©Terje Fikkan 1995

Metodikk-kurs, Haugesund 22-23 april 1995

Timeplan:

Lørdag:

Søndag:

©Terje Fikkan 1995

TRENINGSMETODIKK

Med treningsmetodikk menes i denne sammenheng:

"Oppbygning og utvikling av egenskaper og ferdigheter gjennom systematisk og målrettet trening"

©Terje Fikkan 1995

I dette delkurset skal vi se nærmere på:

- Prinsipper for systematisk utvikling og oppbygging av teknikker og bevegelsesmønstre
- Prinsipper for systematisk utvikling av fysiske egenskaper

Tidligere har man fokusert på teknikker for kamp og teknikker mtp *gradering*. Dette er ikke gunstig i forhold til en kontinuerlig utvikling av judotekniske ferdigheter. Man skal ikke skille mellom teknikker til gradering og teknikker i kamp. Det som er viktig er å utvikle effektive teknikker, dvs teknikker som er tilpasset den enkelte og som fungerer i virkelige situasjoner dvs. kamp. Dette betyr at

?

Finnes det teknikker som egner seg spesielt for nybegynnere?

Hvordan bør man bygge opp et teknisk repertoar over tid fra nybegynner til ekspert?

Hvilke metoder bør vi bruke ved innlæring av (nye) teknikker?

©Terje Fikkan 1995

TEKNISK UTVIKLING HOS JUDOUTØVERE

Kjennetegn hos utøvere med kontinuerlig framgang i alle aldersklasser fram til internasjonalt nivå:

- Teknisk variert trening i barndom, ungdom og junior alder
- Høy teknisk *effektivitet* hos voksne utøvere
- Variasjon i sin *styrkemessige* utvikling
- Angrepsvillige
- Psykisk stabile
- Ikke deltatt i mange konkurranser som barn og ungdom

Kjennetegn hos utøvere med topp nasjonale resultater i alle aldersklasser, men stragnasjon på seniornivå:

- Har teknisk variasjonsbredde
- Teknikkene har lav effektivitet
- Variasjon i sin *motoriske* utvikling
- Mer forsiktig atferd på matta.
- Noe lettere påvirkbar av stress
- Ikke deltatt å mange konkurranser som barn og ungdom

Kjennetegn hos utøvere med tidlig spesialisering, suksessfull utvikling i alle aldersklasser, stagnasjon i senioralder

- Teknisk begrenset trening
- Stor styrke i alle alderklasser, stagnasjon i styrke i senioralder
- Mange konkurranser i barneårene

©Terje Fikkan 1995

UTVIKLING AV JUDOFERDIGHETER OVER TID

TRENINGSETAPPE	MÅL	HOVEDINNHOLD
Forberedende grunnlagstrening	Lære teknisk-taktisk grunnlag	Falløvelser, grepsfatning, gangarter, bevegelser på matta, teknikker til 5. kyu
Grunnlagstrening	Utvikle det teknisk-taktisk grunnlaget	Teknikker til 5,4 og 3 kyu, kastretninger forover og sidelengs, holdegrep, armend og kvelinger
Overgangstrening	Utvikle og forbedre teknikker til flere sider, begynnende teknisk-taktisk spesialisering	Teknikker til 2 og 1 kyu og 1 dan. Finpussing av teknikk, angrep i alle retninger, overganger stående/liggende, spesialisering av teknikker i tachi og ne-waza
Prestasjons trening	Vinnerorientering på grunnlag av spesialiserte teknikker i tachi og ne-waza	Teknikker til 2.dan. Høyning av effektiviteten i tachi og ne-waza teknikker, videreutvikling av den teknisk-taktiske spesialiseringen
Elite trening	Videre innpreging av vinner orientert judo-atferd	Teknikker til 3 dan. Stadig effektivisering og perfeksjonering av spesial-teknikker i flere kast retninger

©Terje Fikkan 1995

KOORDINASJON OG TEKNIKKTRENING

- Hva er koordinasjon?

