

## Ballerup Kommune – Servicemodel for ekspertbistand

Ballerup Kommune etablerer i samarbejde med satsnings- og udviklingsidrætsgrenene en sammenhængende servicemodel for ekspertbistand – fuldt implementeret i december måned 2018.

2017 bruges dels til udrulning af den fulde model dels til erfaringsopsamling og tilpasning til det konkrete behov.

Servicemodellen omfatter relevant support, vejledning, uddannelse og kursusvirksomhed indenfor psykologi/mental træning, ernæring, fysiologi (herunder screening og skadeforebyggende træning samt genoptræning).

### Økonomisk rammer

Den økonomiske ramme ved fuld udrulning er anslået til 200.000 kr.

Budgetrammen i 2017 100.000 kr. til implementering og evt. udvikling af tilbud indenfor alle ovennævnte serviceområder mhp. fuld udrulning i 2018.

### Vilkår

Målgruppen for servicemodellen er:

- Idrætslever på Hedegårdsskolen (7. - 9. Klasse)
- Idrætslever på ungdomsuddannelserne (herunder 10. klasse)
- Idrætslærere på Hedegårdsskolen
- Trænere og sportschefer i samarbejds klubberne
- Talent- og eliteatleterne i samarbejds klubberne
- Forældre til idrætslever
- Klubbernes organisation

Individuelle serviceydelser omfatter alene atleter, der indgår i specialforbundets elitearbejde og talentudviklingsprogrammer eller efter konkret vurdering.

Specialforbund og Team Danmark medvirker med rådgivning og vejledning i forhold til prioritering af indsatserne i servicemodellen.

Ekspertbistand er gratis for deltagerne. Samarbejds klubberne bidrager (kr/øre?) efter nærmere aftale til finansieringen.

I særlige tilfælde kan der ydes ekstraordinær ekspertbistand til udvalgte talenter, herunder også efter henvisning adgang til idrætslæge.

Bevilling af ekstraordinær bistand sker efter ansøgning fra samarbejdsclubberne og godkendes af elitekoordinatoren, eventuelt efter vejledning/rådgivning fra Team Danmark eller fra det relevante specialforbund.

### **Ekspertbistand**

Ballerup Kommune anvender alene eksperter, der lever op til Team Danmarks krav til kvalitet. Behandling sker enten i behandlingsrum og træningslokaler i Ballerup Idrætspark eller i fysioterapi klinik.

De tilknyttede eksperter arbejder med undervisning, rådgivning og vejledning, coaching og behandling – enten som individuelle tilbud eller i grupper.

Behandling, herunder behandling af fysioterapeut sker efter behov.

Forebyggende træning og genoptræning sker efter behov og efter aftale mellem træner og elitekoordinator.

Screening af idrætslever i 7. – 9. Klasse sker årligt ved skolestart (for alle klassetrin senest fra skoleåret 2018/-19).

Ekspertene er enten tilknyttet på timebasis eller med udgangspunkt i en rammeaftale med et på forhånd aftalt timetal.

Ekspertbistand, herunder fysioterapi, skal rumme mulighed for at tilbyde såvel akutbehandling som behandling i forbindelse med længerevarende skadesforløb mm.

Der udarbejdes for hvert ekspertområde en specifik beskrivelse af såvel omfang som indhold af den/de enkelte ekspertydelser.

Ved screening af atleter anvendes Team Danmarks screeningsmodel.

Ved afholdelse af Team Danmarks Basalkurser anvendes alene Team Danmark godkendte undervisere.

