

STUDIEPLAN

GRUNDLÄGGANDE UNGDOMSLEDAR- UTBILDNING I FÄKTNING

Svenska Fäktförbundet

Sammanställd 1983 av

Ulla-Brita Jönsson
Ordf Utbildningsutskottet

O B S

Studiecirkelar inom idrottsområdet är en ganska ny företeelse.

De flesta materialen har nyligen godkänts för statsbidrag.

Inom flera områden finns speciella villkor för att ett ämne/material skall godkännas för statsbidrag. Detta gäller också idrottens utbildning och särskilt då specialförbundens.

Det är viktigt att idrottsrörelsens studiecirkelverksamhet fortsätter att utvecklas. Det måste ske inom ramen för det regelsystem som gäller all folkbildning.

Därför är det viktigt att Ni i studiecirkeln i allt väsentligt följer studieplanen!

SYFTE OCH ÖVERGRIPANDE MÅLSÄTTNING MED STUDIECIRKELN

Studieplanen är upplagd kring grundläggande utbildning av fäktinstruktörer/ledare som främst avser arbeta med barn och ungdom.

Vi rekryterar numera allt yngre barn till vår verksamhet, men vår ledarutbildning har hittills inte tagit hänsyn till detta faktum i någon större utsträckning.

Denna studiecirkel med "Fäktning för ungdom" och "Idrott för ungdom" som grundmaterial ska ses som ett försök att ge barn- och ungdomsinstruktörer/ledare en insikt i barns och ungdomars förutsättningar och hur de skiljer sig från vuxna vad gäller den fysiska och psykiska utvecklingen.

MÅLGRUPP

Barn- och ungdomsinstruktörer i fäktklubbar.

MÅLSÄTTNING

Studiecirkeln vill ge

- insikt i planering och organisation av barn- och ungdomsverksamhet i en förening
- deltagarna grundläggande kunskaper i att vara barn- och ungdomsinstruktörer/ledare i fäktning, vilket bland annat innebär kännedom om barns och ungdomars fysiska och psykiska utveckling.

STUDIEMATERIAL:

Grundmaterial:

- RF:s Idrott för ungdom
- Svenska Fäktförbundets "Fäktning för ungdom"

Kompletterande studiematerial:

- Kompendium omfattande utvecklingspsykologi (barns och ungdomars fysiska och psykiska utveckling)
- Kompendium "Speciella anvisningar för fäktutbildning med barn".
- Utdrag ur FIE:s tävlingsreglemente.

INLEDNING

Det ställs idag allt större krav på våra ideella ledare inom föreningslivet. Vårt ansvar när det gäller att ta hand om de aktiva barnen och ungdomarna är stort. Därför måste vi se till att ledarna får en så bred och bra utbildning som möjligt.

Naturligt är att rekrytera våra ledare från de egna leden och att utbilda dem i den egna föreningen.

Säkert finns det bland föräldrar till fäktande barn och ungdomar någon som i sin ungdom ägnat sig åt fäktning och skulle kunna tänka sig att hjälpa till med en grupp barn eller ungdomar.

Säkert finns det bland de äldre aktiva någon som skulle kunna ta på sig ledarskapet för de yngre i föreningen.

Säkert finns det i föreningen resurser i form av mångårig erfarenhet hos verksamma ledare och vem är väl bättre rustad att lära ut än just de som redan arbetar i föreningen.

För att främja en breddning av fäktsporten och därmed även rekrytering av ledare samt för att på ett enkelt och informellt sätt ge dem den grundläggande utbildning en fäktinstruktör för barn och ungdomar behöver ha, har detta studiecirkelmateriale framställt.

Studieplanen "Grundläggande ungdomsledarutbildning i fäktning" ska ses som ett förslag till uppläggning. Tidsfördelningen mellan avsnitten har varje cirkel möjlighet att själv anpassa till sina behov.

Svenska Fäktsförbundet
Utbildningsutskottet

CIRKELLEDDARKVALIFIKATIONER

Genomgången cirkelledarutbildning eller motsvarande (godkänd av studieförbund)

DELTAGARNAS FÖRKUNSKAPER

Grundläggande förkunskaper i fäktteknik. (Egen fäktbakgrund som aktiv)

CIRKELOMFATTNING

13 sammakomster om sammanlagt 32 studietimmar.