Koordinasjon kan defineres som evnen til å samordne kroppsbevegelser i forhold til hverandre og til omgivelsene

- Hva er teknikk?

Teknikk kan defineres som utøverens løsning av en gitt bevegelsesoppgave

Treneren bør hele tiden prøve å finne fram til hensiktsmessige og effektive bevegelsesløsninger basert på den enkelte utøvers kroppsbygning, fysiske, psykiske og koordinative forutsetninger og mekaniske lover.

©Terje Fikkan 1995

STYRING AV VILJESTYRTE BEVEGELSER

- Hva innebærer begrepet "viljestyrt bevegelse?"
- Hva slags bevegelser er viljestyrte bevegelser?
- Hvordan settes viljestyrte bevegelser i gang?
- Hvordan styres/korrigeres viljestyrte bevegelser?

Viljestyrte bevegelser er:

- Langsomme følgebevegelser.

Bevegelsesenergien tilføres kontinuerlig gjennom hele bevegelsen og med tilsvarende gode justeringsmuligheter

- Ballistiske bevegelser.

All bevegelsesenergi tilføres ved begynnelsen av bevegelsen uten mulighet til korreksjon (ballistisk ---> prosjektilers bane).Mange bevegelser er sammensatt av sekvenser av bevegelser, hvorav noen er ballistiske og noen er mer følgebevegelser med ulik hastighet.

©Terje Fikkan 1995

FRA TANKE TIL BEVEGELSE

- Hvordan foregår og hvordan kan vi bedre innlæringen av judoteknikk?

Innlæring av ballsistiske bevegelser i langsomt tempo er kanskje av begrenset verdi. Dette skyldes at det er en innebygd forsinkelse i nervesystemet slik at fra man bestemmer seg til man handler, så vil det gå noen tiendeler av et sekund.

Det er derfor viktig med umiddelbar feedback fra trener/video ved innlæring av teknikk, slik at justeringen/innlæringen blir så nøyaktig og så riktig som mulig.

- Hvilke muligheter har vi til å justere bevegelser dersom utviklingen skulle bli annerledes enn forutsatt?

Kontrollmulighetene varierer med bevegelseshastighet:

Bevegelser som varer mer enn 1 sekund kan korrigeres flere ganger underveis, både via visuell og proprioceptiv (kinestetisk) feedback

Bevegelser som tar mindre enn 0,2 sekunder har man ingen mulighet til å kontrollere via visuell feedback, men kanskje proprioceptiv feedback

©Terje Fikkan 1995

HVORDAN TRENE TEKNIKK?

Hvordan kaster man Uchi-mata, hvordan motstår man uchi-mata, hvordan kontre, hvordan uchi mata i matte-hjørnet og langs kanten, overganger tachi til ne-waza

Hva er problemet ved teknikktrening??

Krever høy psykisk motivasjon og konsentrasjon. Dette blir et pedagisk problem

Hvilke teknikker til lange/korte judokas, lang/kort rekkevidde?

Hvilke øvelser er gunstig for judokas som supplement til judotrening?

Hva er typisk for bevegelsesmønsteret?

©Terje Fikkan 1995

TEKNIKK INNLÆRING

Vi deler innlæringen av teknikk inn i fem læringsstadier:

- Tilvenningsstadiet (orienteringsstadiet)
- Grovkoordineringsstadiet
- Finkoordineringsstadiet
- Automatiseringsstadiet
- Tilpasningsstadiet

©Terje Fikkan 1995

TILVENNINGSSTADIET

Lekbetont aktivitet, lystbetont og allsidig

GROVKOORDINERINGSSTADIET

Utøveren bør få arbeidsoppgaver som er realtivt målrettet, men ikke for kompliserte. Psykisk krevende fase pga av økende kvalitet til utførelse.