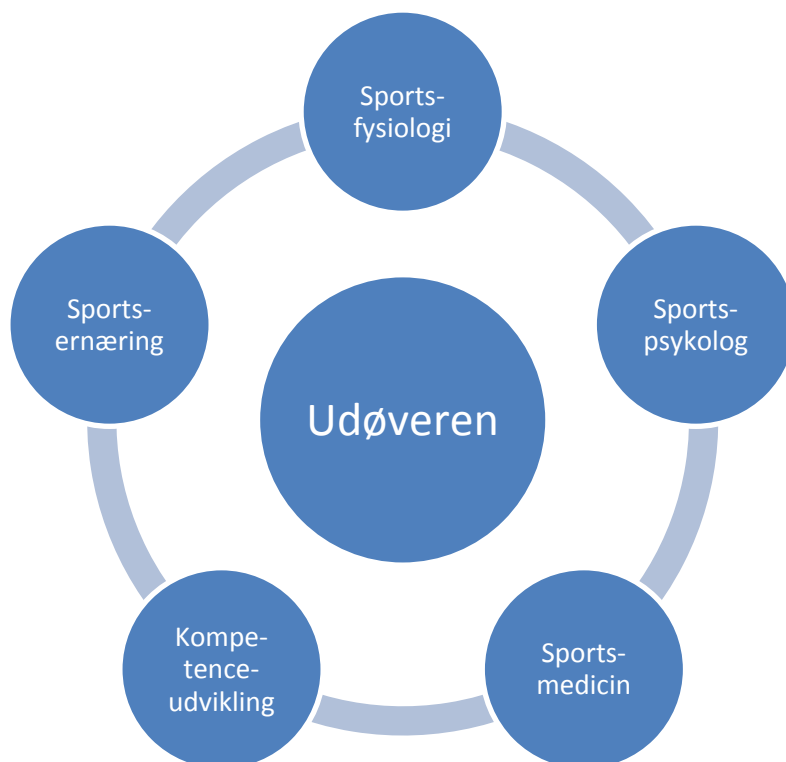
Koordinering af ekspertydelser koordineres i træneretværket. Én træner udpeges som ansvarlig koordinator for ordningen.

Afholdelse af andre, relevante kurser og undervisningsforløb aftales i forbindelse med seneste års evaluering og efter aftale mellem interessenterne.

Som elitekommuner arbejder Ballerup med 2 områder inden for servicemodellen:

1. Ballerup support - udøver
2. Ballerup support – organisation

## Ballerup support - udøver



Tanken med modellen er, at den følger udøveren gennem hele uddannelsessystemet fra 7. klasse til de videregående uddannelser.

Det betyder, hvis vi som eksempel tager sportsernæring, skal der udarbejdes i en model, som dækker behovene i puberteten og efter puberteten. Det betyder, at der skal være en sammenhæng mellem, hvad der tilbydes i idrætsklasserne og på ungdomsuddannelserne. Samtidig skal der være en progression i forhold til alder, træningsmængde m.v. Dvs. at der skal være forskel på indholdet i 7. klasse og i 9. klasse. Når vi kommer til de videregående uddannelser vil nok i endnu højere grad være behov for individuelle løsninger,

## Lidt om de forskellige områder

### Sportsfysiologi

- Test/screening 2 gange årligt af alle elever i idrætsklasser og ungdomsuddannelserne – resultaterne lagres elektronisk og kan løbende sammenlignes
  - Kan overvejes om test/screeninger for udøvere der nærmere sig eliteniveau skal være endnu dybere og mere idrætsspecifikke
  - Efter test/screening udarbejdes/justeres træningsplanen i samarbejde med fysioterapeut og klubtræner. Testen kunne indeholde følgende elementer: en generel vurdering af udøverens fysiske modenhed, almen motorik og koordination, balance, muskelstyrke, spændstighed, fleksibilitet, hurtighed mm. Ikke alle parametre vil være lige relevante i

forhold til vurdering af en udøvers potentiale i de specifikke idrætsgrene, men som udgangspunkt gennemgår alle ansøgere de samme tests. Udover den fysiske test kunne det være relevant at gennemføre en fysioterapeutisk screening i relation til skader og skadesrisiko.

