

Veiledning og lesehefte for kurslærere



Trener 1

Dette dokumentet er utarbeidet av Rune Sundland

**1. utgave er godkjent med rettelser av Utdanningsutvalget den 99.99 1999,
samt Norges Judoforbund Forbundsstyret den 99.99.1999.**

Utdanningsutvalget forbeholder seg retten til å redigere dokumentet fortløpende.

Bærum

1. utgave 99.99 1999 (beta versjon)

©Copyright NJF

Modul nr. T1 - 001

Innhold

Forord

1. Generell veiledning

- 1.1 Prosjekt «Trener 1»
- 1.2 Utdanningssystemet i NJF
- 1.3 Formålet med faget trener
- 1.4 Mål for trener 1 utdanningen
- 1.5 Krav til kurslærer
- 1.6 Krav til kursdeltager
- 1.7 Innhold i trener 1 utdanningen

2. Faglig veiledning

- 2.1 Sattsningstemaer
- 2.2 Læringsprosessen
- 2.3 Utvikling - utnytting
- 2.4 Litt treningsfilosofi
- 2.5 Generelt om teknikk
- 2.6 Teknikk og judo, tradisjon og utvikling
- 2.7 Treningslære
- 2.8 Oppsummering
- 2.9 Evaluering

Tilbakemeldingsskjema

Attestingsskjema

Forord

Hensikten med dette dokumentet er å gi kurslærere for enkeltmoduler eller kurs i trener 1 utdanningen en veiledning om rammebetingelsene for denne utdanningen.

Leseheftet skal også gjøre det lettere for den enkelte kurslærer å samordne sin undervisning med innholdet i andre moduler og kurs i trener 1 utdanningen. Kursmaterialet til de enkelte modulene beskriver kort de temaene modulen skal omhandle. Kurslæreren må bruke sin egen kunnskap og erfaring til å utdype stoffet der dette er nødvendig, samt tilpasse stoffet til kursdeltagerne. Til dette finnes det en del nyttig stoff i leseheftet.

Utdanning er en investering i den kulturen norsk judo skal bygge sin framtid på. NJF ønsker at denne kulturen skal bygge på faglig kvalitet, og nytenkning basert på kunnskap. Motsetningen er vanetenkning og synsing. De enkelte moduler og kurs vil derfor være gjenstand for kontinuerlig oppdatering og revidering, i regi av NJF's utdanningsutvalg.

Leseheftet vil gi uttrykk for den gjennomgående treningsfilosofi, som skal binde hele utdanningen sammen, samt angi den retning de ulike temaene er tenkt videreført i de neste trinnene i utdanningen. Som kurslærer velger du selv hvordan du forholder deg til stoffet i leseheftet. Det viktigste er at dine valg er basert på kunnskap. **Det er derfor en forutsetning for et godt kurs at kurslæreren har lest leseheftet, og satt seg godt inn i studiematerialet før kursstart.** Som kurslærer har du et ansvar for at ditt kurs kan bringe norsk judo videre.

Lykke til som kurslærer !

Med vennlig hilsen
Rune Sundland
Prosjektleder trener 1

Andre kilder til informasjon:

- Informasjon om utdanningssystemet i NJF (NJF)
- Veiledning for kursarrangører i NJF (NJF)
- Prosjektbeskrivelse og rapport for prosjekt «Trener 1 - NJF» (NJF)

1. Generell veiledning

1.1 Prosjekt «Trener 1»

Prosjektets mandat: Utarbeide en trener 1 utdanning for NJF som beskrevet i «Informasjon om utdanningssystemet i NJF». Prosjektgruppa bestod av:

Prosjektleder: Rune Sundland (3.dan) Trener VI/Diplomtrener, NIH - faglærer kroppsøving.

Gisle Amundal (1.dan) Trener II, adjunkt (kroppsøving).

Fredrik Brenna-Lund (3.dan) Trener III, sportssjef NTG.

Knut Harefallet (3.dan) Trener III, Idr.linje, adjunkt (kroppsøving).

Axel Hopstock (3.dan) Trener III.

Morten Roger Olsen (1.dan) Trener I, Idr.linje.

1.2 Utdanningssystemet i NJF

Utdanningen i NJF er delt inn i 5 fagområder.

ψ Dommer	♠ Trener	□ Arrangør	H Leder	○ Judo
--------------------	--------------------	----------------------	-------------------	------------------

Hvert fagområde er delt opp flere trinn. NJF lager kurs på trinn 1 - 3, i tillegg til en felles startmodul. Trinn 4 krever godkjent ekstern utdanning (f.eks diplomtrenerseminar).

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
Nivå 0 (Start modul)				

Trener 1 utdanningen består av 15 moduler, hver på 4 timer. Modulene settes sammen til 12 timers kurs (3 moduler). Noen moduler vil være felles for flere fagområder.

Fordelene med modulsystemet er bl.a:

- tilpasset Idrettens studieforbunds (ISF) system og kriterier.
- tilpasset kriteriene for tildeling av voksenopplæringsmidler (VO-midler).
- lettere å produsere, oppdatere og arrangere kurs

1.3 Formålet med faget trener

Treneren skal formidle optimale metoder, kunnskaper og ferdigheter innen judo som konkurranseidrett.

SAMMENHENG/KUNDEKONTAKT

Det er treneren som i første omgang er i direkte interaksjon med vår kunde: den enkelte judoka.

ROLLE

Treneren må kunne planlegge, gjennomføre og evaluere et aktivitetstilbud som er utfordrende, utviklende og motiverende innefor alle aspekter og nivå av aktiviteten konkurransejudo.

KVALITET OG FAG

Trenerens ferdigheter og kompetanse må være idrettsfaglig, pedagogisk og judometodisk oppdatert, slik at aktiviteten er fysisk, psykisk og sosialt hensiktsmessig og forsvarlig.

En kort presisering av forskjellen på faget TRENER og faget JUDO:

Faget JUDO er rettet mot tradisjonell kodokan judo. Judoinstruktøren formidler teknikker, treningsformer og metoder i samsvar med kodokan judoens tradisjoner.

Faget TRENER er rettet mot konkurranseidretten judo. Judotreneren utvikler ferdigheter og egenskaper i forhold til en idrett i utvikling.

De to fagretningen er sammenfallende på flere områder, men stiller samtidig ulike krav til et utdanningsopplegg på andre områder. Kodokanjudo har tradisjonell teknisk skolering i fokus, mens konkurranseidretten judo har evnen til å skåre poeng i fokus.

