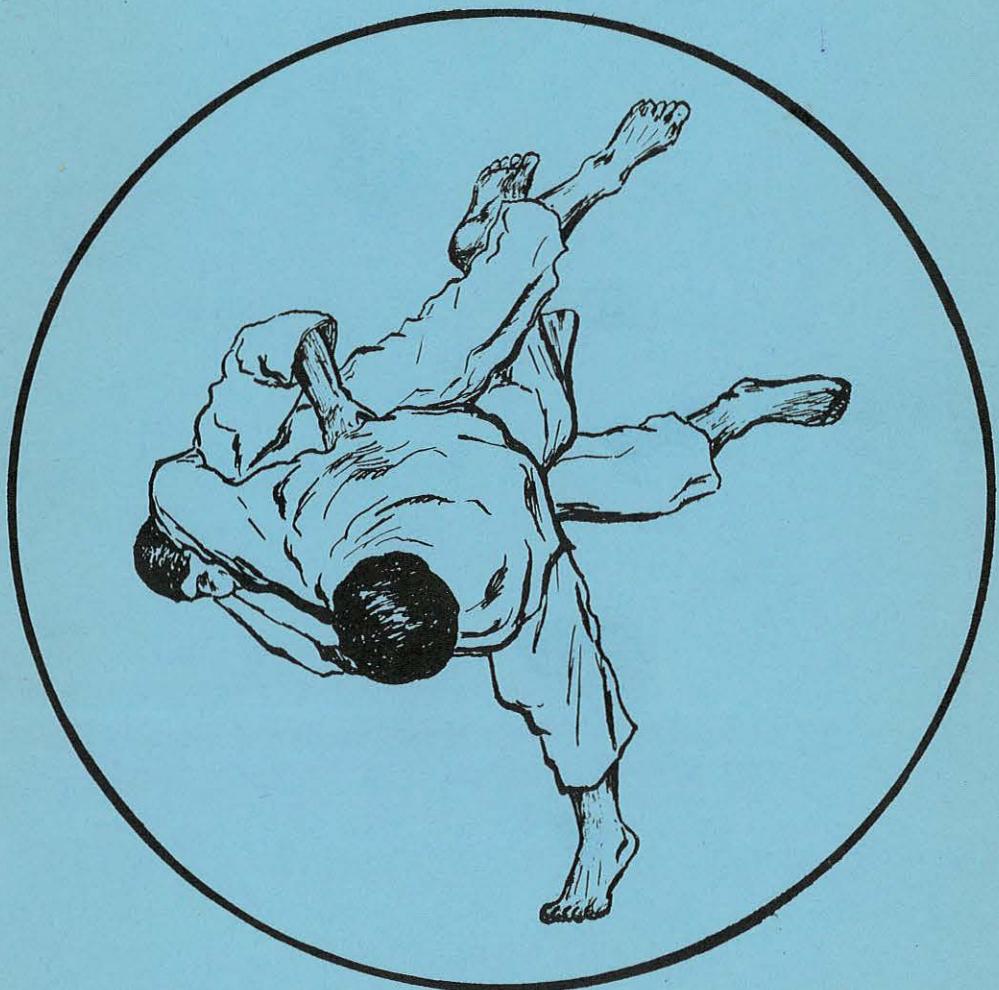


# JUDO- TRENEREN



ORGAN FOR NORSKE JUDOTRENERES FORENING.

judo - trening

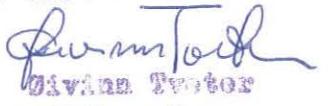
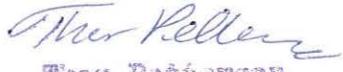
organ for norske judotreneres forening

Ungen for Norske Judotreneres Forening.  
Utkommer fire ganger i året.  
Etablert 1970.  
Utgis av Norske Judotreneres Forenings Styre.  
Sendes gratis til medlemmer av Norske Judotreneres Forening og til andre som styrket mit  
bestemte.  
Stensilert.

