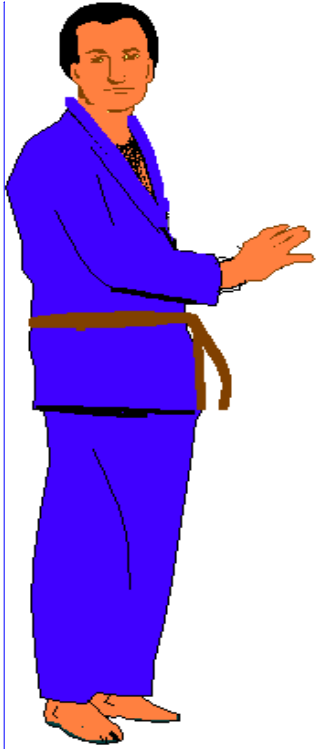


***Trener-I kurs.
Judo.***

Trenerrollen.

MODUL 2



Comment [GiA1]:

Innholdsfortegnelse:

Treningsledelse	side 3.
Instruksjon	side 3.
Hel og delmetode	side 3.
Følg meg metoden	side 4.
Vise og forklare	side 5.
Oppdagende læring	side 5.
Variasjon, Veiledning og informasjon	side 7.
Tilrettelegging og organisering	side 9.
Organisering av utøvere	side 10.
Trening til musikk	side 13.

Til kursveilederen:

I denne modulen kan det være fint å skape variasjon i arbeidet ved at deltakerne løser oppgaver og disse blir gjennomført i et treningslokale. Ellers kan det også være en fordel om noen av instruksjonsmetodene kan demonstreres praktisk. Dersom det finnes muligheter for det vil det trolig for flere av kurs-deltakerne være interessant hvis de kan få se egen teknikk ved hjelp av videokamera og fjernsynsapparat.

TRENINGSLEDELSE.

Vi skiller mellom to ulike prinsipper i undervisningsmetoder.

1. Instruksjon.

Dette innebærer at vi viser og forklarer ferdigheter eller øvelser som utøverne skal arbeide med. Treningslederen hjelper utøveren med å analysere og vurdere arbeidet sitt for å bedre ferdigheter og forståelse for teknikker.

2. Oppdagende læring.

Utøveren skal selv oppdage og utvikle sentrale ferdigheter, kunnskaper, og verdier gjennom egen aktivitet, utprøving, eksperimentering, observasjoner og tenkning.

Instruksjon.

Hel- og delmetode

Når vi trener hele den ferdige øvingen, kaller vi det for **helmetoden**. Dersom det er deler av øvingen som gjøres på en uhensiktsmessig måte kan det være nødvendig å trene på denne detaljen. Dersom vi trener på en del av øvingen kaller vi det for **delmetoden**. Deretter går vi tilbake og trener på hele øvingen.

Det er viktig å være klar over at en hel ferdig øving er ikke det samme som summen av deløvinger. Det har nok skjedd at judoutøvere som har lagt stor vekt på å trene selve inngangen

til et kast, har mislyktes med denne teknikken i konkurranse. De viktige forutsetningene som den/de situasjoner kastet kan lykkes i og avslutningen av bevegelsen, kan ha fungert for dårlig.

Deløvinger kan være egnet og nødvendig i idretter med mange forskjellige og kompliserte teknikker. Judo er eksempel på en slik idrett. Likevel er det et viktig prinsipp at utøveren bør være kjent med hele øvingen før en eventuelt trener på deler av den. Også den situasjonen øvingen skal utføres i kan taes ut av en helhet og øves spesielt.



GRUPPEOPPGAVE 1:

- a. Beskriv hvordan dere vil gi oppgaver til to utøvere som samarbeider om å trene inn riktig reaksjon for bruk av en teknikk som Tai-otoshi.
- b. Hvilke forutsetninger må være oppfylt for at de skal lykkes?

Følg meg-metoden

Denne metoden innebærer at utøverne utfører bevegelsen samtidig med lederen ved å se på ham eller henne. Lederen må være synlig for alle. Metoden har den fordel at den gjør det

mulig å komme raskt i gang. For at alle skal bli med er det hensiktsmessig å utføre bevegelsene langsomt til å begynne med.

Vise og forklare.

Enkle øvelser instrueres best ved å vise dem. Dette kan gjøres av treningslederen selv eller en av utøverne som behersker den aktuelle bevegelsen godt. **Som regel kan en si at det er bedre å vise øvelsen flere ganger enn å bruke mange ord for å forklare.** Likevel kan det være nødvendig å bruke noen ord for å legge vekt på viktige detaljer i øvelsen, og vi bør kunne si hva øvelsen heter.