TRENER 1

Trinn 1 er minimumsnivå for enhver fagperson i en klubb. Alle trenere i en klubb bør derfor minimum være trener 1.

TRENER 2

Trinn 2 er minimumsnivå for fagansvarlig i en klubb. Alle trenere med ansvar for en egen gruppe/parti bør derfor minimum være trener 2.

TRENER 3

Trinn 3 er minimumsnivå for fagpersoner på regionalt og nasjonalt nivå. Alle klubber bør ha en idrettsfaglig hovedansvarlig trener 3 (klubbens hovedtrener).

1.4 Mål for trener 1 utdanningen

«En trener 1 skal kunne gjennomføre en ferdig utarbeidet økt/leksjon på en idrettsfaglig, pedagogisk og judometodisk, forsvarlig og formålstjenlig måte.»

«En trener 1 skal kunne opptre på en måte som skaper trygghet og trivsel blant utøverne.»

I tillegg bør en trener 1 ha grunnleggende kjennskap til praktiske eksempler og øvingsutvalg, nødvendige sikringstiltak, momenter for ferdighetsutvikling og motorisk utvikling, pedagogikk, treningslære, treningsplanlegging, idrettens regelverk og retningslinjer generelt, NJF's regler og retningslinjer spesielt, samt førstehjelp.

Trener 1 utdannelsen er m.a.o rettet mot en assisterende trener for et parti i en klubb. Det forutsettes at den assisterende treneren arbeider sammen med en trener på minst trinn 2, som er ansvarlig for partiet og som planlegger partiets treningsprogram. En trener 1 skal om nødvendig kunne gjennomføre en økt/leksjon alene.

Dette er kanskje ikke i overensstemmelse med virkeligheten m.h.t trenerressursene i alle klubber. Utdanningsopplegget er tilpasset det ambisjonsnivået klubbene bør ha på dette området.

1.5 Krav til kurslærer

Som nevnt i innledningen vil kursmateriellet til de enkelte modulene beskrive kort de temaene som bør belyses. Det forutsettes at kurslæreren kan utdype, underbygge, demonstrere og tilpasse stoffet til deltagergruppen. Kurslæreren bør derfor ha høy formell kompetanse, erfaring og ferdigheter i det tema som skal undervises.

Krav: kurslærer skal ha fagkompetanse minst et trinn over kursets trinn (dvs minst trinn 2).

Det inngår i NJF/UU's planer å lage en egen kurslærermodul som vil inngå som et krav til kurslærere.

Arrangøren er ansvarlig for at kravene til kurslærer overholdes.

1.6 Krav til kursdeltagere

Alderskrav: - minimum 14 år for å starte på trener 1 utdanning.
- minimum 15 år for autorisasjon til trener 1.

Graderingskrav: - minimum gradert til grønt belte (3.kyu) for å starte på trener 1 utdanning.

Kursdeltagerne bør ha gjennomført den grunnleggende startmodulen i regi av klubben.

Det er arrangørens ansvar å kontrollere kravene til kursdeltagere.

Den enkelte kursdeltager er selv ansvarlig for å samle attestasjoner fra enkeltmoduler, og legge fra disse for endelig autorisasjon til «TRENER 1».

Arrangøren må informerer kursdeltagerne om dette, samt dele ut NJF's attestasjonsskjema til hver enkelt deltager. (Kopi av skjema bakerst i dette hefte).

1.7 Innhold i trener 1 utdanningen

Her følger en oversikt over de emner som blir behandlet i trener 1 utdanningen, samt NJF/UU's forslag til sammensetting av moduler til kurs:

Kurs: TRENERROLLEN

Modul nr. T1 - 101, Trenerrollen:

Modul nr. T1 - 102, Treningsledelse:

Modul nr. T1 - 103, Treningsplanlegging:

Kurs: TRENINGSMETODIKK

Modul nr. T1 - 201, Grunnleggende judometodikk:

Modul nr. T1 - 202, Grunnleggende teknikk lære for judo:

Modul nr. T1 - 203, Aktivitetsledelse, praksis: (inkl. heftet «Øvelser og leker»)

Kurs: TRENINGSLÆRE

Modul nr. T1 - 301, Grunnleggende treningslære A:

Modul nr. T1 - 302, Grunnleggende treningslære B:

Modul nr. T1 - 303, Motorisk grunntrening for judo:

Kurs: KAMPREGELKURS

Modul nr. D1 - 101,

Modul nr. D1 - 102,

Modul nr. D1 - 103,

Kurs: EKSAMENSKURS

Modul nr. X1 - 901, Førstehjelp:

Modul nr. T1 - 902, Repetisjon og teorieksamen:

Modul nr. T1 - 903, Praktisk eksamen:

2. Faglig veiledning

Heftene som følger hver enkelt modul i trener 1 utdanningen, er en enkel og på ingen måte fullstendig beskrivelse av de emnene som skal undervises. Kvaliteten på undervisningen er helt avhengig av kurslærerens faglige og pedagogiske kvaliteter.

Modulheftene skal med andre ord ikke være en dokumentasjon av hva forfatteren av heftet kan.

Heftene skal være arbeidsbok for kursdeltagerne og hjelpemiddel for kurslærerene.

Trener 1 utdanningen er bare ett steg i en lang prosess fram til en kompetent og erfaren trener. Denne prosessen kan sammenlignes med et barn som lærer å lese og skrive. I starten lærer man de enkelte bokstavene hver for seg. Så prøver man å sette sammen bokstavene til enkle ord. Etter mye øving bryter man lesekoden og kan forstå en sammenheng av flere ord. Etter hvert lærer man stadig flere ord, man tar kontroll over språket, og man kan uttrykke og forstå nyanser og kompliserte sammenhenger. Deretter finnes det ingen grenser for hvor langt man kan nå, og noen blir til slutt verdensberømte poeter og lyrikere.

Trener 1 utdanningen kan sammenlignes med de første fasene i denne prosessen. Man lærer seg en del konkrete grunnleggende kunnskaper og ferdigheter, og ser kanskje enkelte sammenhenger. Men, man har på ingen måte kontroll over den kunnskapsmengden som skal til for å være en god trener. Man er derfor ikke klar til å ta hele treneransvaret på egen hånd, selv om enkelte kanskje føler det slik.