Redaksjon:

Givinn Tveite, redaktør.  
Thor Pettersen.

Dette tidskriftet er trykt i 50 utgivne  
eksemplarer hvorav dette er num. 14

  
Givinn Tveite  
  
Thor Pettersen

1. Innledning av Sivinn Tøster
2. momenter vedrørende instruksj.-underv.  
- læring. av R.A.Larsen.
3. Judonytt.
4. Meldinger fra NJTF.
5. Bøker.
6. Treningsleiren 1970.

JUDOTRENEREN

Allt for lenge har det vært mangel på et organ som dekker judosporten i Norge. Det er redaksjonens håp at vi skal få et slikt organ i JUDOTRENEREN. Redaksjonen vil forsøke å skaffe tilveie og formidle informasjoner om judo med spesielt henblikk på det behov treneren har.

Vi vil forsøke å dekke treningsopplegg, treningsplanlegging og den direkte avviklingen av treningskveldene, for å kunne gjøre dette tilfredsstillende vil vi også å engasjere så mange spasialister vi kan, vi vil også hjelpe hos Norges treningsekspertrise og i det hele tatt skaffe til veie mest mulig informasjon om de tingene som er involvert i judotreningen. Vi håper med dette å lette arbeidet for de mange trenere ut over i Norge som ikke har direkte kontakt med denne ekspertisen. Samtidig vil vi oppfordre alle som har noe på hjertet, være sei, om trenings eller andre ting, å sende oss noen ord slik at vi kan lufte problemene i våre spalter. Hanne problemer er generelle og vi kan på denne måten hjelpe hverandre.

Til å begynne med vil JUDOTRENEREN komme ut med fire nummer i året. Vi håper i første omgang at vi i 1971 skal kunne komme ut hver måned, men dette er i stor utstrekning avhengig av den interesse som utvises fra leserne.

Hør det gjelder eksperten hva vi i første omgang vårt så heldige å knytte til oss R.P.Larsen, som holder på med den avsluttende del av sitt pedagogikkstudium på Universitetet i Oslo. Han har lovet å skrive en serie om de generelle pedagogiske grunnprinsipper og hvordan disse kan anvendes i idrett i sin alminnelighet og i judo i særdaleshet. Jeg er sikker på at vi alle vil ha noe å lære av denne serien og ønsker R.P. Larsen velkommen i våre spalter.

Hva judo angår håper vi at Norges Judoforbunds konsulent G.R. Gleeson vil yte noe til oss. Jeg kan forsikre at han er en internasjonal anerkjent kapasitet på judo. Under en tur i Frankrike nylig var de franske gymnastikk-lærere meget interessert i det han hadde å fortelle om judo i skolene. I Frankrike har judo blitt holdt helt utenfor gymnastikkundervisningen med den begrunnelsen at det er alt for farlig. De var meget imponert over forholdene i England hvor judo praktiseres nesten på enhver skole. Det bør i denne forbindelse heller ikke underslås at de engelske skolemyndigheter heller ikke ville ha noe med judo å gjøre inntil de hørte G.R. Gleesons fremstilling av idretten.

I tillegg til dekningen av den rent judotekniske siden av saken vil vi også søke å holde leserne informert om hva som foregår i judoverdenen, konkurranser, organisasjonsmessig, spesielle hendinger både hjemme og i utlandet. Her er det essensielt at klubbene sender inn informasjoner om

Det er et godt bud på hva vi gengår i klubbene  
og konkurranser, men det er ikke alt som finnes.  
Vi har også andre deler av judo som ikke  
er viktige i konkurranser og treningskamper.  
Vi har også en del teknikk som ikke  
er viktig i konkurranser, men som er viktig  
i dagliglivet. Vi har også teknikk som  
er viktig i konkurranser, men som ikke  
er viktig i dagliglivet.