Det er en kunst å kunne gi forklaringen kort og treffende, slik at den støtter opp om det som vises.

For at den som instruerer andre skal kunne utvikle dyktighet er det nødvendig at han inviterer utøverne til å gi uttrykk for om noe bør presiseres eller presenteres om igjen eller på en annen måte. Slik kan konstruktiv kritikk komme fram. Når instruktøren viser at han tar hensyn til slike tilbakemeldinger vil dette videre bidra til at nyttig informasjon også senere kommer fram.

Utøverne vil kunne ha nytte av å bli filmet. Å **få se seg selv på videoskjerm** vil gjøre det lettere å gripe problemene og dermed korrigere bevegelsene.

Oppdagende læring

Her dreier deg seg om at utøverne selv oppdager og tar i bruk teknikker og ferdigheter fordi ulike situasjoner innbyr til det.

Utøvernes oppfinnsomhet blir utfordret og de vil kunne finne nye løsninger på idrettslige utfordringer. I dette ligger det og en mulighet for at utøveren kan tilpasse teknikk til egne kroppslige egenskaper. Ellers vil en slik måte å trene på og føre til at utøverne blir oppfinnsomme og oppøver kritisk sans i forhold til de løsningene som velges.

Oppdagende læring kan deles inn i “situasjonsbetinget læring” og i “oppgavestyrt læring”.

I situasjonsbetinget læring er det situasjonene som gir oppgaver og utfordringer. I judo er det stor variasjon i slike utfordringer avhengig av konkurrentens/treningspartnerens måte å bevege seg på, tekniske og taktiske ferdigheter, styrke og utholdenhet. Det er derfor mange situasjoner både stående og liggende på matta som innbyr til denne måten å arbeide på.

Oppgavestyrt læring er en metode som kan nyttes når treningslederen trenger å styre læringen ved å gi oppgaver og stille spørsmål. Denne arbeidsmåten kan deles inn i åpne oppgaver og lukkede oppgaver.

Åpne oppgaver er vide og gir mulighet for mange ulike løsninger. Slike oppgaver kan være aktuelle i arbeid med grunnleggende bevegelsesmønstre og i leik.

Utøverne bør vise løsninger og øvelser for hverandre fordi det kan være lærerikt å se andre løsninger enn de som en selv finner fram til. Ellers vil også det at en skal vise noe for andre styrke motivasjonen i arbeidet med å løse utfordringene.

Lukkede oppgaver forutsetter at utøverne skal gjøre bestemte øvelser, og er aktuelle i arbeid med teknikktraining.

Analyse og vurdering av de løsningene utøverne kommer fram til er en viktig del av alle former for oppdagende læring. Det er aktuelt å gi analyse og vurderingsoppgaver som kan hjelpe til å bevisstgjøre hva som skjer ved utførelsen av øvelsen/teknikken.

Utøverne må få forståelse av hva de skal “kjenne etter” for å kunne drive målrettet ferdighetstrening på egen hånd.



GRUPPEOPPGAVE 2

- a. Finn frem til fem forskjellige aktuelle oppgaver i “bakkekamp” som utøverne skal finne løsninger på.
- b. Finn frem til fem forskjellige aktuelle oppgaver i “stående” kamp som utøverne skal finne løsninger på.

Variasjon, veiledning og informasjon.

Hvilke metoder er mest hensiktsmessig å bruke i ulike situasjoner?

Det er umulig å gi et entydig svar på dette spørsmålet, men dette avhenger bl.a. av egenskaper hos treningsleder, utøverne og idrettens egenart.

Likevel er det grunn til å understreke at utvikling av nye løsninger på de utfordringer vår idrett byr på best søkes når **utøvere og trenere er frigjort** fra forestillingen om den eneste riktige teknikken og den eneste løsningen. Derfor er det viktig å utfordre og stimulere utøvernes fantasi i aktivitet med å finne nye løsninger. Dette vil være et verdifullt tillegg til mer vanlig instruksjon.

Når det gjelder trening av barn er det viktig å huske at å trene på helheter virker mer motiverende enn å trene på deler av teknikker.

Likevel kan det i bestemte øvinger være nødvendig å trene på deler av øvingen. Læring av ferdigheter i fallteknikk på begynnernivå er et eksempel på øvinger som bør trenes med tilpassede øvinger. Det vil ha betydning for utøvernes trygghet og sikkerhet i treninga.

Etter som utøverne når et høyere ferdighetsnivå, er det naturlig at de metoder treneren bruker når han/hun leder treninga endres.



GRUPPEOPPGAVE 3

Diskuter i gruppa hva som er best:

- å presentere 5 forskjellige kastteknikker i **en** treningsøkt.
- å presentere 1 kastteknikk som øves på fem forskjellige måter i **en** treningsøkt.

