvad er en realistisk fremgang?
- Hvordan håndterer man som løbetræner nogle nyløberes ønske om hurtig fremgang uden at gøre skadesrisikoen for stor?

Adaptationstider i forskelligt væv:

Muskler: ca. 14 dage

Knogler: ca. 3-6 måneder

Sener: ca. 6-9 måneder

Motivationsstrategi

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Find sammen 2 og 2 med én, I endnu ikke har snakket med i dag.

Brug 10 minutter hver på at 'agere' coach for den anden med det formål at udarbejde en motivationsstrategi:

- Forsøg kun at stille spørgsmål
- Introducer ikke dine egne opfattelser og holdninger
- Hav i alle 10 minutter fokus på modparten

Resultatet skal være en brugbar (men simpel) motivationsstrategi!

Efter 10 minutter bytter I roller.

TRÆNINGSTIPS FOR NYLØBERE

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Udfordringer

- At indlemme nyløberne på eksisterende klubhold
 - Nyløbere har ofte stor niveaumæssig spredning og udviklingshastigheden er meget individuel
 - Fastholdelse efter opstartsforløb og overgang til eksisterende klubhold
 - At få fællestræningerne til at strække sig over 45-60 minutter
-
- Husk spejling i relationen træner--aktiv
 - Vær særlig opmærksom på nyløberne med stor fremgang og/eller de ambitiøse nyløbere
 - Tre grupper af løbere er særligt udsatte for skader: Nyløbere, overvægtige og dem der tidligere har været skadet.

Generelle træningsråd

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Gør løb til en del af hverdagen og etabler gode vaner.

- Alle løbere bør træne **varieret** og inddrage forskellige **fysiske grundelementer** i træningen: udholdenhed, hurtighed, styrke, koordination og bevægelighed.
- En **alsidig fysisk træning er et værn mod skader** og et fundament for udviklingen hen mod at blive en bedre løber.
- Klubtræningen skal være både **sjov, social, varieret og motiverende**.
- Et miks af **smil og sved**, hvor man bruger både sig selv og hinanden – og bagefter har lyst til mere.
- **Ingen må presses ud over egne grænser** – OG der skal være plads til dem, der vil give den gas. Niveaudifferentiering er derfor et nøgleord.
- Træning med **høj intensitet er ikke farlig**. Mængden skal blot være tilpasset.

Hvilken intensitet?

For helt utrænede løbere, kan intensiteten ofte være for høj ved løb.

Skal nybegynderne starte med et løbe-gå program?

HUSK: Løb/gang/løb/gang er i princippet hård intervaltræning for den utrænede!



KORT GENNEMGANG AF TRÆNINGSPROGRAMMER

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

PRAKTISK UNDERVISNING

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

OPFØLGNING PÅ DEN PRAKTISKE UNDERVISNING

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Tak for i dag – og rigtig god træning



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Tak for i dag og kom godt hjem

Vi ses til Royal Run!