Det er også et godt bud på hvilke teknikker  
som er viktig i konkurranser, men som ikke  
er viktig i dagliglivet. Vi har også teknikk som  
er viktig i dagliglivet, men som ikke  
er viktig i konkurranser. Vi har også teknikk som  
er viktig i konkurranser, men som ikke  
er viktig i dagliglivet. Vi har også teknikk som  
er viktig i dagliglivet, men som ikke  
er viktig i konkurranser.

Det er også et godt bud på hvilke teknikker  
som er viktig i konkurranser, men som ikke  
er viktig i dagliglivet. Vi har også teknikk som  
er viktig i dagliglivet, men som ikke  
er viktig i konkurranser. Vi har også teknikk som  
er viktig i konkurranser, men som ikke  
er viktig i dagliglivet.

Hva som skjer i de forskjellige klublene  
av konkurranser, graderinger og andre  
ting som det kan være hensiktsmessig å  
fortelle resten av judoverdenen om.

La meg understreke at tidsskrifters  
liv vil være avhengig av den infor-  
masjon som klublene lar tilslige oss.  
Det er denne kontakten med trenere,  
klubber og den levende judoverenon som  
vil gi oss livets rett.

Til slutt vil jeg håpe at riktig mange  
fører seg kallet til å si sine meninger  
i våre spalter og at vi kan få frisk  
og engasjert meningsbrytning som kan  
være av verdi for judoen utvikling i  
Norge.

Momentet vedrørende instruksj., -underv., -læring.  
av R.A. Læren

Læring kan defineres som "forandring av atferd" dvs. man tillegner seg nye ferdigheter/kunnskap, eller anvendelsen av gamle på en ny måte i nye sammenhenger.

Undervisjon/undervisning er en eller flere metoder som box til hensikt å oppnå dette (tilbringje kunnskaper / få noe til å lære noe).

Lærsitasjonen.

Evaer eg anlegg  
Andre knakkaper  
på andre områder  
Oppdragshet

Instruksjons  
se på medelever  
tilfeldig nivåk-  
ning av ulike slag.

Den vi ser er det mange forskjellige faktorer som virker inn på læringen og læringserslutatet. Noen virker positive, andre negative. For å få et godt resultat er det viktig å kontrollere disse knivhende faktorene best mulig. Det negative bør en forsøke å eliminere eller myntkvalaere og de positive bør en forsøke å forbedre.

Et grunnlag av undersøkelse og praktisk erfaring har en kommet frem til forskjellige regler og prinsipper som det bør forsøkes å følge i den utstrekking det er mulig. Noen av disse prinsippene er fulles for all læring, andre er mer spesielle og gjelder bare et bestemt fagstoff.

Det er viktig at læreren har mye planlagt. Det må legges en plan for både hele kurset som for den enkelte leksjon/time. Selvsagt behøver man ikke følge denne plan slavisk, men den må være klar når en begynner timen. Hva som skjer i løpet av denne vil også være avhengig av hvordan elevene "tar stoffet" - ofte vil det være nødvendig å forandre planen underveis.

Målet med undervisningen må være helt klart og spesifisert nøyaktig: for eks. en liste over hva elevene skal kunne utføre etter å ha gjennomgått undervisningen. Denne målbestemelsen må bygges på elevenes forkunnskaper og ferdigheter. Uten at en vet nøyaktig hvor en starter og hva en vil oppnå, samt under hvilke forutsetninger det arbeides er det umulig å legge opp en realistisk plan.

Før å kunne formulere målet og lage en realistisk plan er det også nødvendig å analysere lærestoffets egenart og innhold. Judo kan for eks. bestå av: 1. Fysiske ferdigheter som teknikk, kondisjon, styrke, forflytningsevne, taktisk gjennomføring. 2. Kunnskaper som judoteori (teknisk ferdighetsanalyse og taktilk, grunntrening), regler og historisk bakgrunn.