For læring av teknikk er det viktig at informasjon om det utøveren gjør (tilbakekobling eller feedback), og veiledningen -er meningsfull **for utøveren**.

-gjelder selve bevegelsen eller det utøveren gjør.

-kommer nær i tid.

Etter hvert som treningslederen blir bedre kjent med hvordan utøveren nyttiggjør seg den informasjon og veiledning som blir gitt er det naturlig at metodene som velges blir mer “treffsikre”.

For at dette skal bli en god utvikling er det viktig at utøveren stimuleres til å være åpen og gi klare tilbakemeldinger om hvorvidt veiledningen er tydelig og konkret.

God og åpen kommunikasjon mellom utøver og treningsleder er viktig for at man skal være trygg på at utøveren hjelpes fremover i sin idrettslige utvikling. Men åpen kommunikasjon er og vesentlig for at treningslederen skal kunne fungere godt og utvikle seg i den rollen han/hun har.

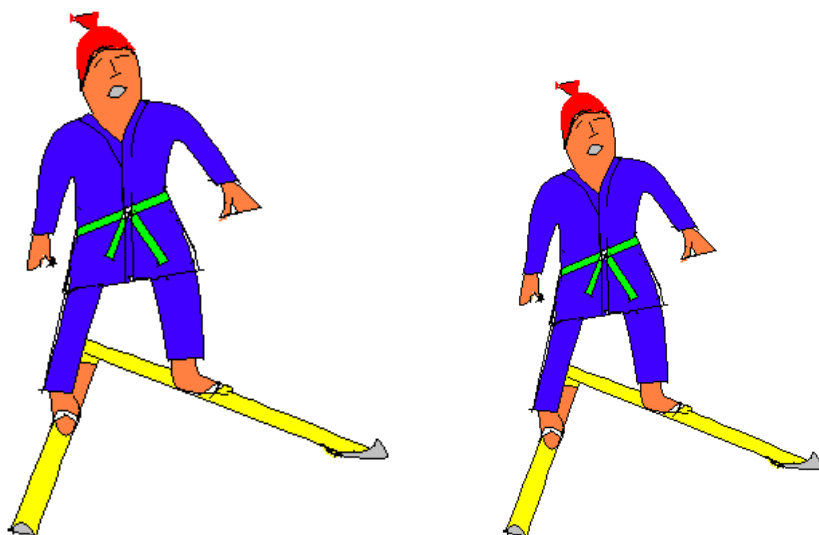
Video brukt til bevisstgjøring av hvordan teknikk utføres har nok best effekt ved at utøverne umiddelbart etter at øvelsene er gjort, kan se seg selv og få veiledning knyttet til bildene. Dette kan og være et nyttig redskap for å studere hvordan kjente teknikker blir effektivt utført.

Tilrettelegging og organisering.

Tilrettelegging omfatter:

- å gjøre seg kjent med og finne frem til egnede steder for å gjennomføre treninga.(vil være aktuelt dersom det skal være alternativ aktivitet/trening).
- organisering av utøverne.
- organisering av hjelpemidler/utstyr.

Som alternativ til judotrening kan det være aktuelt å variere treninga med innslag av annen idrettsaktivitet enn judo. Utendørsaktivitet med ballspill, løping, orienteringsløp o.a. kan være artig å variere treninga med. Dette krever organisering i forhold til de områder som skal brukes og informasjon må gies til utøverne. De kan gjerne medvirke til å komme frem til hvordan treninga skal varieres. Kanskje kan treningslederen slik få noen utøvere eller foreldre til å være med og ta ansvar for å tilrettelegge for slike aktiviteter?



Alternativ trening krever planlegging og informasjon i forkant.

Organisering av utøvere.

All organisering bør være godt gjennomtenkt på forhånd slik at den blir hurtig forstått og gjennomført. Det er lett å komme opp i kaotiske situasjoner dersom gruppeinndeling ikke er planlagt på forhånd.

Gruppeinndeling kan gjøres med den hensikt å få heterogene grupper. Det kan være utøvere av begge kjønn og med ulikt

ferdighetsnivå. Når vi lager slike grupper kan hensikten være at utøverne skal ta hensyn til hverandre, og vi skal ha tilnærmet like lag som i en eller annen form skal konkurrere mot hverandre på trening.

Ensartede (homogene) grupper kan med fordel brukes til konkurransepregede treningsformer og teknikktraining. Når spredningen i ferdigheter i treningsgruppen er stor kan det noen ganger være aktuelt å dele inn grupper etter ferdighetsnivå.

