

FORELESNINGSKOMPENDIUM
FOR KURSET
"JUDO I HELDAGSSKOLEN"

Utdanningskomitèen Norges Judoforbund 1992

Terje Fikkan

Anders L. Lie

Jørgen Gjøvenes

Heidi Bruun Alm-Hansen

Mål med kurset

KORTSIKTIGE MÅL:

1. Judo i Heldagsskolen skal være gøy
2. Allsidig bevegelseserfaring
3. Fysisk og psykisk utvikling
4. Få barn til å fortsette med Judo

LANGSIKTIGE MÅL:

1. Øke utbredelsen av Judo
2. Øke prestasjonsnivået i Judo

DEL 1

TRENING AV BARN

- * Effekt av kampsport, trening på aggresjon
- * Tidlig spesialisering eller allsidig trening?

Table 1

The mean values (with standard deviations) for the sub scales of the Buss-Durkee Hostility Inventory together with the ages and duration of training for the martial arts and control groups. Maximum scores for each of the hostility sub-scales are determined by the number of test items (n) and the Likert scale value (max=5)

	Karate	Jui jitsu	Rugby	Badmington	Control
Age(years)	19.9+/-1.4	21.9+/-3.5	20.1+/-1.3	22.6+/-3.5	21.7+/-2.1
Lenght of training(years)	2.2+/-1.7	1.3+/-1.6	9.1+/-3.1	6.9+/-5.3	0.0+/-0.0
Assaultive hostility (n=8)	18.8+/-3.9	23.3+/-5.5	20.7+/-4.8	20.8+/-7.3	21.2+/-7.2
Indirect hostility(n=7)	13.3+/-4.8	15.4+/-4.4	14.8+/-3.3	15.8+/-5.1	18.1+/-5.3
Verbal hostility(n=10)	28.1+/-5.2	28.9+/-6.9	30.8+/-3.1	28.7+/-6.5	29.4+/-6.3
Total hostility	60.2+/-9.3	67.9+/-7.1	66.9+/-7.1	64.2+/-16.0	67.2+/-15.6
Social desirability(n=7)	20.8+/-4.5	22.2+/-5.1	23.2+/-5.0	23.8+/-4.3	22.4+/-5.5

ASSAULTIVE HOSTILITY : Fysisk vold mot andre.

"Av og til kan jeg ikke kontrollere mitt ønske om å skade andre"

INDIRECT HOSTILITY : Sinne

"Når jeg er sint, slenger jeg av og til med dørene"

VERBAL HOSTILITY : Negativitet

"Når jeg diskuterer har jeg en evne til å heve stemmen"

SOCIAL HOSTILITY : Motsatt ende av skalaen

JUJUTSU

- * Verbal og Assaultive Hostility negativt korrelert med treningstid

(Dette gjelder også for Karate)

- * Dette antyder at det er felles faktorer i kampsporten som påvirker resultatet:
 - Sensei (Trener)
 - Kontroll over kroppen
 - Respekt for motstander

- * Undersøkelser viser også at nybegynnere har høyere nivå av Assaultive Hostality enn viderekommende.

- * Pyecha (1970) rapporterte at økning i " warm heartedness " hos judoutøvere.

- * Hva betyr dette i pedagogisk sammenheng?
 - Judo som rollemodell
 - Sensei (Trener)
 - Læring av farlige teknikker

1977

Parameter	All participants not placed among the winners	Medal winners	Champions
Average of techniques applied without being scored (x)	5.01	3.97	3.78
Average of techniques efficiently applied and scored (x)	1.49	1.28	1.35

Table 1
Technical performance of judoists of age class 13 at the 1977 GDR Childrens and Youth Spartakiad Festival

Kllde: International Congress on Judo
G. Lechmann

HVA BETYR TABELLEN?

- Ikke vinnere :
5 teknikker hvorav 1,5 var effektiv

- Vinnere:
4 teknikker hvorav 1,3 var effektiv

Man vinner altså konkurranser med få teknikker.
Dette tyder på tidlig spesialisering.