Den planen som blir lagt bør følges d sterst mulig utstrekning og avvikser bare foretas når det er sannsynlig at dette vil føre til et bedre undervisningsresultat. En bør også ha synene oppe for enskligheten av eventuelle fegandringer og i tilfelle notere ned forslag til forbedringer o.l en kommer på. Meddel døne erfaringer til andre og diskuter disse! Alltså en plan bygget på mål og forutsetninger. Hvis avvikser foretas må en vite nøyaktig hvorfor

ann i planen. Forsök å få en naturlig sammenheng fra det enkle til det vanskelige. Se til at for eks. ikke høyt graderte til stadighet går mot lavt graderte da dette vil stoppe de lavt graderte i utviklingen.

#### Undervisningsmetoder.

En kan ikke lære for andre og heller ikke lære andre. Hvor enkelt må lære selv ved å gjøre. Det er ikke nok å få stoffet forklart eller demonstrert, elevene må selv prøve og øve.

VISE-PRAVE-FORKLARE-OVE er en brukbar måte å gjøre det på. Hel-del-hel metoden vil ofte være anvendelig i fysisk instruksjon. Treneren viser elevene hele kastet, lar de prøve, forklarer og øver igjen. Når elevene har fått en liten følelse med øvelsen kan en la de trenne på de enkelte deler og etter at delene er innlevd går en igjen over til hele øvelsen. Det er helheten som skal læres så myeplutt aldri med en del.

Na går fra det kjente til det ukjente dvs. det nye knyttes til det en kan fra før eller har/haft eller gjennomgått tidligere i kurset. Dette kan gjøres gjøres ved å legge vekt på kontrastene eller likhetene, med det er ofte dårlig politikk, trenere to nokså like teknikker etter hverandre. Det vil da være fare for sammenblanding hos elevene. Glem ikke at det skal være mest mulig selvvirksomhet hos elevene.

Gjør følelsettingen positiv, ettersatt inn i kastet, strøkk benet med osv. Fortell elevene hva de skal gjøre og ikke hva de ikke skal gjøre. Motiver og se os hvis det er mulig. Kvinne person til stadighet får høre at det han gjør er dårlig så vil det snart bli det om det ikke

hva var det for.

Det er ikke alltid det beste med kollektiv feilretting. Den enkelte elev oppdager ikke alltid hva det er han gjør feil eller ikke godt nok. Dexfor må treneren også se på den enkelte. Høstet bør det være en hjelpe-instruktur til stede som kan hjelpe til med veiledning og feilretting.

#### Oppsummering:

Målet bygget på mål og forutsetninger  
Helt-del-hell metoden.  
Vise-prøve-forklare-sve.  
Positiv feilretting.  
Individuell feilretting.

I denne spalten er det meningen at det skal vises informasjon om hva som hender i judoverdenen - hjemme og ute. Redaksjonen er takknemlig for stoff fra alle som har noe å berette av allmen interesse.

Først et lite blikk på Nordisk Mesterskap i Göteborg. Norge fikk her før første gang en medalje - bronse i weltervekt. Morten Yggeseth fra NJJK sto for denne fine prestasjonen. Et navn til bør nevnes, nemlig Jan Ulvås som gjorde en glimrende kamp mot en av finnene sterkeste kort. Ellers er det si at ALLE de norske deltagerne viste god insats og fin judo. Att de andre nordiske nasjonene, med unntak av Danmark, fremdeles er for sterke for oss er bare å skrive seg bak øret for landets trenere - og sørge for å rette på dette i tiden frem til Nordisk Mesterskap i 1972, som da går i Oslo.

Over til Europamesterskapet i Øst-Berlin. Her kan vi først ta et blikk på medaljefordelingen:

Øst-Tyskland	2	gull	1	svølv	5	bronse
Sovjet-Unionen	2	"	1	"	2	"
Frankrike	1	"			3	"
Storbritania	1	"			1	"
Nederland	4	"			2	"

Klassevinnerne ble:

Agen klasse: Klaus Henell  
Tungevekt: Klaus Glahn  
Mellomvekt: Brian Jacks  
Weltervekt:  
Lettvekt:

Det kan fortelles at Norges Judoforbund ble opprettet som fullverdig medlem av Europaunionen. Atele Lunderud som var Norges Judoforbunds representant i Berlin har lovet å fortelle om sine inntrykk. Dette innlegget kommer i neste nummer.