- Skadesforebyggende og præstationsfremmende basistræning

### **Sportsernæring**

- Tilknytning af diætist
  - Undervisning i kost/kostsammensætning
- Udarbejdelse af kostplaner

### **Sportspsykologi**

- Tilknyt af sportspsykolog som underviser i idrætsklasserne og ungdomsuddannelserne samt afvikler workshop for trænerne

### **Sportsmedicin**

- Tilknytning af fysioterapeut som underviser i idrætsklasserne og på ungdomsuddannelserne
- Adgang til behandling hos fysioterapeut.
- Desuden arbejdes der med skadesforebyggende træning og genoptræning iscenesat af fysioterapeut – mindst en gang ugentlig.
- Talenterne har derudover adgang til idrætslæge efter henvisning fra fysioterapeut.

### **Kompetenceudvikling af udøveren**

- Gøre udøveren i stand til at udarbejde sin egen kostplan
- Workshop uddannelsesinstitutionerne om
  - Sportsernæring
  - Sportspsykologi
  - Sportsfysiologi
  - Sportsmedicin

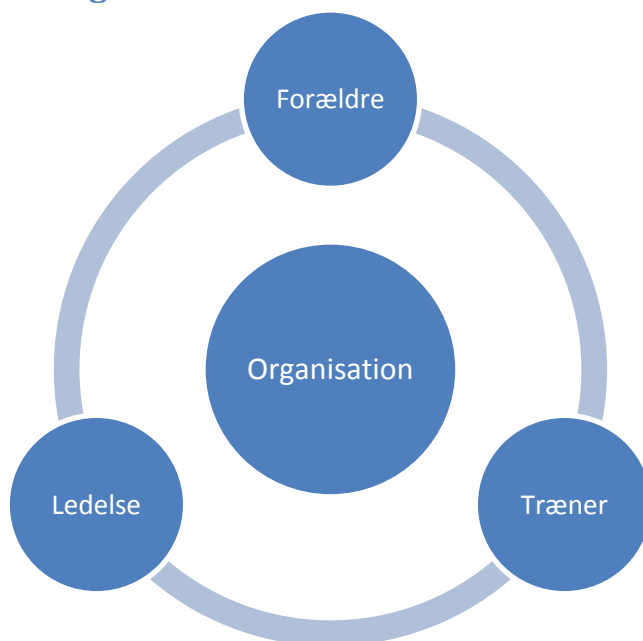
Udøveren skal grad lærer at tage mere og mere ansvar for sin egen karriere. Jo mere viden de får, jo større ansvar har de.

Indholdet i den differentierede model ser således ud:

Udøver				
<b>Sportsernæring</b>	<b>Idrætsklasser</b>			<b>10. klasse og Ungdomsuddannelser</b>
<b>Sportsernæring generelt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Undervisning (diætist) i kost og ernæring – kombinere med hjemkundskab i 7. klasse</li> <li>• Workshop for forældre/udøver/træner (progression er vigtig)</li> <li>• Generel pjece omkring kost og ernæring</li> </ul>			
<b>Indhold</b>	<b>7. -9. klasse</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fællesspisninger for idrætsklasserne</li> <li>• Sikre spisning efter morgentræning (evt. kostordning på skolen)</li> </ul>			•
<b>Sportsernæring Specifikt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diætist</li> <li>• Individuel kostplan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diætist</li> <li>• Individuel kostplan</li> </ul>
<b>Indhold</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adgang til diætist – skal tage ud i klubberne</li> </ul>			•
<b>Sportspsykologi</b>	<b>Idrætsklasser</b>			<b>10. klasse og Ungdomsuddannelser</b>
<b>Sportspsykologi generelt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Undervisning (sportspsykolog) i sportspsykologi</li> </ul>			
<b>Indhold</b>	<b>7. klasse</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teambuilding</li> </ul>	<b>8. klasse</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Præstationsoptimering</li> <li>• Lifeskills</li> <li>• Undervise hinanden på tværs af idrætter</li> </ul>	<b>9. klasse</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Træningsdagbog</li> <li>• Individuelle mål- og udviklingsplaner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Træningsdagbog</li> <li>• Individuelle mål- og udviklingsplaner</li> </ul>
<b>Sportspsykologi specifikt</b>	•			•
<b>Indhold</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adgang til sportspsykolog - tidsbestilling</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mentorordning</li> <li>• Buddyordning</li> </ul>
<b>Sportsfysiologi</b>	<b>Idrætsklasser</b>			<b>10. klasse og Ungdomsuddannelser</b>
<b>Sportsfysiologi generelt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Undervisning i sportsfysiologi</li> <li>• 2 årlige screeninger/tests, tilpasning af træningsprogrammer</li> <li>• Skadesforebyggende og præstationsfremmende basistræning</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 årlige screeninger/tests, tilpasning af træningsprogrammer</li> </ul>
<b>Indhold</b>	<b>7. klasse</b>	<b>8. klasse</b>	<b>9. klasse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adgang til fysioterapeut - tidsbestilling</li> </ul>
<b>Sportsfysiologi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Screening/test i forhold til den specifikke idræt, tilpasning af</li> </ul>			