Table 2
 Technical performance of judoists of age class 13 at
 at central GDR Championships between 1977 and 1980

Parameter		All participants not placed among the winners	Medal winners	Champions
Average of techniques applied without being scored (x)	1977	5.01	3.97	3.78
	1978	5.20	5.06	4.70
	1980	7.23	9.00	10.5
Average of techniques efficiently applied and scored (x)	1977	1.49	1.28	1.35
	1978	2.01	2.07	2.22
	1980	3.46	5.00	6.00

Table 3
 Technical performance of judoists at youth, junior and senior age at international tournaments in the years between 1980 and 1981

Parameter			All participants not placed among the winners	Winners
Average of techniques applied without being scored (x)	youth combats "Competition of friendship"	youth 1980	8.11	9.28
		juniors 1981	9.58	11.7
		Olympics 1980	5.27	9.50
Average of techniques efficiently applied and scored (x)	youth combats "Competition of friendship"	youth 1980	2.11	3.57
		juniors 1981	2.47	5.71
		Olympics 1980	1.30	4.28

Utøvere med kontinuerlig utvikling i alle aldersklasser opp til internasjonal nivå:

- Teknisk variert trening som barn, ungdom og junior
- Effektive og spesialiserte teknikker i senior alder
- Variasjon i styrkeutvikling
- Psykisk stabilitet
- Ikke deffensiv på matta
- Ikke for mange konkurranser som barn og ungdom

Utøvere med suksess som barn, ungdom og junior - stagnasjon som senior:

- Teknisk begrenset trening
- Høy styrke som barn, ungdom og junior - Stagnasjon som senior
- Mange konkurranser som barn og ungdom

FORSLAG:

1. Allsidighet først, spesialisering senere
2. Trening av barn bør innbefatte koordinasjon og hurtighet + variasjon i teknikk
3. Teknisk spesialisering skjer i sen ungdom og i voksen alder
 - styrke
 - utholdenhet
 - (får større betydning)

LEKER/PARØVINGER/KONTAKTØVELSER

- Doktorsisten
- Parsisten
- Land,vann,fjell
- Ormegården
- Troll og stein
- Gremlinsisten
- Rumpesisten
- Hånd/fotsisten
- Hest og rytter
- Nappe haler
- Johans ryggdans
- Snipp og snapp
- Fugleskremsel
- Rulle tømmerstokker
- Jeger og vilt
- Gåsemor og reven
- Slå på rumpa
- Komme seg bak på ryggen til partner
- Holde i bena/beltet på partner, dra seg forover
- Stå i sirkel, klappe på rygg/lår