REGLER FÖR STATS BIDRAG

För att en studiecirkel ska bli statsbidragsberättigad måste den genomföras i samarbete med ett studieförbunds lokalavdelning.

Studieförbundet skaffar studiematerial, ombesörjer närvarolista, administrerar statsbidraget och har ansvar för att cirkeln genomförs enligt reglerna.

För att statsbidrag ska kunna sökas krävs:

- Omfattning minst 15 studietimmar om 45 minuter
- Högst 3 studietimmar/sammankomst
- Högst 2 sammankomster/vecka
- Minst 5 och högst 20 deltagare (inkl cirkelledare) som är 14 år eller äldre, måste vara närvarande vid varje sammankomst
- Studiebesök eller fackmannamedverkan högst en fjärdedel av de studietimmar studiecirkel omfattar
- Av studieförbund godkänt material
- Av studieförbund godkänd ledare.

STUDIECIRKELPEDAGOGIKEN

Det finns många fördelar med en studiecirkel:

- Studierna anpassas helt efter föreningens behov
- Studierna är helt frivilliga
- Det ställs inga formella krav på förkunskaper
- Man kan i en cirkel studera nästan vilket ämne som helst som känns angeläget
- Man har möjlighet göra studiebesök

- Deltagarna kan få tillgång till sakkunnig hjälp (fackmannamedverkan).
- Eftersom deltagarantalet växlar mellan 5 och 20 personer (cirkelledaren inräknad), kan man studera i en liten grupp och på så sätt tillvarata den enskildes intressen, kunskaper och erfarenheter i större utsträckning än i de flesta andra studieformer.
- Man är inte låst vid ett särskilt schema, utan deltagarna avgör själva när de ska träffas.
- Det finns ingen övre gräns för hur länge en cirkel kan pågå.
- Eftersom det inte finns några formella krav på ledaren kan deltagarna inom sig välja cirkelledare under förutsättning att studieförbundet godkänner henne/honom. Det finns också möjlighet för den tilltänkte cirkelledaren att genomgå en cirkelledarutbildning för att förbereda sig för uppgiften.
- Studiecirkeln stärker gemenskapen i föreningen
- Studiecirkeln är en relativt billig studieform.

VAD ÄR EN STUDIECIRKEL ?

Utmärkande för en studiecirkel är att alla, både deltagare och cirkelledare har ett gemensamt ansvar för planering och genomförande av utbildningen. Visserligen måste man ha ett studiematerial och en studieplan men det hindrar inte att deltagarna kan påverka cirkelns utformning genom att tillsammans med cirkelledaren komma överens om hur arbetet ska läggas upp, var tyngdpunkten ska läggas, behov av ytterligare sammankomster, hur mycket man ska gå igenom varje gång, hur arbetsuppgifterna ska fördelas.

Fastställda läro- och kursplaner bör inte styra verksamheten. Man får inte heller ha prov eller ge betyg i en studiecirkel.

FÖRSLAG TILL ARBETSORDNING

Första sammankomsten

Under första sammankomsten bör man inte ha för bråttom att omedelbart komma igång med själva studiecirkelarbetet utan man bör arbeta med t ex

- att lära känna varandra
- att informera om vad studiecirkelarbetet innebär
- att gå igenom materialet och diskutera uppläggningsen av utbildningen
- att fördela arbetsuppgifter och ansvarsområden
- att komma överens om praktiska detaljer. (T ex tider för sammankomster m m).

Övriga sammankomster

- Starta varje sammankomst med att gruppen stämmer av vad de kommit överens om förra gången. Redovisa sådana saker som någon skulle ta reda på, samt diskutera allmänt om någon funderat på eller kommit på något väsentligt för det fortsatta arbetet.
- Därefter är det dags att starta med det nya avsnittet. Kort presentation av avsnittet. Presentationen ska väcka intresse och nyfikenhet.