På dette nivå fungerer man i beste fall som instruktør. D.v.s. som en vidreformidler av en konkret ferdighet eller kunnskap. Som trener må man kunne kombinere kunnskap og ferdigheter fra flere ulike fagområder for å nå et bestemt mål. Prosessen videre består i å tilegne seg stadig mer kunnskap, ferdigheter og erfaring. Og som barnet som lærte å lese, vil man etterhvert ta kontroll over all denne kunnskapen, slik at man kan sette ulike spesialkunnskaper sammen til en funksjonell helhet. Enkelte blir så kloke og dyktige trenere at de bidrar til prestasjoner som overgår alle tidligere resultater. Dette er selvfølgelig en lang, lang prosess, og det er viktig at kursdeltagerne får et offensivt forhold til denne utfordringen fra starten av.

I denne delen av heftet finner du ulike innfallsvinkler til deler av stoffet som er viktig på dette nivå. Du finner også forslag til spørsmål og diskusjonstemaer. Kapitlene er ikke relatert til noen spesiell modul.

2.1 Sattsningsstemaer

På hvert fagnivå, vil NJF/UU definere noen sattsningsstemaer. På lengre sikt bør dette være basert på en innstilling fra et nasjonalt trenerforum e.l. Foreløpig får UU gjøre jobben. Disse temaene skal representere områder som, basert på en faglig vurdering, trenger en opprustning. Disse temaene bør derfor gå igjen som en rød tråd i hele trener 1 undervisningen.

Hovedtema for hele trener 1 undervisningen er som kjent: **INSTRUKTØRROLLEN**

Dette tema blir berørt i flere moduler, både for å oppnå en overinnlæring, og for å få innspill fra flere ulike kurslærere.

I tillegg vil trener 1 utdanningen legge ekstra vekt på begrepene:

OPPLEVELSESFREMMENDE TRENING , UTVIKLINGSTRENING og

MOTORISK BEVEGELSESERFARING

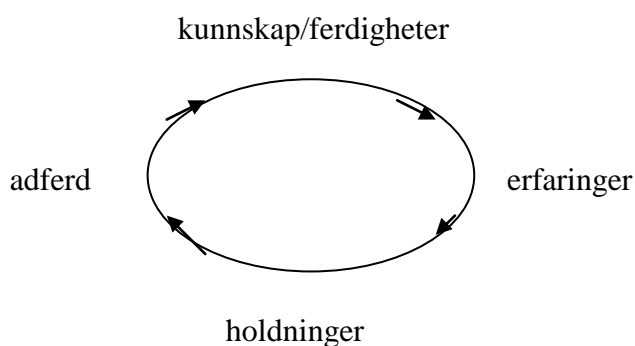
2.2 Læringsprosessen

Vi starter med filosofen Kirkegaard, som fritt sitert har sagt noe tilsvarende dette:

« Om jeg vil lykkes med å lede ett menneske mot ett bestemt mål, må jeg først finne henne der hun er og begynne nettopp der. Den som ikke kan det, lurer seg selv ved å tro at man kan hjelpe andre. For å hjelpe noen må jeg rett nok forstå mer enn vedkommende, men først og fremst må jeg forstå hva vedkommende forstår.»

Læring kan defineres som endring av adferd.

Læringsprosessen kan ses på som et hjul, hvor man tilfører kunnskap og ferdigheter. Dette fører til mer og bedre erfaring, som igjen åpner for endrede holdninger. Dette gir grunnlag for en endret adferd. Det gir også grunnlag for å tilføre mer kunnskap på et høyere nivå.



Endret adferd i denne sammenhengen betyr at kursdeltagerne utfører sin trenergjærning annerledes og forhåpentlig bedre, etter gjennomført trener 1 utdanning.

Folk flest har få motforestillinger mot å forbedre seg, men ikke alle ser det som like naturlig å forandre seg. Forbedring uten forandring er en selvmotsigelse, men like fullt en kontinuerlig utfordring for enhver lærer og elev.

2.3 Utvikling - utnytting

Innen all trening, er det vanlig, på en eller annen måte, å skille mellom trening tidlig i utøverens karriere og trening sent i utøverens karriere. En slik differensiering kan være mer eller mindre nyansert, og relatert til ulike aspekter av den aktiviteten vi bedriver. Dette vil vi stadig komme tilbake til på nivå II og III i trenerutdanningen. På dette nivå skal vi nøye oss med å skille mellom

utviklingstrening og utnyttingstrening

Utviklingstrening tar sikte på optimal utvikling av utøverens fysiologiske-, tekniske- og taktiske-kapasitet. Hensikten er med andre ord å skape et bredt fundament av kunnskaper, ferdigheter og erfaring. Det sier seg selv at hovedvekten legges på denne typen trening tidlig i karrieren.

Gradvis, når fundamentet tåler det, kan man gå over til **utnyttingstrening**.

Denne treningen er rettet inn mot optimal utnytting av den kapasiteten vi har, slik at vi kan utføre en best mulig prestasjon, på et høyest mulig nivå. Det bør være like selvsagt at denne typen trening først kommer til sin rett forholdsvis sent i karrieren. Vi bør aldri trene kun utnyttingstrening.

For å illustrere forskjellen, kan du tenke deg at du skal bygge en pyramide av småstein. Et bredt og solid fundament gjør det mulig å bygge en høy pyramide.

Hvis du starter å bygge i høyden for tidlig, er det begrenset hvor høy pyramiden kan bli. I tillegg er det vanskelig å gå tilbake å forsterke fundamentet når pyramiden allerede står der.

Ble dette litt vel filosofisk ?. Uansett, så er dette en av de mest sentrale problemstillingene innen all trening, og i en eller annen form, vil vi til stadighet vende tilbake til dette forholdet underveis i trenerutdanningen.

Foreløpig skal du kun gjøre deg kjent med disse to begrepene, og prøve og sette de i sammenheng med det du lærer på trinn I, og det du opplever daglig som trener.

Husk: Du må vite om hensikten med den treningen du gjennomfører er å utvikle utøverens kapasitet eller å utnytte utøverens kapasitet.

Dette vil ofte være avgjørende for valg av treningsmetode.

2.4 - Litt treningsfilosofi

2.4.1 - Hva er målet/hensikten ?