Til slutt kan det nevnes at det før Europamesterskapet ble avholdt landskamp mellom Holland og England hvor det engelske laget gikk av med seieren

Meldinger fra NJTF.

Her er det meningen at NJTs styre først og fremst skal disponere snalte plassen, men meldinger fra enkelte medlemmer som må antas å ha interesse for andre trenere kan også tas inn.

Det meddeles med dette medlemmene at det ikke har lykkes oss å oppnå medlemskap i NIF. Avslaget begrunnes med at vi ikke har til hensikt å drive idrettslig aktivitet, men er et slags treneraug eller trenerefagforening. Hva som skal gjøres i denne sammenheng har styret funnet det hensiktsmessig å legge frem for den første ordinære generalforsamling. Vi håper at alle medlemmene tenker alvorlig sjemno alternative organisasjonsformer eller hvorvidt våre lover bør forandres slik at de kan godtas av NIF.

Givinn Tveter

BOKER.

I denne spalten vil vi prøve å anbefale forskjellige bøker som vi mener treneren kan ha utbytte av eller som han kan anbefale sine elever. Hvis noen leser bøker de mener er gode vil redaksjonen være takknemlig for informasjon om disse, slik at de kan deles med de andre trenerne.

JU-JUTSU BOOK II, (svensk). - instruktivt grunntreningsprogram for idrettsmenn, med diagram for personlige data data og prestasjoner. ca. kr. 7.50

E.G. Gleeson: How to play Judo. (eng.) Denne boken er basert på et TV-program som er blitt sendt over hele England. "Dette er judo som det virkelig er, beskrevet for den fullstendig uvitende, også - på samme tid - gitt en ny og interessant vri for de sam allerede gjør judo. Det er brukt mange illustrasjoner sammen med teksten i en kombinsjonsform som ikke tidligjer er forsøkt. Resultatet med denne presentasjonen er at judo vises slik som det kan være, men som den ofte ikke er: som en tiltrekende, fasaninerende kamp-idrett, som kan tilpasses også utføres av begge kjønn og for nesten alle aldersgrupper."

Alle bøker kan bestilles fra Øivinn Tveter, industrigt 42 c, Oslo 3

## TRENINGSLEIREN 1970.

Treningsleiren 1970 vil bli avholdt i tiden 28/6 - 4/7 i Osloområdet, sannsynligvis på Norges Idrettshøgskole. Den vil som vanlig bli ledet av den engelske rikstrainer G.R. Gleeson, NJFs konsulent i tekniske spørsmål.

Frisken for leiren er endå ikke fastsatt, men den vil sannsynligvis bli ca. 125.00 kr. Dette er leiravgiften og opphold og mat må regnes utenom. NJF er sikkert klar over at dette kan bli en ekstra belastning for de som ikke bor i og omkring Oslo og de ansvarlige organer vil sikrert vurdere muligheten for subsidiær meget nøyde.

Alle som kan bør selvfølgelig delta på denne leiren og dette gjelder i særlig grad de som fungerer som trenere i sine klubber. Du som leder treningen og i sørdeleshet du som er autorisert som trenør av NJF er ansvarlig for judoens utvikling i Norge og disse har ikke lov til å skulke unna denne ene muligheten i hvert til å få svær på deres spørsmål av en internasjonalt anerkjent kapasitet på judo.

Bærekraftige varer: Alle autoriserte trenere på NJFs sommerleir 1970.

Påmeldingen skjer til: Norges Judoforbund, box 5422, Majorstuen, Oslo 3

Red.

P.S. Det er nå bestemt at sommerens treningsleir skal avholden på Norges Idrettshøgskole, Sogn.