DEL 2

TRENERROLLEN

* Grunnleggende behov for læring

Trener/Lærertyper

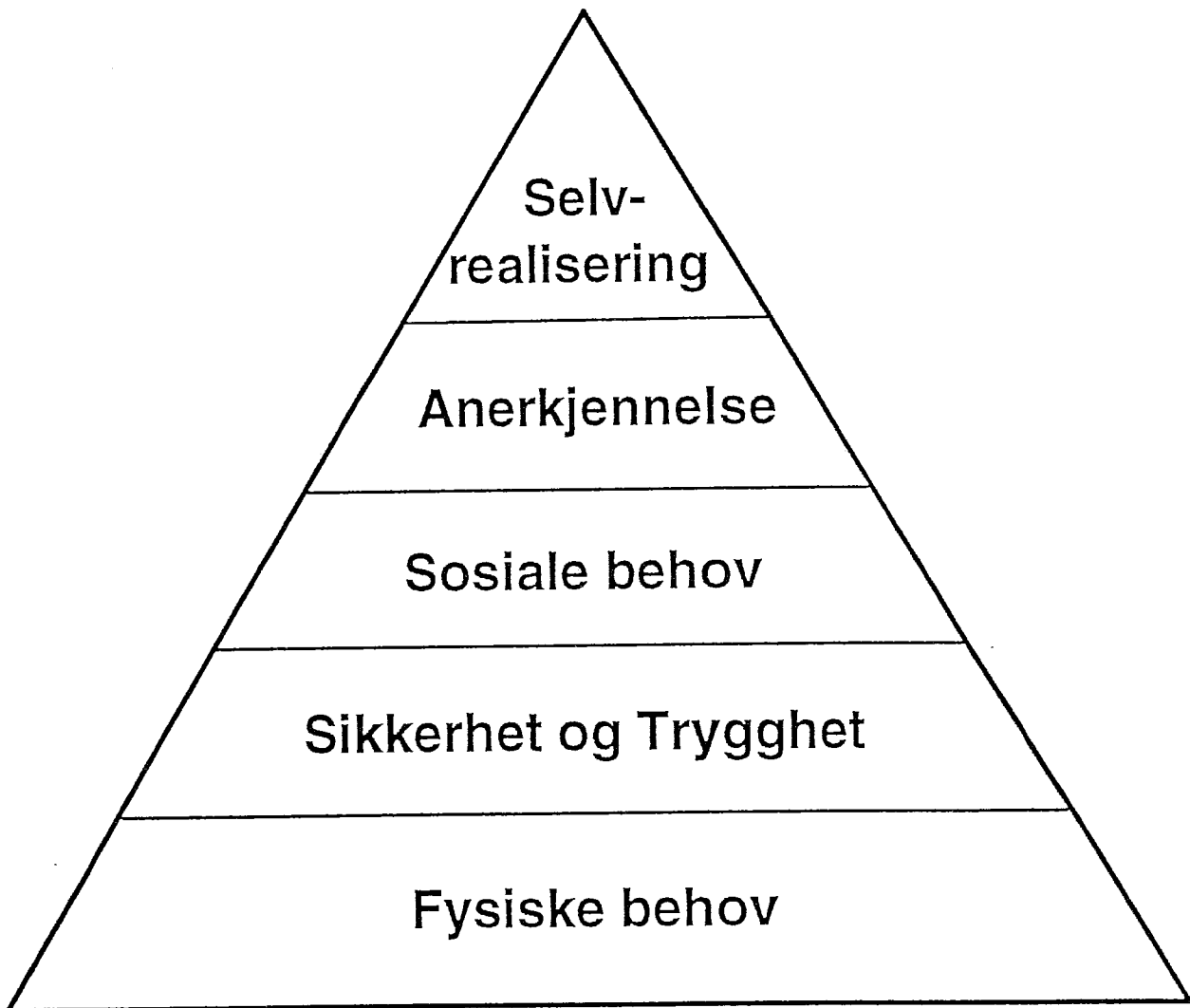
1. Den autoritære (bestemmer alt)
2. Den demokratiske
3. "La det skure" treneren
(lar utøverne bestemme)
4. Den "situasjonsbevisste"

Hvilken type trenger vi i judo?

Trener/Lærer roller

1. Medmenneske
2. Treningsplanlegger
3. Treningsleder
4. Treneren, konkret situasjon
5. Trenerens forhold til klubb, krets, eller forbund.
6. Trenerens egen utvikling

MASLOWS BEHOVSTEORI



Blant pedagoger har A.H. Maslows behovsteori fått stor tilslutning. Vi trekker her ut noe av hovedinnholdet i teorien hans.

MASLOWS BEHOVSPYRAMIDE

- Fem grunnleggende behov
- Ikke isolert, men i sammenheng
- Når et behov er tilfredstilt, melder ett nytt seg
- Noen behov er mer sentrale enn andre

PYRAMIDEN!

Sikkerhet og trygghet:

Barn søker trygghet for å unngå angst og frykt

- * Frykt for å falle og slå seg
- * Angst i prestasjons-sammenhenger

----- Følelse av mestring

----- Aksepterende miljø

Selvtillit

Sosiale behov

- Kjærlighet og tilknytning
- Sosial tilhørighet
Trenerens funksjon

Selvaktelse og selvtillit

**HVILKE FAKTORER I
LÆRINGSMILJØET
BØR VI LEGGE
VEKT PÅ I
HELDAGS-SKOLEN ?**

DEL 3

PSYKOLOGI

* Kognitiv utvikling hos barn

Kognitiv utvikling 6-12 år

Kognisjon: Mental aktivitet

- Forståelse
- Prosesser som forståelse, oppfatning og tenkning

Utvikling: Forandring i ferdigheter og forandring i prosesser

FLERE STADIER

- * Lik rekkefølge

- * Tidspunkt for når barn når de ulike stadier kan være forskjellig

UTVIKLINGSSTADIER

1. UNDER 7 ÅR
2. 7-11 ÅR
3. 11 ÅR OG OPPOVER

1. BARN UNDER 7 ÅR:

1. Problemer med å forholde seg til flere ting samtidig
2. Lette å distrahere
3. Stor vekt på det visuelle
4. Legger i større grad merke til "uviktig informasjon"

