TRÄNARGUIDE

Mattekoden FLEX

www.flexprogram.org

ATT TRÄNA MED MATTEKODEN

Mattekoden är ett adaptivt webbaserat träningsprogram för intensivträning av centrala matematiska färdigheter. För att uppnå maximal effekt av träningen är det viktigt att hela träningsperioden genomförs och att den som tränar alltid försöker göra sitt bästa.

För att genomföra en lyckad träning med dina elever rekommenderar vi att du följer stegen i denna guide. Först kommer allmän information kring träningen. Sedan följer steg-för-steg vägledning om hur ni kommer igång med Mattekoden.

HUR GÅR TRÄNINGEN TILL?

Själva träningen består av ett antal övningar. Svårighetsgraden på övningarna anpassas automatiskt efter elevens prestation, så att kraven på eleven ständigt befinner sig på en optimal nivå. Träningsprogrammet innefattar 25 träningstillfällen, varje träningstillfälle tar mellan 20-40 minuter att genomföra beroende på ålder och individuella faktorer. Träningen kan antingen genomföras enskilt med en elev, eller i grupp. Oavsett om du tränar med en eller flera elever är det bra att ta hänsyn till punkterna nedan. Tränar du i grupp kommer varje elev ändå att följa sitt eget träningsprogram där nivåerna automatiskt anpassas.

Under varje träningsvecka bör man genomföra 3-5 träningstillfällen så att den totala längden på träningsperioden maximalt blir 7 veckor.

TRÄNARE

Tränarens viktigaste funktion är att hjälpa den som tränar att upprätthålla motivationen under hela träningen genom kontinuerligt stöd och feedback. Den som tränar kommer med stor sannolikhet att någon gång under träningen uttrycka att det är jobbigt att träna och visa tecken på bristande motivation.

Det finns olika sätt att hjälpa den som tränar att ta sig genom sådana svackor och att träna fastän det är jobbigt, men det finns inte någon allmän metod som fungerar för alla. Varje individ motiveras av olika saker och det är viktigt att du litar till dina egna pedagogiska kunskaper och använder dig av dina erfarenheter av att jobba med just den som du tränar med.

Målsättningen är att den som tränar hela tiden anstränger sig maximalt och fortsätter träningen under hela perioden. Det är bäst om en och samma person kan vara ansvarig för träningen under hela perioden för att skapa kontinuitet, men också för att tränaren då kommer att få en god förståelse för vad som underlättar träningen för individen.

LOKAL

Ibland finns det inte särskilt mycket att välja på när en lokal ska väljas. Som med allt annat får man vara realistisk och använda det bästa utifrån de förutsättningar som finns. Det kanske viktigaste att tänka på när man väljer ett rum för eleverna att träna i är att det är relativt lugnt. Om det är möjligt bör man alltid vara i samma rum. Detta skapar en trygg miljö där antalet nya intryck begränsas och fokus helt kan läggas på träningen.

REGELBUNDENHET

Regelbundenhet är ett ledord som bör genomsyra hela träningen. Helst ska träningen äga rum samma tid, i samma lokal, med samma tränare.

Koncentrationsförmågan kan variera från dag till dag, men också beroende på vilken tidpunkt på dagen det är. Precis innan lunch när blodsockerhalten är låg, eller direkt efter lunch när matsmältningen är i full gång är tidpunkter då man helst bör undvika träning om det är möjligt. Detsamma gäller på eftermiddagen när en skoldag närmar sig sitt slut. Det som är bäst för de flesta är att träna på morgonen, t.ex. att träna en stund efter att man har börjat skolan. Det är dock viktigt att komma ihåg att alltid anpassa tiden efter vad som fungerar bäst för just den du ska träna med.

Att alltid träna samma tid innebär att den som tränar ges liknande förutsättningar vid de olika träningstillfällena. Risken med oregelbunden träning är att den som tränar vissa dagar presterar när grundförmågan är på topp och andra när den är i botten vilket kan påverka hur det känns att träna. Om man på måndagen har tränat vid en tidpunkt då hjärnan hänger med och sedan sätter sig på tisdagen efter idrott och lunch är risken att träningen inte känns så rolig och att det är svårt att göra sitt bästa. Det är en stor fördel att träna när eleven känner sig pigg och alert för att skapa en positiv atmosfär kring träningen.

STÖDMATERIAL TILL ELEVEN

Till Mattekoden finns två alternativ att välja som stödalternativ för eleven. För de yngre eleverna rekommenderas att en loggbok används. För elever från ca 12 år rekommenderas elevhäftet.
Nedan beskrivs kortfattat vad dessa innehåller.

Loggbok

Det är mycket att hålla reda på innan träningen kan börja. Loggboken fyller flera funktioner, men den viktigaste funktionen är att göra förberedelserna inför träningen så lätta som möjligt.

Loggboken innehåller följande saker:

- Information till barnet om träningen med Mattelek.

- Belöningsschema där belöningar ska skrivas in före träningen börjar.

- Översikt över varje veckas träning där barnet fyller i genomförda träningsdagar.

Om du använder en loggbok, använd träningsschemat i denna guide när du planerar.

Elevhäfte

Elevhäftet innehåller följande saker:

- Att träna med mattekoden
- Hur går träningen till?
- Tränare & lokal
- Regelbundenhet
- Träningsschema

Se till att träningsschemat är ifyllt innan träningen börjar!

CHECKLISTA

Gå igenom punkterna i checklistan inför träning med en elev.

TRÄNARE	KLART DATUM	KOMMENTARER
Bestäm huvudtränare		
Utse extratränare		
LOKAL	KLART DATUM	KOMMENTARER
Välj träningslokal.		
Förbered omgivningen på att ni behöver vara ostörda under träningen.		
Ta bort potentiellt distraherande föremål i rummet.		
MATTEKODEN	KLART DATUM	KOMMENTARER
Provkör programmet från ”pröva på” med den dator/läsplatta som ska användas.		
Skapa en profil till eleven som ska träna.		
Skriv in i elevens häfte när träningen ska äga rum.		

TRÄNINGSSCHEMA

Skriv in datum & tid då träning är planerad att bli genomförd. Använd gärna blyertspenna så kan du sudda och ändra om en träning inte äger rum när det var planerat.

Vecka 1

Dag	Datum	Tid	Ansvarig tränare	Kommentarer
1				
2				
3				
4				
5				

Vecka 2

Dag	Datum	Tid	Ansvarig tränare	Kommentarer
6				
7				
8				
9				
10				

Vecka 3

Dag	Datum	Tid	Ansvarig tränare	Kommentarer
11				
12				
13				
14				
15				

Vecka 4

Dag	Datum	Tid	Ansvarig tränare	Kommentarer
16				
17				
18				
19				
20				

Vecka 5

Dag	Datum	Tid	Ansvarig tränare	Kommentarer
21				
22				
23				
24				
25				

NU KAN NI BÖRJA TRÄNA!

Kom ihåg att Chrome är rekommenderad webbläsare för Windows och Safari för iOS (iPad). Om frågor skulle uppstå under träningen så skicka gärna ett mail till oss på: contact@flexprogram.org.

Svar på vanligt förekommande frågor hittar ni annars på:
Frågor och svar Mattekoden