Varje avsnitt bör innehålla förslag på följande:

- 1 Problemställningar och diskussionsfrågor. Tänk på att det är viktigt att deltagarna känner igen sin egen situation och problem. Diskussionsfrågorna ska stimulera till att utbyta erfarenheter.
- 2 Aktiviteter av olika slag. Gärna för att stimulera deltagarna till att aktivera sig mellan cirkelträffarna
- 3 Undersökningar, t ex att ta reda på till nästa gång
- 4 Fördjupningslitteratur. (I en vanlig kurs har oftast handledaren all referens- och fördjupningslitteratur. I en studiecirkel få cirkeln eller deltagarna själva skaffa fördjupningslitteraturen. Därför är det viktigt att i samband med varje avsnitt presentera fördjupningslitteratur).

5 Läsanvisningar

6 Studiebesök

7 Fackmannamedverkan

} Läg in förslag vid ett par
olika träffar. Deltagarna kan
sedan välja bland dessa.

Avsätt gärna 5 - 10 min i slutet av varje sammankomst till att knyta ihop och sammanfatta:

- vad har vi kommit överens om?
- vilka idéer och förslag bör vi notera?
- vad ska vi undersöka till nästa gång?
- vilka kontakter ska tas?
- vilka förberedelser ska göras?

Sista sammankomsten

Sista sammankomsten bör ge tips om olika sätt att fortsätta cirkel-
arbetet eller om deltagarna kan vidareutbilda sig genom t ex kurser.

Till slut summeras och utvärderas studiecirkeln. Detta kan göras
på olika sätt, skriftligt eller muntligt, i smågrupper eller alla
tillsammans.

STUDIEPLAN

Studieplanen ska ses som ett förslag till studieuppläggning, ett stöd i studiearbetet och inte som ett styrorgan.

<u>Sammankomst</u>	<u>Studietid</u>	<u>Rubrik</u>
1	2	Inledning, uppläggning av cirkeln
2	2	Fäktning som barn- och ungdoms- idrott
3	2	Att vara tillsammans med barn och ungdom
4	3	Barns fysiska utveckling
5	2	Barns psykiska utveckling
6	3	Barns sociala och moraliska utveck- ling (grupper och grupp beteende)
7	2	Att leda barn och ungdom. Planering och uppläggning av fäkt- träning för barn
8	3	Träningslära, faktorer att ta hän- syn till
9	3	Teknikträning med barn. Grundläggan- de principer - metodik
10	3	Utrustning elever/lärare Ledarträning
11	2	"Om olyckan är framme" Kost och hygien
12	3	Barntävlingar
13	<u>2</u>	Avslutning. Sammanfattande diskussion.
	32 timmar	

FÖRSTA SAMMANKOMSTEN

Inledning. Uppläggning av cirkeln

Studietid 2 tim

SYFTE:

Att deltagarna ska:

- bekanta sig med varandra
- diskutera cirkelns uppläggning och syfte

Under den första sammankomsten bör man inte ha för bråttom att komma igång med studiearbetet, utan ge deltagarna tid att lära känna varandra.

I övrigt bör man bland annat

- 1 gå igenom vad studiecirkelarbeta innebär
- 2 gå igenom studiematerialet
- 3 komma överens om praktiska detaljer
- 4 diskutera vilka förväntningar deltagarna har på studierna
- 5 välja ut viktiga och mindre viktiga delar i studiematerialet
- 6 diskutera när (om) fackman ska medverka
- 7 diskutera när och var (om) studiebesök ska företas

TILL NÄSTA GÅNG:

Läs i "Fäktning för ungdom" sid 5, 7, 8, 9, 13 samt kompendiet "Speciella anvisningar för fäktutbildning barn"

Studietid 2 tim

SYFTE:

Att ge ungdomsledarna en allmän insikt i vad fäktning som barn- och ungdomsidrott innebär.

DISKUTERA:

- 1 fäktnings lämplighet som barn- och ungdomsidrott
- 2 hur man kan organisera denna form av verksamhet
- 3 krav på barn- och ungdomsledare
- 4 marknadsföring av verksamheten
- 5 utrustning för barn och ledare
- 6 allmänna synpunkter på utbildning/träning av barn
- 7 lokala förhållanden - hur har vi det hos oss, hur arbetar vi idag? Erfarenhetsbyte.