I tillegg til sikker, og på alle måter forsvarlige trening, bør de treningsmetodene vi velger være hensiktsmessige. Selvfølgelig kan man si det så enkelt som at hovedhensikten er å bli en god judoutøver. For å oppnå dette er det hensiktsmessig og relatere treningen til tre begreper:

Glede - Mestring - Prestasjon

En god treningsmetode bør tilfredsstille utøverens behov innenfor alle tre begreper. Her følger noen konkrete eksempler:

Glede:

- treningen /aktiviteten skal oppleves som morsom og/eller meningsfull
- aktiviteten er lystbetont og/eller motiverende
- treningen må oppleves som en positiv/berikende del av utøverens tilværelse
- treningen bør stimulere utøverens selvbilde

Mestring:

- utøveren opplever å «få til» øvelsen, eller forstår at det er mulig å «få til» øvelsen med litt trening.
- utøveren må oppleve å mestre stadig vanskeligere øvelser
- treningen oppleves som utfordrende
- treningen bør stimulere utøverens selvtillit

Prestasjon:

- treningen må være fysiologisk, teknisk og taktisk utviklende. Dvs utøveren blir sterkere, raskere, mer utholde, teknisk/taktisk dyktigere o.s.v.
- utøveren kan gradvis øke sitt ambisjonsnivå, og prøve å prestere på et gradvis høyere nivå

? : Kan du nevne andre krav til god treningsmetoder ?

? : Hva er forskjellen på selvfølelse og selvtillit ?

2.4.2 - Fra lek til trening

Både dyr og mennesker leker seg til lærdom når de er små. Denne leken er trolig vår mest effektive læringsmetode. Hovedmotivet er mestring. Enten mestring av ferdigheter vi instinktivt forstår er nyttig, eller mestring av adferd vi observerer hos andre og har lyst til å kopiere. Vi leker med liv og lyst. Metoden er ofte styrt av naturen, og vår utvikling er optimal.

Men så.....

På et eller annet tidspunkt i livet, blir vi stilt overfor en trener. En trener med stoppeklokke og morsk rynke i pannen. Den spontane, kreative og lystbetonte leken erstattes av målbevisst, programmert trening med ros og ris.

For mange stopper utviklingen opp og gleden avtar.

? : Diskuter dette dilemma i klassen ?

? : Er det å trene i et idrettslag alltid ensbetydende med bedre fysisk utvikling ?

Sitat: ” Det aller viktigste for utviklingen min var de syv timene jeg spilte fotball hver dag da jeg var guttunge”

Steffen Iversen (fotballspiller, på landslaget og proff i England)

2.4.3 - Opplevelsesfremmende trening

Mye av grunnlaget for idrettslig mestring og utvikling, ligger trolig i hva kroppen vår har opplevd av bevegelse og utfordringer. Dette betyr at vi bør tilstrebe å gi utøverne en **bred bevegelseserfaring**. D.v.s både varierte opplevelser, og mange opplevelser.

? : Er det forskjell på erfaring og rutine ?

? : Er judotrening tilstrekkelig for optimal bevegelseserfaring ?

En av utfordringene når man planlegger og tilrettelegger trening på grunnleggende nivå, er å sørge for at treningen forblir opplevelsesfremmende, selv når vi lærer bort konkrete teknikker og ferdigheter. Det er lett å havne i et teknikkregime som er mer begrensede enn utviklende.

? : Hvordan kan vi løse dette på en judotrening ?

Riktig treningsmetode gjør treningen opplevelsesfremmende, ikke opplevelseshemmende.

2.4.4 - Mest mulig aktivitet

For de aller fleste av oss er trening en fritidsaktivitet. Det er derfor nødvendig med effektiv utnyttelse av treningstiden. Igjen stilles det krav til treningsmetodene. I all grunnleggende trening er det viktig med mye aktivitet.

D.v.s lite passiv undervisning, til fordel for mye aktiv prøving og feiling (bevegelseserfaring). Dette forholdet er det mange trenere som er flinke til å ta hensyn til. Men,... klarer vi å gjennomføre effektiv trening ?

La oss se på et tanke eksperiment:

Slalåm er en idrett som er forholdsvis vanskelig å tilrettelegge effektivt. F.eks:

En slalåmkjører trener i en løype med 40 porter. Det tar ca 1 min å kjøre ned løypa. Vidre tar det 5 min å kjøre heisen opp igjen. I tillegg går det normalt bort litt tid mellom hver tur til feedback, rette på utstyret, venting osv. I løpet av en treningsøkt på 1 time bør slalåmkjøreren klare 7 turer gjennom løypa.

Slalåmkjøreren er således aktiv i 7 min, og inaktiv i 53 min. I løpet av de 7 min aktivitet opplever slalåmkjøreren 280 porter. D.v.s 280 opplevelser som bidrar til relevant bevegelseserfaring.

Judo er en idrett som er forholdsvis lett å tilrettelegge effektivt.

?: Diskuter hvordan valg av treningsmetode innvirker på hvor mye vi opplever i løpet av en trening ?

?: Hvor mange kvalifiserte opplevelser tror du det er i en standard judoøkt på 1 time?

Forholdet mellom aktivitet og pauser er som vi ser bl.a avhengig av hvordan vi tilrettelegger og organiserer treningen. Kan vi gjøre noe nyttig i pausen ?

Er pausen egentlig nødvendig ? En vanlig grunn til pauser er rett og slett at utøverne er slitne. Dette har noe med intensitet å gjøre.

Et nytt tanke eksperiment:

En judoøkt er planlagt med 30 min randori tachi waza. Denne delen av treningen er organisert med to grupper som trener i 4 min og hviler i 4 min.

1 min går med hver gang gruppene bytter. Dette betyr at hver utøver er aktiv i ca 12 min.

?: Hvor mange kvalifiserte opplevelser tror du en utøver normalt opplever i løpet av en slik halvtime ?

Som du ser er intensitet alene ikke noe mål i seg selv, hvis frekvensen synker.

?: Hva kan vi gjøre med valg av metode og intensitet for å gjøre denne treningssekvensen mer opplevelsesfremmende ?

2.4.5 - Noen «fæle fyrer»

Riktignok er judo en individuell idrett, i tillegg til å være en kampsport. Like fullt er vi meget avhengig av gode treningspartnere for å utvikle oss selv. Dette gjelder kanskje spesielt i starten av vår judokarriere. Dette må vi også tenke på i valg av treningsmetode. Gode egenskaper som treningspartner og uke er viktig for å skape et godt og utviklende treningsmiljø. Derfor må man ta hensyn til både uke og tori ved valg av treningsmetode. Judotrening krever samarbeid.

La oss se på noen klassiske treningspartnere, som kanskje alle har opplevd.

« **Spettet** »: En utrolig dårlig uke. Stiv som et spett, og nesten umulig å kaste.

« **Deigklumpen** »: Også vanskelig å kaste, fordi kroppen forvandles til en myk, slapp, uformelig masse i kastøyeblikket.

« **Kontreringseksperter** »: Avventende og defensiv. Tar effektivt knekken på alle gode offensive tendenser.

