

Leksjonsplanlegging



Modul M3500-T1-131

ψ

♠

□

H

○

Ψ	
♠	✓
□	
H	
○	✓

Kilder:

A- kurs for treningsledere.

Treningslære

Judo metodikk-kurs

Judo aktivitetslederkurs

Læreren, planleggingen og undervisningen

Svein Kårhus.

Skar./Gjerset.

Geir Otterbeck.

Johan Christoffer Giertsen

Ulf Sellergren.

Dette dokumentet er utarbeidet av Gisle Amundal

1. utgave er godkjent med rettelser av Utdanningsutvalget den 16.07. 2000.

Modulen er godkjent av ISF den 11. mai 2000.

Samt Norges Judoforbund Forbundsstyret den X.X.1999.

**Utdanningsutvalget forbeholder seg retten
til å redigere dokumentet fortløpende.**

Stjørdal

1 utgave april 1999

©Copyright NJF

Innhold

FORORD	4
1. LITT OM DENNE MODULEN	4
1.1. Undervisningsform	4
1.2. Tips til kurslæreren	4
1.3. Kurslærer	4
1.4. Kurseleven.....	5
1.5. Utstyr og lokaler	5
1.6. Innhold	5
1.7. Mål	5
1.8. Evaluering	5
1.9. Tilbakemelding	5
1.10. Planlegging	5
1.11. Plan for en treningsøkt	6
1.12. Innledende del	6
1.13. Hoveddel	6
1.14. Avsluttende del	6
GRUPPEOPPGAVE 1:	8
GRUPPEOPPGAVE 2:	11
Tilbakemeldingsskjema for utdanningsmodul i NJF	13

Forord

Denne modulen er på 4 undervisningstimer, og inngår som 1 av 3 moduler i kurset "Trenerrollen". Hele kurset er på 12 undervisningstimer, og er 1 av 5 kurs som til sammen gir status som TRENER 1 i NJF. Hele trener 1 utdanningen er på 60 timer.

Denne modulen benyttes også på nivå 1 i faget JUDO.

Dette heftet er din arbeidsbok for denne 4-timers modulen, og det er satt av plass til egne notater.

Tema for denne modulen er treningsplanlegging. Samtidig går det fram av heftene "Informasjon om utdanningssystemet i Norges Judo forbund" og "Veiledning og lesehefte for kurslærere – Trener 1", at trener 1 utdanningen er rettet mot assistent trenere som egentlig ikke har som oppgave å planlegge treningen. Likevel har NJF/UU valgt å legge inn denne modulen på nivå 1. Dette vil forhåpentligvis gi trenere og instruktører på nivå 1 bedre innsikt og nødvendig forståelse for leksjons og treningsplanlegging. Dette er nyttig i samarbeidet med klubbens øvrige trenere og med tanke på videre utdanning.

Lykke til med trenerutdanningen !

ψ Dommer	♠ Trener	□ Arrangør	H Leder	○ Judo
(4)	(4)	(4)	(4)	(4)
3	3	3	3	3
2	2	2	2	2
1	1	1	1	1
(Grunn modul)				

1. Litt om denne modulen

1.1. Undervisningsform

Modulen gjennomføres med kurslærer, og består av ca 1 time teori og oppgaver/planlegging, og ca 3 timer praksis og oppgavegjennomføring

1.2. Tips til kurslæreren

I denne modulen er det tenkt at elevene skal få øving i å praktisere det de har lært om treningsledelse. Ellers vil det også være nyttig at alle får trening I å planlegge en undervisningstime.

Det vil være en fordel at elevene settes sammen I grupper der det er spredning I både alder, idrettslig nivå og kjønn. Gunstig gruppestørrelse kan være 3-4 elever. I en prosess der elevene hjelper hverandre med å planlegge en treningstime kan de dermed utveksle tanker, ideer og erfaringer med hverandre. Dette gir trening I å tenke på sammenhengen mellom mål og metode, samt å komponere en treningstime som både vil være forsvarlig og hensiktsmessig å gjennomføre.

Når planleggingsarbeidet er unnagjort bør elever få I oppgave å gjennomføre deler av treningstimen sin med de andre elevene på kurset som treningsgruppe.