TILL NÄSTA GÅNG:

Läs "Idrott för ungdom" sid 7, 8, och 9. Läs kompendiet "Barns och ungdomars utveckling". Fördela avsnitten bland deltagarna för mera ingående studium och redovisning inför gruppen.

TREDJE SAMMANKOMSTEN

Att vara tillsammans med barn och ungdom

Studietid 2 tim

SYFTE:

Att ge ungdomsledarna insikt i barn och ungdomars utveckling.

DISKUTERA:

- 1 gå gemensamt igenom avsnitten i "Idrott för ungdom" och de deltagare som specialstuderar vissa avsnitt kan redovisa det för övriga i gruppen
- 2 hur kan forskarrön påverka vårt ledararbete med barn vad avser utveckling: fysiskt, psykiskt, socialt/moraliskt
- 3 är det realistiskt att tro att flertalet ungdomsledare tar reda på något om barnens bakgrund? Vad kan hända om du som ledare inte gör det?
- 4 vilka svårigheter kan vara förknippade med att "se saker med barnens ögon"?
- 5 i vilka sammanhang kan du passa på att lyssna på problem bland ungdomar i en grupp?
- 6 hur kan du lägga upp en övning så att den även uppmuntrar till kreativt tänkande?
- 7 vad kan du konkret göra för att hjälpa ett barn med negativ självuppfattning och dåligt självförtroende?

TILL NÄSTA GÅNG:

Läs "Idrott för ungdom" sid 10-19. Läs avsnittet om fysisk utveckling i kompendiet "Barns och ungdomars utveckling".

Studietid 3 tim

SYFTE:

Att ge ungdomsledarna fördjupad kunskap i barns och ungdomars fysiska utveckling.

DISKUTERA:

- 1 gå gemensamt igenom avsnittet i "Idrott för ungdom" samt motsvarande avsnitt i kompendiet
- 2 hur tar man upp och diskuterar menstruation inom en ungdomsgrupp?
- 3 hur kan man dela upp ungdomsträning med hänsyn till utvecklingsperioderna?
- 4 hur kan man nivåanpassa övningarna till barns/ungdomars motoriska utveckling?
- 5 kan man individanpassa?
- 6 barns och ungdomars skillnad i utvecklingsmässigt hänseende är stor. Detta innebär bl a att en del barn/ungdomar tävlar/tränar mot "fel" motståndare. Kan man lösa det problemet? I så fall hur?

TILL NÄSTA GÅNG:

Läs "Idrott för ungdom" sid 20-28

Läs avsnittet om psykisk utveckling i kompendiet "Barns och ungdomars utveckling".

Studietid 2 tim

SYFTE:

Att ge fördjupad kunskap i barns och ungdomars psykiska utveckling.

DISKUTERA:

- 1 gå gemensamt igenom avsnittet i "Idrott för ungdom" samt avsnittet om psykisk utveckling i kompendiet
- 2 vad krävs det utvecklingsmässigt av ett barn för att det ska vara meningsfullt att lära ut taktik?
- 3 i din grupp har du en 8-åring som är mycket intresserad av sin idrott. Mognadsmässigt ligger han dock långt efter sina kamrater och har följaktligen svårt att göra sig gällande.
Vad kan du som ledare göra?
- 4 du ska lära en grupp "rak attack". Hur skiljer sig uppläggningsen av övningen för en grupp 7-åringar jämfört med en grupp 14-åringar?
- 5 vad krävs utvecklingsmässigt av ett barn för att det ska klara av att tävla?

TILL NÄSTA GÅNG:

Läs "Idrott för ungdom" sid 29-33

Läs avsnittet om social och moralisk utveckling i kompendiet "barns och ungdomars utveckling".

SJÄTTE SAMMANKOMSTEN

Studietid 3 tim

Barns sociala och moraliska utveckling. Grupper och grupp beteende.

SYFTE:

Att ge ungdomsledarna fördjupad kunskap i barns och ungdomars sociala och moraliska utveckling samt gruppens betydelse för detta.