2. BARN 7-11 ÅR

1. Kan tenke mer sammensatt, men konkret/fysisk
2. Forstår lettere rekkefølge av hendelser og sekvenser
3. Har mer kontroll - ikke like lett å distrahere
4. Barn under 9-10 år er ikke like flinke til å huske informasjon som eldre barn

3. BARN 11 ÅR

1. Kan tenke hypotetisk
"Hva vil du gjøre hvis...."
2. Kreativitet og originalitet
3. Lettere for å tenke over flere mulige løsninger på et problem

DEL 4

MOTORIKK

- * Motorisk utvikling
- * Motorisk læring

→ Barn er ikke voksne i miniatyr

→ De oppfatter verden annerledes enn de voksne gjør

MEN, Ta hensyn til at barn på samme alder kan være forskjellig i kognitiv modenhet

MOTORIKK

BEVEGELSESKAPASITET

Motorisk ferdighet
Teknisk ferdighet

-Måten man løser
bevegelses-
oppgaver på

-Evne til å
samordne
kroppsbevegelser

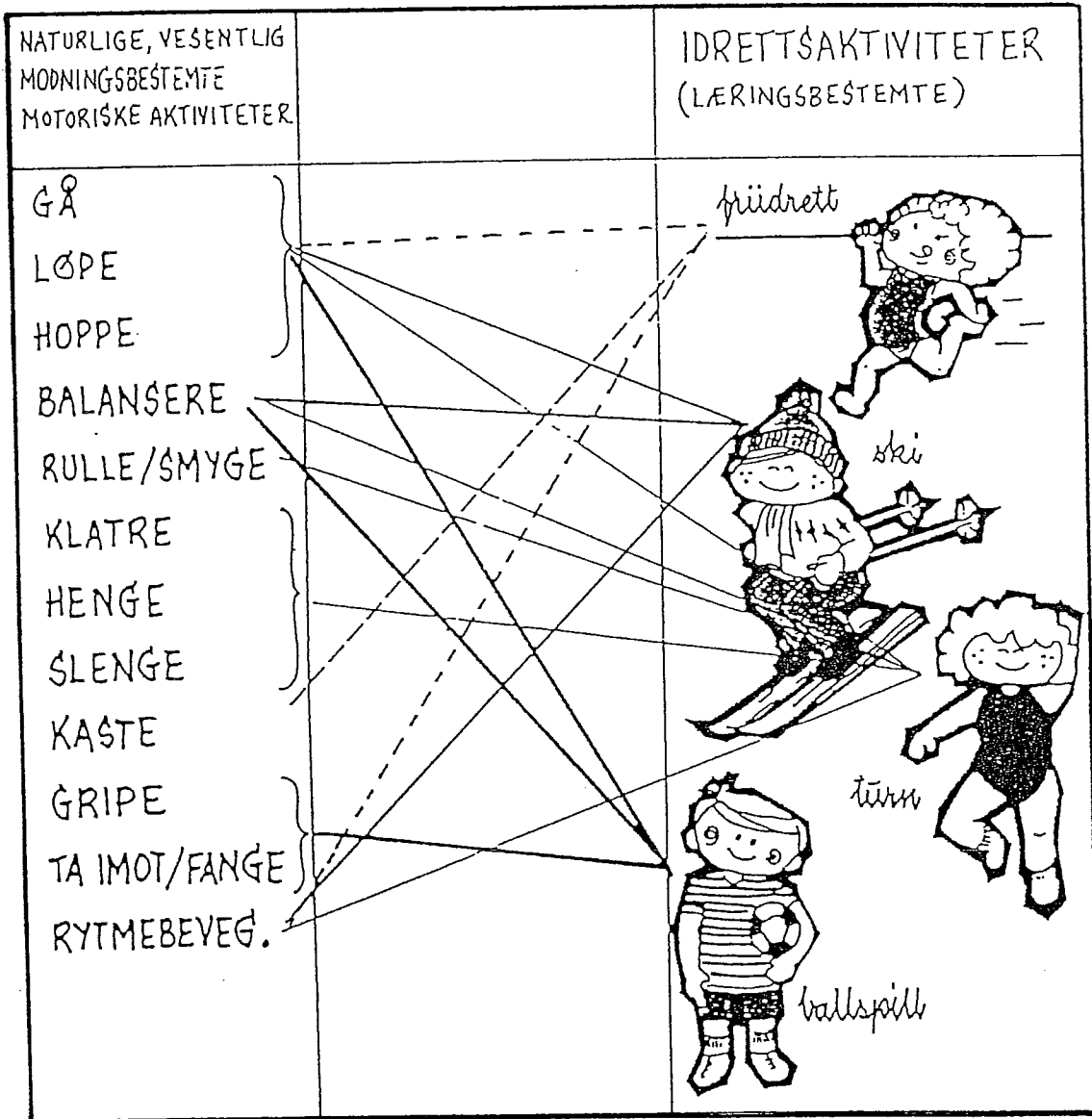
Motorisk læring

-Tilegne seg
motoriske
ferdigheter

-Bedre kvalitet av
de bevegelses-
mønstrene som er
nødvendig i
idrettsgrenen

Forutsetninger
for læring

-Arv, vekst og
modning



Innlæring

-Tankemessig
bearbeiding for å danne
en forestilling av
bevegelsen

-Bevegelsen må utføres