1.3. Kurslærer

Kurslærer må ha god pedagogisk bakgrunn, og erfaring i leksjonsplanlegging. Kurslæreren skal minst være autorisert trener 2 eller judoinstruktør 2, alternativt ha lærerutdanning eller tilsvarende pedagogisk bakgrunn. Kurslæreren må ha god innsikt I stoffet og være godt forberedt før undervisningen starter.

1.4. Kurseleven

Ingen spesielle krav

1.5. Utstyr og lokaler

Treningslokale med judomatter. En fordel med flipp over eller tavle. Judodrakt, skrivesaker og dette heftet.

1.6. Innhold

Teori og øvingsoppgaver i enkel leksjonsplanlegging. Praktisk gjennomføring av oppgavene.

1.7. Mål

Elevene skal få kjennskap til enkel leksjonsplanlegging og erfaring i å omsette egen plan til praktisk trening. Elevene skal stimuleres til en mer målrettet og kritisk tilnærming til resten av trenerutdannelsen.

1.8. Evaluering

Etter å ha utført sin øvingsoppgave utfordres den enkelte elev til å gi en muntlig vurdering av egen praksis. Deretter utfordres de andre kursdeltagerne til å komme med positiv, konstruktiv kritikk.

1.9. Tilbakemelding

NJF/UU ønsker tilbakemelding om denne modulen i forhold til:

- språk, ortografi og tegnsetting (skrivefeil)
- faglig innhold (feil, uklarheter, nytteverdi)
- formidlingsmetode (vanskelighetsgrad, form, metode o.l.)
- kurslærer (ros og ris)

Alle former for konstruktiv kritikk, forslag til forbedringer, ros og ris, er til stor hjelp i videreutviklingen av utdanningssystemet. Har du noe på hjertet kan du bruke skjema bakerst i dette heftet.

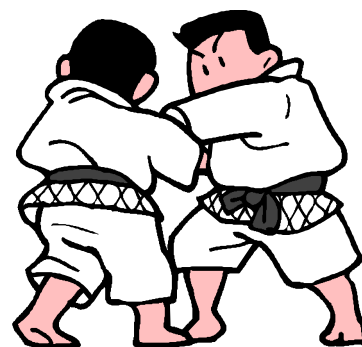
1.10. Planlegging.

I all trenervirksomhet er det hensiktsmessig å skille mellom

- årsplan
- periodeplaner
- plan for den enkelte treningskveld/dag/økt

Selv om utøverne er trimmere som ikke sikter seg inn mot spesielle konkurranseperioder eller mesterskap, kan det være aktuelt å planlegge for perioder knyttet til årstider og alternative treningsformer. For konkurranseutøvere vil det være aktuelt å variere treninga i perioder.

Før målene med treningsaktiviteten fastsettes må det gjøres en vurdering av flere forhold som legges til grunn for målsettingen.



Dette bør være:

- hva utøverne har lyst til
- arbeidskrav i judoidretten
- utøverens nivå m.h.t. teknikk, styrke, utholdenhet, bevegelse, o.a.

Det skal ligge en bred vurdering til grunn for valg av målene som skal styre utarbeidingen av treningsplaner og det skal være sammenheng mellom planen for hele året, planer for kortere perioder og den detaljerte planen du lager for hver enkelt treningskveld.

For å få til en god sammenheng mellom mål og metode er det naturlig å styre tankene med disse tre spørsmålene:

1. Hva skal vi trene?
2. Hvorfor skal vi gjøre det?

3. Hvordan skal vi gjøre det?

Etter hvert som treningsplanen er gjennomført må treningslederen i samarbeid med utøverne vurdere hvordan aktiviteten fungerer i forhold til de mål som er satt. Noen ganger kan det være naturlig å endre planen på bakgrunn i de erfaringer som gjøres underveis. I tillegg bør og treningslederen vurdere hvordan hele treningsplanen fungerte etter at den perioden som det var planlagt for er over. De erfaringer en får på denne måten er verdifulle i videre treningsledervirksomhet.