DISKUTERA:

- 1 gå gemensamt igenom avsnittet i "Idrott för ungdom" samt avsnittet om social och moralisk utveckling i kompendiet
- 2 vad krävs utvecklingsmässigt av ett barn för att det ska klara av att tävla?
- 3 hur kan du som ledare påverka barns och ungdomars attityder till regler och domare?
- 4 vilka konsekvenser kan ett överbetonande av att tävla, att vinna, att vara bäst få?
- 5 hur kan du som ledare utnyttja det goda föredömet (dåliga) som idrottsstjärnor är?
- 6 hur kan känslan av att vara utanför gruppen påverka barnet?
- 7 på vilket sätt kan du som ledare påverka andan i gruppen?
- 8 på vilket sätt kan du låta gruppen vara med och planera aktiviteter?
- 9 brukar du ta upp andra saker i gruppen än de som har direkt med idrott att göra?

10 har du märkt någon skillnad mellan flickors och pojkars inställning till t ex tävlingar?

TILL NÄSTA GÅNG:

Läs "Fäktning för ungdom" sid 11, 17, 18, 19 och 42-53

Läs kompendiet "Speciella anvisningar för fäktutbildning med barn" sid 3-6

Medtag träningskläder

Gör upp ett förslag till uppläggning av en fäktlektion med barn i 7-10 års-åldern. Fördela de olika delarna bland deltagarna.

SJUNDE SAMMANKOMSTEN

Studietid 2 tim

Att leda barn och ungdom

Planering och uppläggning av ett träningstillfälle för barn i åldern 7-10 år

SYFTE:

Att låta ungdomsledarna planera och praktiskt "känna på" att leda varandra i övningar lämpliga för barn 7-10 år

Att lära cirkeldeltagarna att ledarskap för barn medför ett stort ansvar och att det är viktigt - inte bara att man "kan" en idrott - utan också att man kan umgås med barnen på ett positivt sätt.

DISKUTERA:

- 1 gå gemensamt igenom avsnittet i kompendiet
 - 2 alla redovisar sina hemuppgifter
 - 3 gruppen prövar praktiskt på hur ett träningstillfälle med barn i åldern 7-10 år kan läggas upp och diskuterar hur ledaren ska fungera
 - 4 vad var bra? Vad var inte bra?
 - 5 hur använder vi oss av del- och helhetsmetoderna?
 - 6 hur använder vi oss av beröm och kritik?
 - 7 förberedelser strax innan träningen
 - 8 tips under träningen
 - 9 krav på ledaren
 - 10 den idealiska träningen, finns den?
-

TILL NÄSTA GÅNG:

Läs "Idrott för ungdom" sid 34-39

Repetera "Fäktning för ungdom" sid 17-20, 42-53.

Studietid 3 tim

SYFTE:

Att lära ungdomsledarna vad träning är och effekterna av olika typer av träning.

DISKUTERA:

- 1 gå gemensamt igenom avsnitten i "Idrott för ungdom" och "Fäktning för ungdom"
- 2 vilka kvalitéer är viktigast i fäktning: uthållighet, maximal muskelstyrka, teknik, stor rörlighet, snabbhet osv
- 3 vilken träningsuppläggnig bör man använda för att stimulera, entusiasmera och samtidigt bedriva en målmedveten träning med barn och ungdom?
- 4 hur lär man ut grundtekniska färdigheter? Individuell- kollektiv-, del- eller helhetsmodell?
- 5 hur bör man lägga upp styrketräning före och efter puberteten?
- 6 rörlighetsträning, hur viktig är den?
- 7 nedjoggning bör om möjligt genomföras i en avstressande miljö. Varför?

TILL NÄSTA GÅNG:

Läs "Fäktning för ungdom" sid 21, 22, 25, 28-34.

Medtag utrustning för praktisk övning (Fäktutrustning)

NIONDE SAMMANKOMSTEN

Teknikträning med barn. Grundläggande principer

Studietid 3 tim

SYFTE:

Att låta ungdomsledarna instruera varandra i grundläggande instruktörsteknik

DISKUTERA:

- 1 pröva på att instruera varandra i grundläggande instruktörsteknik. Diskutera för- och nackdelar med olika metoder
- 2 hur många träningstillfällen kan det vara lämpligt att fördela dessa moment på när det gäller barn?
- 3 hur kan man lägga upp träningen så att den inte blir tråkig?
- 4 kan man genomföra dessa moment som kollektiv övning?