mange ganger

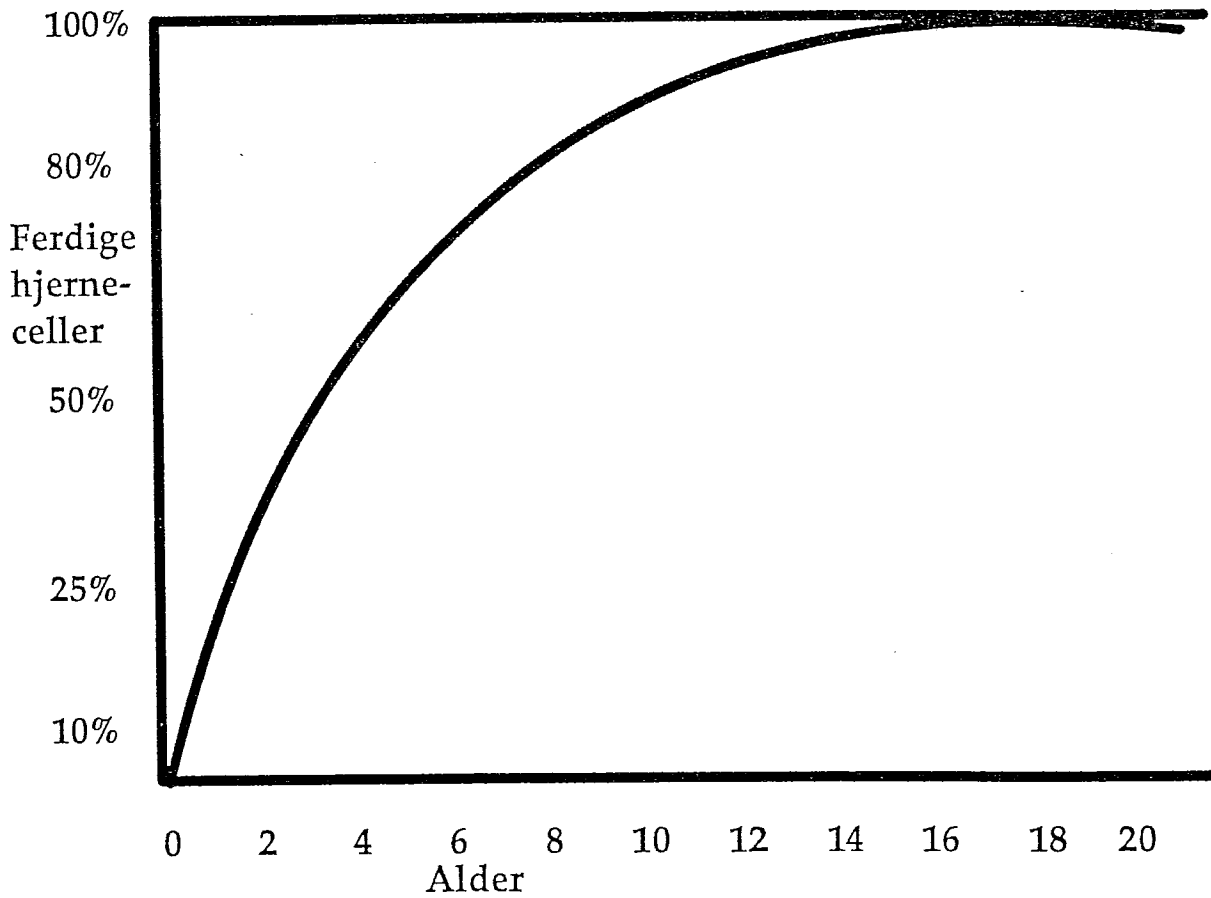
-Danne et motorisk
mønster

-Automatisering

Jfr. Uchi Komi

Bygger opp en database
av bevegelser som kan
benyttes etter behov

Modning av nervesystemet



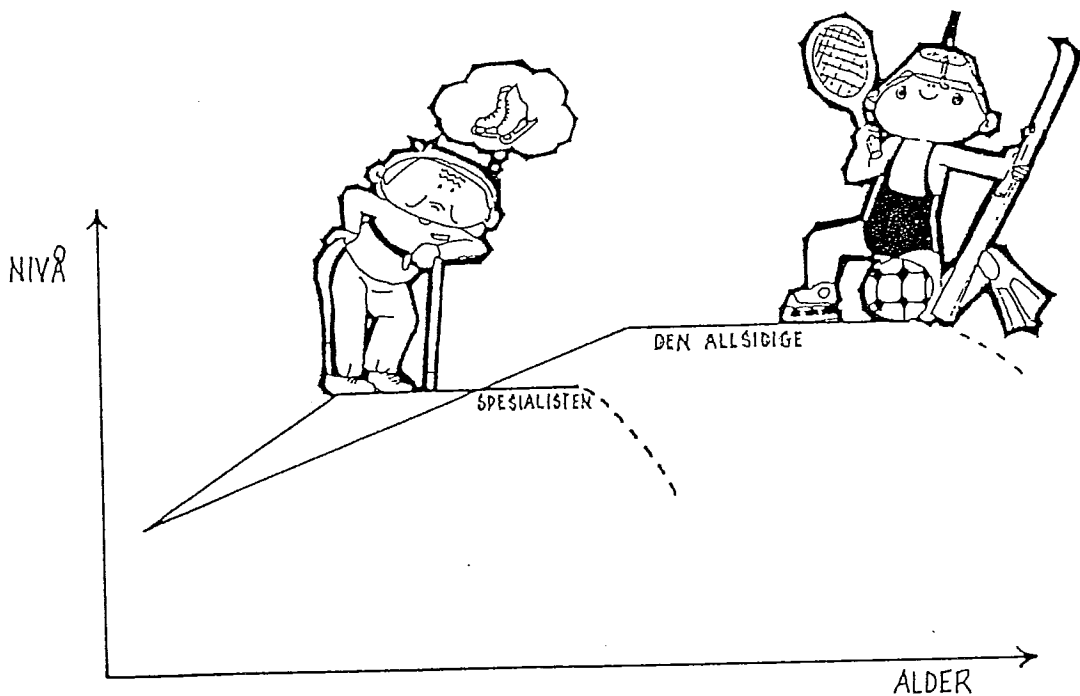
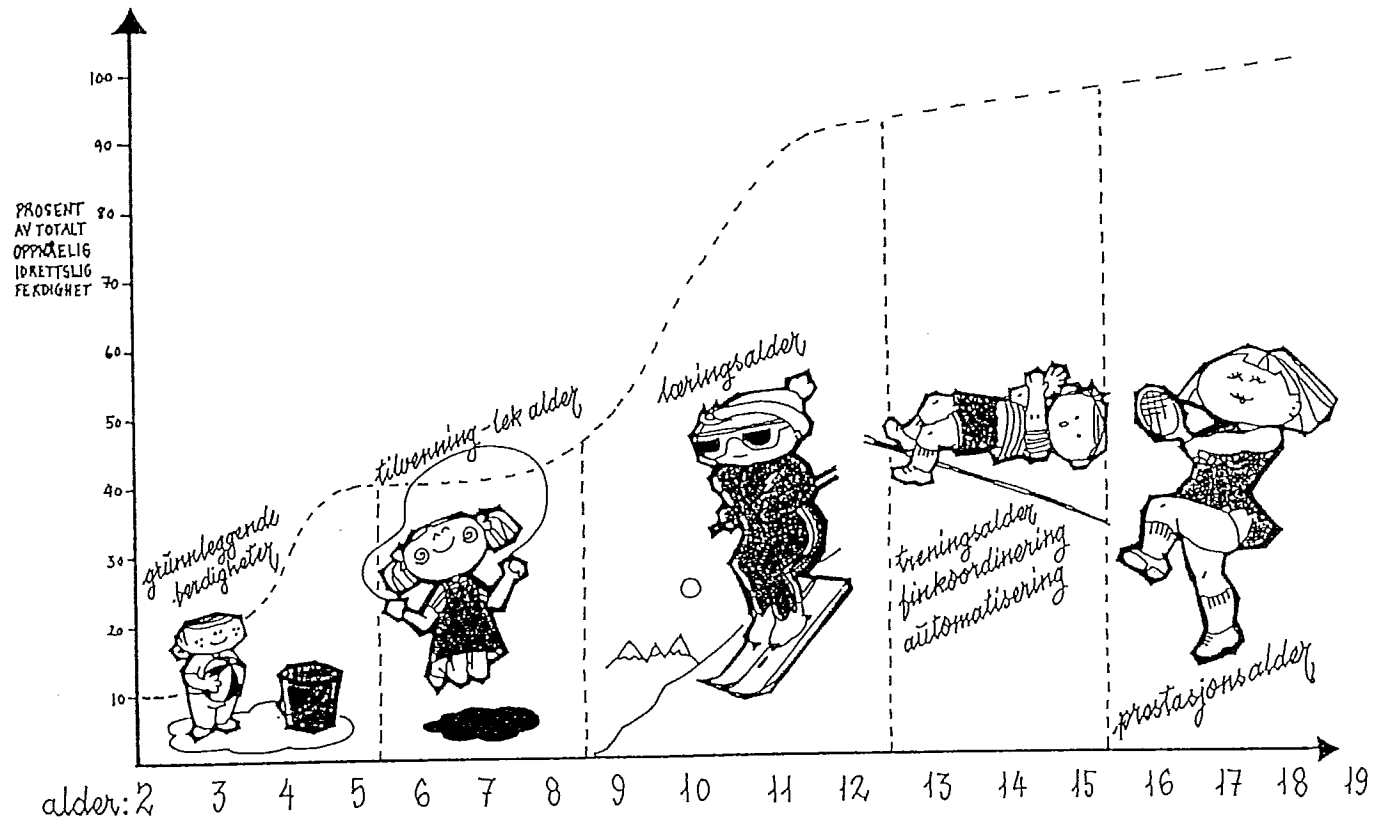
5-7 år -Stor aktivitet
 -Rastløse
 -Sterk bevegelsestrang
 -Mange nye bevegelser