1.11. Plan for en treningsøkt

For å kunne planlegge en treningsøkt for en gruppe utøvere er det nødvendig at du kjenner utøverne. Du trenger å vite hvilket idrettslig nivå de står på, hvor gamle de er m.m.

Det er hensiktsmessig å dele treninga inn i tre deler:

- 1. Innledende del**
- 2. Hoved del**
- 3. Avsluttende del**

1.12. Innledende del

Denne delen skal forberede utøverne på hoveddelen. Dette innebærer oppvarming som passer til aktiviteten i hoveddelen. Den innledende delen bør være slik at den gir utøverne lyst til å arbeide videre med hoveddelen, samtidig har den og til oppgave å klargjøre kroppen til innsats. Når det skal drives judotrening er det som regel nødvendig at det gjennomføres grundig oppvarming bl.a. for å redusere risikoen for skader under treningsaktiviteten.

Generelle prinsipper for oppvarminga/den innledende delen av timen:

- Store muskelgrupper aktiviseres.
- Unngå store leddutslag.
- Treningsaktiviteten bør ha moderat intensitet.
- Bruk lystbetonte øvelser.

Utfylling av et skriftlig planskjema kan lette planleggingen av treningsøkta. Og samtidig være et hjelpemiddel som du kan ha tilgjengelig mens du leder treninga. Dette vil gjøre det lettere å kombinere improvisasjoner med “det å ta seg inn igjen”.

1.13. Hoveddel

I denne delen av treninga driver vi den aktiviteten som skal gjøre at vi når hovedmålet med den aktuelle treningstimen. Derfor er det vesentlig at det er god sammenheng mellom målsettinga og de metodene som velges. Kjennskap til treningsgruppens idrettslige nivå og utøvernes egne målsettinger må ligge til grunn for trenerens valg av mål og metode for den enkelte timen.

I judotrening er det dessuten viktig å huske at utøverne utgjør en viktig ressurs for hverandre. Treneren må derfor både ta hensyn til prinsippet om variasjon og krav til homogene grupper når han organiserer utøverne i treningsaktiviteten.

1.14. Avsluttende del.

I den avsluttende delen av treningsøkta er det ønskelig å arbeide med redusert intensitet. Øvelser hentet fra aktivitet med bevegelsestrening kan være et naturlig valg. Dette gir avspenning i muskulaturen og kan bidra til å opprettholde det naturlige leddutslaget i alle ledd.

Ellers må treningslederen planlegge hvilke undervisningsmetoder som skal nyttes.

Egne notater



GRUPPEOPPGAVE 1:

Bruk skjemaet til å planlegge **en judotrening** for en gruppe utøvere. Definer gruppens alderssammensetning, idrettslige nivå og hovedmålsetting med treningsøkta.

HVA?	HVORDAN?	TID	HENSIKT
Innledning.			
Hoveddel:			
Avslutning:			

Egne notater:

GRUPPEOPPGAVE 2:

Bruk skjemaet til å planlegge en treningsøkt med alternativ trening for en gruppe utøvere.
Definer gruppens alderssammensetning, idrettslige nivå og hovedmålsetting med treningsøkta.



HVA	HVORDAN	TID	HENSIKT
Innledning:			
Hoveddel:			
Avslutning:			

Egne notater:

Tilbakemeldingsskjema for utdanningsmodul i NJF

I arbeidet med kontinuerlig korrigering og forbedring av kurs og utdanningsmateriel, trenger NJF/UU tilbakemelding fra arrangører, kurslærere og kurselever. Bruk dette skjema, og send det til:

Norges Judoforbund/ UU

Denne tilbakemeldingen gjelder:

modul nr: _____ modulnavn: _____ kursdato: _____

st ed: _____ arrangør: _____ kurslærer: _____

Språk, ortografi, tegnsetting:

Side Avsnitt Feil, endring

Side	Avsnitt	Feil, endring

Faglig innhold, formidlingsmetode (om nødvendig henvis til side og avsnitt):

Evt. bruk baksiden

Arrangør, kurslærer:

Denne tilbakemeldingen er innsendt av: _____

Elev/lærer/arrangør (stryk det som ikke passer)