<b>Udøver</b>				
specifikt	træningsprogram			
<b>Indhold</b>	• Individuelle træningsplaner			•
<b>Sportsmedicin</b>	<b>Idrætsklasser</b>			<b>10. klasse og Ungdomsuddannelser</b>
<b>Sportsmedicin - generelt</b>	• Undervisning i sportsmedicin			
<b>Indhold</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Løfteteknik i forbindelse vægttræning</li> <li>• Træningsplanlægning</li> <li>• Skadesforebyggende træning</li> <li>• Skadebehandling</li> <li>• Restitution</li> <li>• Træningsforståelse</li> </ul>			•
<b>Indhold</b>	<b>7. klasse</b>	<b>8. klasse</b>	<b>9. klasse</b>	•
<b>Sportsmedicin - specifik</b>	• Adgang til fysioterapeut - tidsbestilling			• Adgang til fysioterapeut - tidsbestilling
<b>Indhold</b>	•			•

## Ballerup support - organisation



### Ledelse

- Klubudvikling (Bl.a. Mønsterklubanalyse®, udviklingsplan med et 3-årigt sigte, sportslig strategi med 3-5 årigt sigt incl. handlingsplan)
- Sportschefuddannelse – sikre at der er tilstrækkelig viden på det ledelsesmæssige niveau i klubben
- Uddannelseskoordinator i hver klub – kort introforløb for koordinatoren
- VærdiHUSET, som fundament for talentudvikling (anbefaling: individuelle forløb i hver klub)
- Årligt møde med klub, kommune og forbund