Eksempler på treningsformer i judo der det er nødvendig med ensartede grupper er når det drives intens randoritrening, f.eks. Koka-randori. Dette er en treningsform der en utøver står på matta og konkurrerer mot en rekke motstandere inntil en motstander klarer å score en koka. Da overtar denne utøveren plassen på matta og de andre konkurrerer etter tur mot ham/henne. Når dette gjøres på en ensartet gruppe vil det skjerpe konkurransemomentet for alle og **risikoen for skader vil være mindre** enn dersom utøverne står på svært ulikt ferdighetsnivå eller har stor variasjon i vekt.

Metoder til inndeling av grupper:

-Nummerinndeling. Utøverne er oppstilt på linje, og du deler inn i enere, toere, treere og firere hvis du for eks. skal ha fire lag.

-Vennskapsgrupper. Utøverne bestemmer selv hvem de vil være sammen med etter at treningslederen på forhånd har bestemt hvor store gruppene skal være. En fare med å bruke denne metoden kan være at sterke klikkdannelser får dominere på treninga. Utøvere som har et svakt sosialt nettverk i treningsgruppa kan ofte oppleve å bli stående igjen uten noen å være på lag med. **De** kan bli et regelmessig sistevalg og dette må treningslederen ta et ansvar for å unngå. Å la utøvere velge

lag ved å trekke de utøverne de vil ha etter tur er en metode som hører fortida til. Den ender ofte med at noen blir stående igjen med en mindreverdsfølelse. Dette må karakteriseres som pedagogisk uforsvarlig.

Ledelse av aktivitet kan skje på flere måter. Når den informasjonen som er nødvendig for å få dette til skal formidles til utøverne er det viktig at treningslederen både sees og høres lett av alle utøverne. For å få dette til kan det ofte være en fordel å stille utøverne opp i en halvsirkel. Noen ganger kan det være greit å få alle utøverne oppstilt på linje, f.eks. inntil en vegg eller langs mattekanten.

For å få til trening i bestemt bevegelse kan det noen ganger være en fordel at utøverne beveger seg på rekker over matta. Dette er en måte å trene på som gjør at plassen på matta kan utnyttes effektivt samtidig som utøverne beveger seg tilbake til utgangspunktet langs kantene av matta. Slik vil faren for sammenstøt være liten. I utgangspunktet for denne måten å trene på kan det være en fordel at utøverne grupperes parvis i rekker etter hverandre.

Husk at når treningslederen er vendt mot utøverne blir det som sies lettest å oppfatte !

Dersom det er naturlig å organisere slik at flere ulike aktiviteter foregår samtidig, kan dette gjøres som stasjonsarbeid. Treningslederen bør da forklare hva som skal skje på de forskjellige stasjonene og i tillegg ha plassert en beskrivelse/tegning av aktiviteten og eventuelt apparatur der aktiviteten skal foregå.

Dersom det er hensiktsmessig kan da utøverne “rottere” til alle stasjonene. En annen måte å bruke stasjonsarbeid på kan være

at eller utøverne selv velger hvilke stasjoner de vil arbeide mest på.

Trening til musikk.

Musikk som har tempo og rytme som passer til den aktivitet den brukes i forbindelse med kan virke positivt inn på trivsel og yteevnen. Dette forutsetter at den som velger ut musikken har sans for hva som fungerer etter hensikten, og forhører seg med utøverne om hvordan de opplever musikk som et virkemiddel i treninga. Dans eller bevegelse til musikk kan ellers være en fin metode å varme opp til trening med. Fra starten bør musikken ha en rytme som er forholdsvis rolig.

Dersom du bruker et ferdig kassettbånd til å spille inn musikken på kan du tilpasse rytme og tempo til den aktiviteten du har lagt opp for treningsøkta. Slik unngår du å bruke mye tid til å lete fram den rette musikken under treninga.

Musikk til styrketrening bør være forholdsvis rolig. Den skal markere at styrkeøvinger skal gjøres kontrollert og rolig.

Vær bevisst at trening uten musikk også må verdsettes høyt fordi dette gir gode muligheter for muntlig aktivitet mellom treningsleder og utøvere. Det må være en balansegang mellom trening der musikk brukes til aktiviteten og trening der andre virkemidler er sentrale.

Kilder:

A- kurs for treningsledere.	Svein Kårhus.
Selvoppfatning/motivasjon og læringsmiljø	Einar/Sidsel Skålvik.
Metodikk-kurs i Judo	Geir Otterbeck.
Læreren, planleggingen og undervisningen	Ulf Sellergren.
Læreplanverket for den 10 årige gr.skolen	Kirke, utdannings og forskningsdep.