TILL NÄSTA GÅNG:

Läs "Fäktning för ungdom" sid 13, 35 och 36

Medtag utrustning för praktisk övning (Fäktutrustning)

Studietid 3 tim

SYFTE:

Att gå igenom lämplig utrustning för barnen

Att lära ungdomsledarna vikten av att aldrig ge efter för säkerhetskraven

Att låta ungdomsledarna prova på att leda varandra i momenten 4-7 i "Fäktning för ungdom"

-DISKUTERA:

- 1 gå igenom era resp behov av utrustning för barnen och er själva som ledare. Vem bekostar vad?
- 2 kan föräldrar ha ekonomiska skäl till att inte låta barnen börja fäkta?
- 3 pröva på att leda varandra i momenten 4-7 i Fäktning för ungdom
- 4 vilken målsättning är realistisk vid träning av barn resp ungdomar i de yngre åldersklasserna
- 5 är följderna på momenten lämpliga vad avser träning av de yngsta, något äldre barnen resp ungdomar?
- 6 hur långt kan man genomföra kollektiv träning?
- 7 hur kan vi agera för att få barnen att "komma ihåg" att aldrig lyfta vapnet mot kamrat utan mask?

TILL NÄSTA GÅNG:

Läs "Idrott för ungdom" sid 52-58

ELFTE SAMMANKOMSTEN

"Om olyckan är framme" -
Kost och hygien

Studietid 2 tim

SYFTE:

Ge ungdomsledarna grundläggande kunskaper i "Första hjälpen"
Ge ungdomsledarna insikt i vikten av att även i barn- och ungdoms-
idrott beakta betydelsen av rätt kost och god hygien.

DISKUTERA:

- 1 diskutera förebyggande åtgärder så att en olycka eller skada inte inträffar
- 2 öva praktiskt första hjälpen och gå samtidigt igenom kapitlet "Om olyckan är framme"
- 3 gå gemensamt igenom kapitlen "Kost - en del av träningen" samt "Hygien och vanor"
- 4 hur tar man upp och diskuterar matvanor i en grupp med barn?
- 5 ni ska arrangera en klubbträff. Samtidigt har ni tänkt propagera för bättre kostvanor. Hur genomför ni kvällen?
- 6 kraftig svettning innebär att prestationsförmågan försämras. Vad och hur bör man dricka för att ersätta vätskeförlusten?
- 7 diskutera kring "Hygien och vanor" och hur man kan påverka dessa i en idrottsförening.

TILL NÄSTA GÅNG:

Repetera avsnittet "Moralisk utveckling" i kompendiet "Barns och ungdomars utveckling"

Läs utdrag ur Tävlingsreglementet

Studietid 3 tim

SYFTE:

Att göra ungdomsledarna förtrogna med de grundläggande tävlingsregler som även de yngsta bör vara införstådda med

Att låta deltagarna planera en liten tävling för barn

DISKUTERA:

- 1 för- och nackdelar med barntävlingar
- 2 har barn förmåga att förstå och tillämpa de grundläggande tävlingsreglerna
- 3 kan vi ha särskilda tävlingsregler för de yngre barnen?
- 4 planera ett tävlingsarrangemang för barn som tar hänsyn till era framförda synpunkter
- 5 om ni hinner kan ni öva på att döma varandra i florett

TILL NÄSTA GÅNG:

Gå igenom kursinnehållet. Tänk efter om det är något som saknas.

TRETTONDE SAMMANKOMSTEN

Avslutning

Sammanfattande diskussion

Studietid 2 tim

SYFTE:

Att försöka utröna om innehållet i studiecirkeln varit bra och om studiematerialet är anpassat för cirkeln

ARBETSUPPGIFTER

Försök göra en utvärdering av studiecirkeln
Ta om möjligt ställning till fortsatta studier

DISKUTERA:

- 1 diskutera och försök sammanfatta det viktigaste i cirkeln
- 2 ta upp frågor som fortfarande är oklara
- 3 har cirkeln motsvarat förväntningarna?
- 4 vilka vidareutbildningsmöjligheter finns, vilka vill gruppen ha?

Framför gärna synpunkter på cirkelmaterialet m m till Svenska Fäktförbundets utbildningsutskott!