« **Kleggen** »: Klamrer seg fast til tori under og etter kastet. Prøver gjerne å rive tori overende etter kastet.

Du kjenner sikkert også til andre typer treningspartnere

? : **Hva tror du er årsaken til atferden for de nevnte typene ?**

? : **Hvordan kan du som trener hindre at denne atferden oppstår ?**

? : **Kan de kureres ?**

2.5 - Generelt om teknikk

2.5.1 - Hva er teknikk

Teknikk er ganske enkelt et begrep for måten vi gjør ting på, dvs hvordan vi løser en oppgave. Begrepet teknikk kan således knyttes til alt vi foretar oss, både i hverdagslivet generelt og innen judo spesielt. Vi velger å holde oss til det praktiske aspektet av judo, og skal se på teknikk i forhold til judo som en fysisk aktivitet. Generelt sett kan vi derfor si:

God teknikk er: en bevegelse, eller en serie av bevegelser, i rett bane, til rett tid, i rett hastighet og med rett kraft.

Vi skal starte med å se på enkelte forutsetninger som ligger til grunn for valg av teknikk. Dette valget kan være bevisst, som en del av en taktisk vurdering, eller ubevisst, som en refleks. Denne refleksen kan igjen være en instinktiv refleks, en betinget refleks, eller en innlært refleks. I løpet av trenerutdannelsen vil de ulike variantene bli belyst nærmere. På dette nivå skal vi hovedsakelig forholde oss til det bevisste valget av teknikk, også kalt taktikk. I stadig flere idretter snakker man om «å velge riktig løsning på oppgaven». I denne sammenheng er valg av løsning det samme som valg av teknikk. Dermed gjenstår spørsmålet: Hva er oppgaven ?

2.5.2 - Hva er målet med teknikken

For å vurdere hvorvidt en spesifikk teknikk er god eller dårlig, må vi først definere hva vi prøver å gjøre med teknikken. Som et praktisk mål for aktiviteten judo er det vanlig å forholde seg til to hovedretninger:

tradisjonell Kodokan judo og konkurranseidretten judo

Dette er selvfølgelig i stor grad to sider av samme sak, men på enkelte områder er det ulikheter som kan ha innvirkning i forhold til begrepet teknikk.

For å illustrere dette kan vi ta en nærmere titt på idretten skihopp. Målet med ett skihopp i en konkurranse har alltid vært:

- å hoppe langt (lengdemåling)
- å hoppe pent (stilbedømming)

?: Diskuter hvilke forhold som har påvirket forandringen i teknikk i skihopp ?

Ut fra denne diskusjonen ser du sikkert at teknikken i et skihopp må vurderes både i forhold til effekt (hoppe langt) og estetikk (stilbedømming). Mange idretter inneholder begge disse elementene, mens andre i hovedsak er rettet inn mot enten **effekt** eller **estetikk**.

? : Gi noen eksempler på idretter hvor enten effekt eller estetikk er grunnleggende ?

? : Diskuter hva som evt. er skille mellom kodokan judo og idretten judo, både generelt og i forhold til teknikk spesielt.

Om det er konkurranseidrett eller tradisjonell kodokan judo (eller begge deler) som er hovedmotivet for din utfoldelse på judomatta, må du selv bestemme. Dette kan også forandrer seg i løpet av et judoliv. Det er viktig å huske at opprinnelsen og grunnlaget er felles, og de ulikhetene som måtte være bør man kunne akseptere. Felles for begge retninger er at det praktiske målet for teknikken kan oppsummeres i ett ord:

« IPPON »

? : Hvordan kan man oppnå «Ippon» i judo ?

Når vi nå har definert det praktiske målet for judoteknikken , er det interessant å vurdere de tekniske begrensninger og muligheter som ligger i aktiviteten/ idretten judo.

*** Åpen eller lukket aktivitet**

Når man skal vurdere teknikk i forhold til en aktivitet/idrett, må man vurdere om denne er såkalt «åpen» eller «lukket».

Åpen: Mange variable faktorer, som gjør at hensikten med aktiviteten kan oppnås på mange ulike måter.

Lukket: Få/ingen variable faktorer. Hensikten med aktiviteten kan bare oppnås på en måte.

?: Gi eksempler på åpne og lukkede aktiviteter/idretter

?: Diskuter hvilke faktorer som er variable og hvilke som er konstante i judo?

?: Hvor vil du plassere konkurranseidretten judo på skalaen under?

helt lukket _____ **helt åpen**
 ! _____ ! _____ ! _____ ! _____ ! _____ ! _____ !

?: Hvor vil du plassere en katakonkurranse ?

?: Hvor vil du plassere kodokanjudo generelt ?

?: Prøv å plasser begrepene kata, randori og shiai på skalaen ?

Det faktum at judo skal utøves på en tatami (judomatte) eller tilsvarende, har sikkert dukket opp i forbindelse med spørsmålene. Et lite tankeeksperiment:

?: Tror du fallteknikk og kastteknikk ville vært annerledes hvis judo hadde foregått på vanlig gulv ?

Oppsummering:

- **Teknikk er et begrep for måten vi gjør ting på, d.v.s hvordan vi løser en oppgave.**
- **Hensikten med en judoteknikk er å oppnå «IPPON».**
- **I judo kan «Ippon» oppnås på mange ulike måter.**
- **Judo er en konkurranseidrett i stadig utvikling.**
- **Judo er også en aktivitet med sterke tradisjoner (Kodokan judo).**
- **I konkurransejudo er effekt, d.v.s skåre poeng, viktig.**
- **I andre sammenhenger er estetikk viktig (f.eks kata).**

2.5.3 - Noen viktige forutsetninger for teknikk

Det er vanlig å skille mellom ytre forutsetninger, og utøverens egne forutsetninger. Ytre forutsetninger er forhold utenfor utøveren selv, som utøveren i liten grad kan påvirke eller forandre. God kunnskap om de ytre forutsetninger gjør det mulig å velge gode løsninger, d.v.s teknikker.

* Regler

All konkurranseidrett, og de fleste aktiviteter forøvrig, er underlagt et sett med regler. Dette blir en ytre begrensning for teknikken, dvs hvordan det er mulig å utføre aktiviteten/idretten. De vanligst reglementer innen judo er:

- kampregler
- stevnerregler
- graderingsregler

?: Gi eksempler på hvordan regler er begrensende for teknikk i judo ?

?: Hvordan styrer reglene hensikten med teknikken ?