6-8 år "Den motoriske gullalder"
 -Roligere periode
 -Bedre motorisk styring
 -Bedre balanse/koordinasjon
 -Nesten fullt utviklet nervesystem

God periode for motorisk læring:

- Stiften
- Salto
- Hoppe høyde
- Stupe
- Skihopp
- Judo
- Allidrett

Pubertet -Ben, armer, kropp og vekt øker
 -Vanskeligere å lære tekniske ting
 -Stagnasjon



VEKTLEGGING AV TRENBARE EGENSKAPER I FORHOLD TIL ALDER.

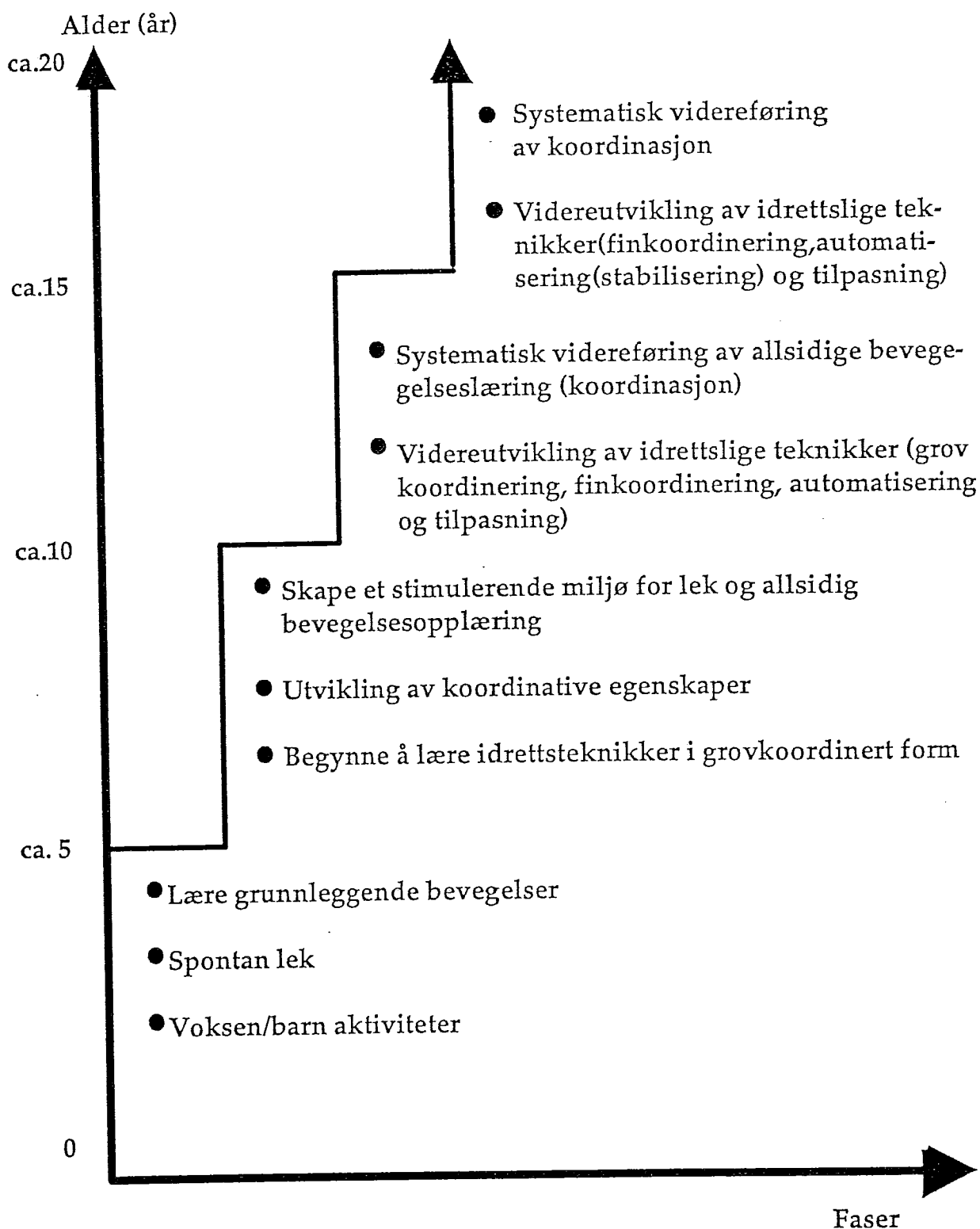
TRENBARE EGENSKAPER		ALDER												
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
PSYKO-MOTORISKE EGENSKAPER	UTVIKLING AV NATURLIGE BEVEGELSER (GRUNNLEGGENDE)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	LÆRING UTVIKLING AV SPEIELL IDRETTSTEKNIKK	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	RYTME	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	REAKSJONSEVNE	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	BALANSEEVNE	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
FYSISKE EGENSK.	ROMORIENTERINGSEVNE	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	STYRKE	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	BEVEGELIGHET	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	HURTIGHET/SPENST	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	UTHOLDENHET	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
MOTIVASJON	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
INTELLEKTUELLE FORUTSETNINGER	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	



LÆRING AV TEKNIKK I FORHOLD TIL ALDER

Figuren nedenfor viser hvordan teknikktraining kan drives på ulike alderstrinn. Vi gjør oppmerksom på at en slik inndeling basert på alder ikke må oppfattes som endelig.

En modell for hvordan teknikktraining kan drives på ulike alderstrinn



ROLLESPILL

1.Situasjon: Ukonsentrerte/rastløse barn

2.Situasjon: Stor spredning i ferdigheter
-en veldig god/dominerende
-en svak motorisk/tafatt

3.Situasjon: Bråkmaker/bølle

Andre aktuelle situasjoner:

- Anarki
En gråter og vil hjem, disiplinen i resten av gruppa går i oppløsning
- Klovnen
En spilloppmaker som forstyrrer instruksjonen