### Træner

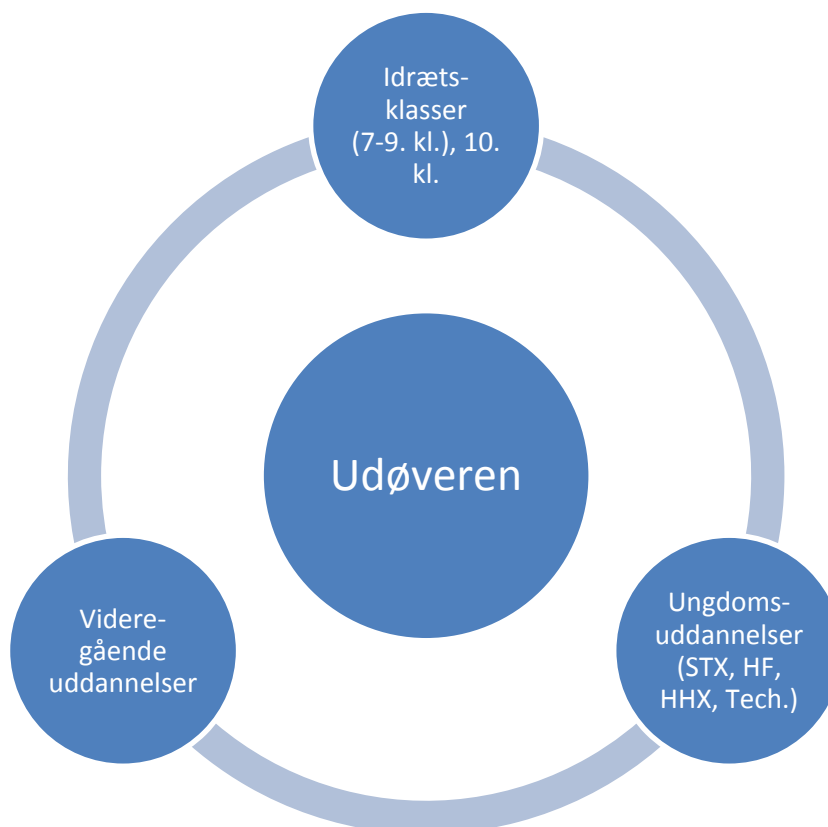
- Træneruddannelse
- Workshop
  - Konflikt håndtering – hvordan tackler vi ambitiøse forældre?
  - Individuelle træningsplaner
  - Kost og ernæring
  - Sportspsykologi – hvordan integreres sportspsykologi i træningen?
- Trænernetværk – gøre hinanden gode, blive inspireret af videnspersoner
- Trænere og idrætslærerne har adgang til udøverens træningsplan, således at træningen kan koordineres – træningsdagbøger + evt. andre trænere (forbundstrænere)
- Forud for skolestart holdes et fællesmøde med skole og klub, hvor samarbejdsrelationerne afstemmes
- Kvartalsvise møder med idrætslærere og klubtrænere, hvor udøverne gennemgås

## Forældre

- Sportspsykologi. "Hvordan støtter jeg mit barn bedst?"
- Sportsernæring. "Hvordan spiser en eliteidrætsudøvers familie?"
- Sportsfysiologi. "Hvordan restituere en eliteidrætsudøver optimalt?"

Ballerup Kommune skal udarbejde en årsplan for kurser, workshops og netværksmøder.

## Ballerup support - uddannelse



## Morgentræning

Alle klubber skal senest august 2017 tilbyde morgentræning. Eleverne i idrætsklasserne har pt to morgentræninger. Det bør overvejes om det skal suppleres med yderligere en morgentræning. Herudover skal det afklares, hvilken model der skal vælges:

- 2 idrætsspecifikke træninger
- 1 idrætsspecifik og 1 basistræning
- 2 basistræninger

Her kan også tænkes en differentiering ind. Hvor der er 2 basistræninger i 7. klasse, 1-1 i 8. klasse og 2 idrætsspecifikke træninger i 9-10. klasse. Det kan også overvejes om der skal en ekstra morgentræning ind.



Morgentræning i idrætsklasser og på ungdomsuddannelserne kunne placeres på samme tidspunkt, således at atleten vendes til at have morgentræning på de samme tidspunkter.

Endelig bør der udarbejdes en

- Pjece der beskriver mulighederne som idrætsudøver – ”Talentets vej gennem uddannelsessystemet” (fra folkeskole til videregående uddannelse)

<b>Finansieringskilder</b> <b>Supportfunktion</b>	Uddannelses- institution	Kommune	Team Ballerup	Klub	Udøver
Sportsfysiologi					
Sportsernæring <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tilknytning af diætist</li> </ul>					
Sportspsykologi					
Sportsmedicin <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fysioterapeutordning</li> </ul>					
<b>Ledelse</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Mønsterklubanalyse®, udviklingsplan, sportslige strategier m.v.)</li> <li>• Sportschefuddannelse</li> </ul>					
<b>Idrætsklasser</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Screening af elever</li> <li>• Undervisning af elever i skadesforebyggende træning m.v.</li> <li>• Adgang til fysioterapeut</li> </ul>					
<b>Ungdomsuddannelser</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Screening/test af elever</li> </ul>					
<b>Videregående uddannelser</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Screening/test af studerende</li> </ul>					
<b>Kompetenceudvikling</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trænere</li> <li>• Udøvere</li> <li>• Forældre</li> </ul>					