* Utstyr

De fleste idretter i dag krever en eller annen form for spesialutrustning. Selv de antikke greske utøvere, som riktig nok var nakne, var ikke alltid helt frie for utstyr. De kastet ulik redskap som spyd og diskos, og red med hest og vogn. Noen idretter har utviklet seg langt fra sitt antikke utgangspunkt, mens andre fortsatt ligner en hel del. Judo er basert på matter - **tatami**, og drakter - **judogi**. Dagens drakter og matter har samme funksjon som de opprinnelige, men kvalitet og utforming har nok forandret seg noe.

Det er lett å tenke seg at judo hadde sett annerledes ut hvis kast og fallteknikk skulle utføres på et betongdekke.

?: Diskuter kort hvordan draktens utforming påvirker teknikk ?

* Biomekanikk

Enten vi vil eller ikke er vi alltid underlagt fysikkens lover. Kroppen er en fysiologisk organisme som vi ønsker skal utføre et mekanisk arbeid. I emnet bevegelseslære vil vi i løpet av trenerutdannelsen se nærmere på hvordan dette kan løses optimalt i forhold til mekaniske og fysiske lover. Utviklingen fra klassisk langrenn til dagens skøyteknikk er et godt eksempel på hvordan teknikk forandres i takt med ny og bedre viten på dette området.

Til nå har vi kun sett på de ytre forutsetningene for teknikk. D.v.s forhold utenfor utøveren selv. Vi må også vurdere utøverens egne forutsetninger for å utøve god teknikk. I idrettssammenheng bruker vi da begrepet «idrettslig prestasjonsevne»

* Idrettslig prestasjonsevne

Her følger en skjematisk oversikt over begrepet idrettslig prestasjonsevne, i.h.t NIF's idrettsterminologi.

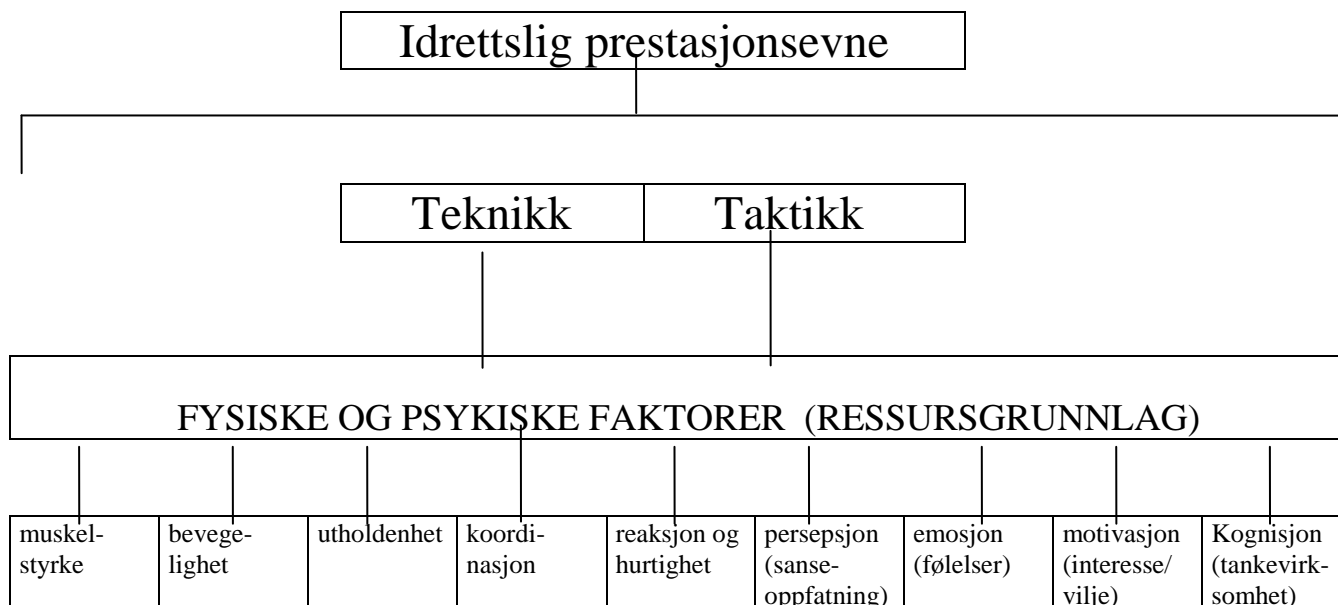


fig.: Idrettslig prestasjonsevne
(etter: NIF, idrettsterminologi, NIF, Utdanningsavd 1975)

Nederst i figuren finner vi alle de fysiologiske faktorene som er grunnlaget for vår prestasjonsevne. Våre tekniske og taktiske ferdigheter avgjør hva vi klarer å prestere med vår fysiologiske kapasitet. På samme måte vil stor fysiologisk kapasitet gi et bedre grunnlag for effektiv teknik og taktikk.

Fysiologisk kapasitet: Stor kapasitet, med hensiktsmessig balanse mellom de ulike faktorene, gir oss bedre mulighet til å utføre flere ulike teknikker. Videre gir det oss også muligheten til å utføre vanskeligere og større oppgaver med de enkelte teknikkene.

Teknikk: Måten vi løser oppgaven på. Optimal bruk av vår fysiologiske kapasitet. Optimalt samspill mellom de ulike faktorene.

Taktikk: Evnen til å velge riktig løsning (teknikk) på en oppgave, basert på situasjon og egne forutsetninger.

* **Motstander - treningspartner**

Judo er en kampsport, hvor vi i en konkurranse har en motstander, og under trening har en treningspartner. Denne personens egenskaper og kroppsbygging har selvfølgelig betydning for både valg og utførelse av teknikk.

Trening får dermed tre praktiske mål som bør tilfredsstilles:

- Øke vår fysiologiske kapasitet
- Bedre våre tekniske ferdigheter
- Bedre vår taktiske evne og forståelse

Dette kommer vi mer tilbake til i treningslære og ikke minst på nivå II i trenerutdannelsen. Det vi kan slå fast foreløpig, er at det her kan oppstå et skille i treningsformer for «Kodokanjudo» og «konkurransejudo». Dette skal vi se nærmere på i neste kapittel, men før det:

Q: Kan du tenke deg hva dette skille går ut på ? Diskuter litt med din sideperson.

Oppsummering :

Følgende faktorer er av betydning for valg og utførelse av teknikk:

- **Regler**
- **Utstyr**
- **Biomekanikk**
- **Egen idrettslig prestasjonsevne**
- **Motstanders egenskaper**

Men , som tidligere nevnt, for **idretten judo** kan det hende vi må gå litt lenger.

Begrepene **tachi-waza og ne-waza** vil vi alltid måtte forholde oss til , men den vidre inndelingen er ofte basert på idrettsfaglige forhold. Slike gruppe-inndelinger er ikke like standardiserte, og kan variere fra land til land, fra trener til trener, o.s.v. Det mest vanlige er å dele inn i forhold til **biomekanikk og/eller taktikk**.

Eksempler på biomekanisk inndeling:

- kast forover på to ben
- kast forover på ett ben
- kast bakover
- løftekast
- ben/fotkast

Eksempler på taktisk inndeling:

- åpningsteknikk
- hovedteknikk
- favoritteknikk
- oppfølgingsteknikk

Denne typen gruppeinndeling egner seg ofte bedre når man skal tilrettelegge og beskrive treningsøvelser for idretten judo. Dette vil vi se nærmere på senere i trenerutdanningen. Foreløpig kan du tenke over følgende:

? : Den amerikanske langrennsløperen Bill Koch utfordret på begynnelsen av 80-tallet de gjeldende biomekaniske og taktiske oppfatninger av idretten langrenn. Hvordan har dette påvirket langrenn ?

2.6.2 - Tradisjon og utvikling

Husker du spørsmålet som avsluttet kapittel 2.5.3 ? Er det rimelig å si at vi kan skille mellom en tradisjonell og en eksperimentel retning. Vi var enig om at det praktiske målet var «**IPPON**». Den tradisjonelle retningen søker å nå målet ved å kopierer de gamle løsningene/teknikkene, mens den eksperimentelle retningen tar utgangspunkt i de tradisjonelle løsningene, men prøver samtidig å finne nye løsninger/teknikker innenfor rammene av regelverket.

Dette kan vi overføre både til «Kodokanjudo» og «konkurransjudo». Som to ytterpunkter får vi dermed:

Tradisjonell	_____	Eksperimentell
Kodokanjudo		konkurransjudo

Som en forenklet forklaring kan vi si:

Tradisjonell Kodokanjudo har teknikken i fokus.

Dvs at korrekt teknikk er et mål i seg selv, og teknikken er styrt av normer (jmf stilbedømming i skihopp)

Konkurransjudo har skåringen i fokus.

Dvs at teknikken utføres for å oppnå en skåring, og teknikken er styrt av effekt (jmf lengdemåling i skihopp)

I mellom disse ytterpunktene finner vi hele judoens tekniske mangfold. Og dette er kanskje det unike med judo, at vi klarer å bevare det tradisjonelle og samtidig utvikle nytt. Og mangfoldet kan dermed i like stor grad tilskrives tradisjon som nytenking. Begge retninger bør selvfølgelig behandles likeverdig, og igjen er det viktig å påpeke det felles grunnlaget som er både m.h.t teknikk, tradisjon osv. Men, som du sikkert ser kan forholdet til taktikk og fysiologiske faktorer og etterhvert også teknikk, bli ganske forskjellig.

Oppsummering:

- Go-kyo benevner alle tradisjonelle grunnleggende teknikker.
- Moderne konkurransjudo grupperer ofte teknikker i forhold til biomekaniske- og/eller taktiske- kriterier.

Diskuter følgende påstander:

« **Jeg må skape situasjoner som passer til mine teknikker** »

« **Jeg må utvikle teknikker som gjør at jeg kan takle flest mulig situasjoner** »

2.6.3 - Teknikkelementer

Harai-goshi er et eksempel på en judoteknikk. Som tidligere sagt benevnes alle grunnleggende teknikker på samme måte i go-kyo.

Hver enkelt teknikk inneholder i tillegg noen standard elementer som på mange måter representerer en teknikk i teknikken. Tradisjonelt sett består f.eks en tachi-waza teknikk av følgende elementer:

- kumikata (grep)
- kusushi (balansebrudd)
- tsukuri (inngang)
- gake (meie-bevegelse) eller tai-sabaki (dropp-bevegelse)

Denne oppdelingen var, og er et godt pedagogisk virkemiddel. Men, i likhet med annen tradisjonell terminologi, var utgangspunktet i stor grad et behov for en systematisk beskrivelse av teknikkene.

Et mer moderne utgangspunkt, er å prøve å konkretisere de ulike momentene som er av betydning for teknikkens effektivitet. Dette er selvfølgelig også et pedagogisk virkemiddel. Forskjellen er ikke dramatisk, men kan være betydningsfull.

TACHI -WAZA:

- 1: Utgangssituasjon**
- 2: Grep**
- 3: Balansebrudd**
- 4: Inngang**
- 5: Kastretning**
- 6: Avslutning**

NE-WAZA:

- 1: Utgangssituasjon**
- 2: Angrep**
- 3: Vending**
- 4: Kontroll**

Som du ser, en poenggivende teknikk består av mange elementer, som skal settes sammen til en effektiv helhet. Pkt. 1 «Utgangssituasjon» er egentlig et taktikk element, men er uten tvil en del av helhetlig teknikk vurdering.

Det er viktig å presisere at dette gjelder den konkrete situasjonen på matta, og ikke en strategisk vurdering av situasjonen før kampen.

? : Hva er forskjellen på strategi og taktikk ?

? : Hvilke elementer synes du er viktigst i en effektiv teknikk ?

2.7 - Treningslære

La oss se litt på hva slags idrett/aktivitet judo er. Dette er viktig for å kunne bruke prinsipper fra treningslære, bevegelseslære o.s.v. korrekt, og dermed gjennomføre best mulig trening.

* Åpen idrett

Judo er en **kampidrett** uten redskap. Judo er regulert av et regelverk, og skal foregå på en tatami eller tilsvarende. Utøverne bærer standardiserte drakter.

Vi har tidligere sett at judo er en **åpen idrett**. Judo er i tillegg overveiende **grovmotorikk**. Det er stort sett store muskelgrupper involvert, og kravet til nøyaktighet er ikke absolutt. En judoteknikk vil aldri, og bør aldri, bli utført helt likt fra gang til gang. Det vil alltid være behov for korreksjoner i forhold til situasjonen/partneren.

? : **Gi noen eksempler på idretter/aktiviteter som stiller større krav til nøyaktighet og lik gjentakelse fra gang til gang ?**

? : **Diskuter forholdet mellom et spydkast og en morote-seoi-nage på samme måte.**

? : **Bør en vurdere en katateknikk og en kampteknikk ulikt i forhold til kravet til nøyaktighet og lik gjentakelse?**

* Arbeidskrav

Før man starter systematisk trening, bør man gjøre en **arbeidskravsanalyse** av den aktiviteten treningen er rettet mot. D.v.s hvilke krav denne aktiviteten stiller til din arbeidskapasitet som utøver. Det mest vanlige er en fysiologisk arbeidskravsanalyse, som tilsvarende de fysiologiske faktorene i begrepet idrettslig prestasjonsevne. Dette blir behandlet i modulene om treningslære. Videre kan man gjøre en **bio-mekanisk analyse** av de enkelte teknikker/elementer i judo. Dette vil si noe om hvordan kroppen best kan utføre de bevegelsene som kreves i judo. På denne måten kan vi lage teknikker som ikke er naturstridige, og som er effektive. Dette blir behandlet i modulene om **bevegelseslære**. Kombinert med kunnskap om **anatomi** sørger vi for at øvelsene ikke er skadelige.

Alt dette er ganske kompliserte saker, som det tar lang tid å sette seg inn i. Etter fullført nivå III i utdanningen (trener eller judo), bør man kunne ganske mye om dette.

På nivå 1, nøyer vi oss med litt mer generelle betraktninger med hovedvekt på motorisk utvikling. Det viktigste på dette nivå er å skape en forståelse for at ren utholdenhetstrening, ren muskelstyrketrening osv, er **supplementstrening** som i første rekke skal utvikle utøverens kapasitet på dette området. Det er viktig å kunne skille mellom kapasitetsutvikling og kapasitetsutnyttning.

Samspeillet mellom ferdighetstrening og ressurstrening er meget sentralt på nivå II og III.

2.8 Oppsummering

Etter endt trener 1 utdanning, skal kursdeltagerne kunne fungere som assisterende parti trenere.

Hovedvekten er lagt på selve instruktørrollen, og evnen til å formidle kunnskap og ferdigheter.

Trener 1 utdannelsen er samtidig første skritt på veien mot faglig kompetente og dyktige trenere, med en sunn treningsfilosofi.

Trener 1 utdannelsen vil fokusere på :

- utvikling av grunnleggende motorikk
- betydningen av bred motorisk bevegelseserfaring
- teknisk trening basert på grunnleggende tekniskelementer
- opplevelsesfremmende trening
- ressurstrening med sikte på kapasitetsutvikling

2.9 Evaluering

Trener 1 kurset avsluttes med en skriftlig teori eksamen og en praktisk eksamen.

Teorieksamen er av typen «flervalgs oppgaver» fra de mest sentrale delene av det teoretiske stoffet.

Den praktiske eksamen er en instruksjonsoppgave.

Underveis i trener 1 kurset må den enkelte kurslærer gjøre en skjønnsmessig vurdering av elevenes kunnskaper og ferdigheter etter de enkelte modulene. Om nødvendig kan modulen forlenges/utvides.

Eneste delprøve kommer etter modulen «aktivitetsledelse», som er en ren praksismodul med instruksjonsoppgaver.

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: _____

sted: _____ arrangør: _____ kurslærer: _____

Språk, ortografi, tegnsetting:

Side	Avsnitt	Feil , endring

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

Evt.bruk baksiden av arket

Arrangør, kurslærer:

Denne tilbakemeldingen er innsendt av: _____
 arrangør/kurslærer/kurselev (stryk det som ikke passer)

tilbakemelding fortsetter.....

ATTESTERINGSSKJEMA - TRENER 1 UTDANNELSE

Til kursdeltagere på TRENER 1 utdanninge:

Som kursdeltager, er det ditt eget ansvar å samle attestasjoner for gjennomførte og godkjente enkeltmoduler/kurs i trener 1 utdannelsen. Kursarrangøren plikter å informere deg om dette, samt dele ut dette skjema under første modul/kurs i trener 1 utdannelsen. Kursarrangøren plikter også å foreta de nødvendige innrapporteringer til NJF, ISF, o.l. Som kursdeltager skal du sørge for å få godkjente enkeltmoduler/kurs attestert på dette skjema. Når trener 1 utdanningen er fullført, sender du en kopi av skjema til NJF, slik at du blir registrert og autorisert som TRENER 1 i NJF.

Fødsels-

Kursdeltagers navn: _____ Dato: _____ Beltegrad: _____ Klubb: _____

Modul nr.	(Kursnavn) Modul navn	Varighet timer	Kurssted	Arrangør	Kurslærer	Signatur Arrangør/kurslærer
Xxxxxx	(Trenerrollen)	xxxx	Xxxxxxxxxxxx	xxxxxxxxxxx	Xxxxxxxxxxxxxxxxxx	xxxxxxxxxxxxxxxxxx
				x	x	
T1-101	Trenerrollen					
T1-102	Treningsledelse					
T1-103	Treningsplanlegging					
Xxxxxx	(Treningsmetodikk)	xxxx	Xxxxxxxxxxxx	xxxxxxxxxxx	Xxxxxxxxxxxxxxxxxx	xxxxxxxxxxxxxxxxxx
				x	x	
T1-201	Gr. legg. Judometodikk					
T1-202	Gr. legg. Teknikklære					
T1-203	Aktivitetsledelse					
Xxxxxx	(Treningslære)	xxxx	Xxxxxxxxxxxx	xxxxxxxxxxx	Xxxxxxxxxxxxxxxxxx	xxxxxxxxxxxxxxxxxx
				x	x	
T1-301	Gr.legg. treningslære A					
T1-302	Gr.legg. treningslære B					
T1-303	Motorisk gr.tren. Judo					
Xxxxxx	(Kampregelkurs)	xxxx	Xxxxxxxxxxxx	xxxxxxxxxxx	Xxxxxxxxxxxxxxxxxx	xxxxxxxxxxxxxxxxxx
				x	x	
D1-101						
D1-102						
D1-103						
Xxxx	(Eksamenskurs)		Xxxxxxxxxxxx	xxxxxxxxxxx	Xxxxxxxxxxxxxxxxxx	xxxxxxxxxxxxxxxxxx
				x	x	
X1-901	Elementær førstehjelp					
T1-902	Repetisj./teorieksamen					
T1-903	Praktisk eksamen					

Antall timer totalt: _____

(sett kryss og signer) Har bestått teori eksamen: _____

Sign. sensor/kurslærer

Har bestått praktisk eksamen: _____

Sign. sensor/kurslærer

Undertegnede har gjennomført trener 1 utdanninge i.h.t NJF's utdanningsopplegg, og ber herved om å bli registrert og autorisert som trener 1 i Norges Judoforbund.

Sted og dato: _____

Sign: _____

Kursdeltager