FINKOORDINERINGSSTADIET

Arbeidsoppgavene blir mer spesifikke på dette stadiet. Kravene til utførelse og individuell tilpasning øker. Kan oppleve stagnasjon eller tilbakegang i teknikken (platå). Som regel skyldes platåene et misforhold mellom de grunnleggende egenskapene og de kravene som ferdigheten stiller. Lav motivasjon, prestasjonsangst og belastningsskader kan også være årsak til slike platåer. Treningsmessig er det viktig å stimulere de egenskapene som er forutsetningen for videre læringsfremgang.

AUTOMATISERINGSSTADIET

Et særlig viktig stadium i innlæringen. På dette trinnet er det viktig å gjenta en bevegelse svært mange ganger, men med kontinuerlig variasjon. Automatisering betyr at bevegelsen skjer godt koordinert med tilpasset muskelkraft uten at utøveren behøver å rette oppmerksomheten mot detaljer i utførelsen. Styringen av bevegelsen skjer i lillehjernen. Er utøveren sterkt motivert kan det være en fordel med konsentrert trening. På dette stadiet kan det også være naturlig å benytte hel-metoden. Det er også viktig å arbeide mye med feed-back til utøveren for å øke dennes kroppsbevissthet.

TILPASNINGSSTADIET

Det err viktig med variert og systematisk trening slik at utøveren tilvennes skiftende betingelser og kan utføre den innlærte teknikken under *konkurranser*. Noen mener at det krever opptill to års trening, avhengig av utøverens evner og teknikkens kompleksitet, å lære en teknikk slik at den er effektiv i kamp. Å lære en finte eller variant krever 3-6 måneders trening. Dette har betydning for hvilke teknikker man lærer samtidig.

©Terje Fikkan 1995

TEKNIKKTRENINGSMETODER

- HEL-METODEN

Utøveren trener på hele bevegelsen fra starten av.

- DEL-METODEN

Teknikken deles opp i flere faser/deler, for så å sette dem sammen til en fullstendig bevegelse.

Hvilken metode man velger avhenger av utøvernes ferdighetsnivå og teknikkens vanskelighetsgrad

©Terje Fikkan 1995

TEKNIKK METODIKK

- Stillestående — Tilvenning og grovkoordinering

  Hel metoden i bevegelse uten motstand og stillestående

- Yako soku geiko — Hel metoden, økende variasjon og belastning
  Begynnende tilpasning til kamp

  Kan legge inn motkast og kombinasjoner

- Kakari geiko

- Uchi komis — Automatisering, økende intensitet, tilpasn. til kamp

  5 x kuzushi, 5 x uchi komi, 1 x nage (del-del-hel)

- Bevegelses uchi komis

- Randori — Ingen vits før utøveren har automatisert og behersker teknikken til et visst ferdighetsnivå

- Shiai — Fungerer teknikken i kamp

©Terje Fikkan 1995

I HVILKEN FASE SKAL MAN TRENE TEKNIKK?

Eksempel på et teknikktrening i en økt:

1. Oppvarming

Generell oppvarming
Spesifikk oppvarming

2. Teknikktrening

- Trening av spesifikke teknikker, og trening av bevegelser som setter store krav til koordinasjon. Man trener på de vanskeligste/ferskeste teknikkene først, deretter på innlærte teknikker. Teknikktrening bør drives når utøveren er psykisk og fysisk utvilt. Dette gjelder spesielt ved innlæring av ny teknikk.

- Når utøveren har automatisert og stabilisert teknikken, vil det være nødvendig å trene teknikken under de samme forhold som man møter under konkurranse.

- Dvs at man må trene på teknikken når utøveren er sliten. Denne treningen må økes *gradvis*.

- Man må også tilpasse teknikken til de krav som stilles under konkurranse. Hvis f.eks teknikken er et kast som krever at man løfter/snur motstanders kropp kan det i gitte tilfelle være gunstig å ha en kort styrketreningsøkt før teknikktrening.

3. Trening av styrke og/eller utholdenhet

4. Bevegelighetstrening

©Terje Fikkan 1995

TEKNIKK/KOORDINASJONSTRENING

- Uvanlig startposisjon
- Utføre øvelsen til skiftende sider
- Endre hastighet på øvelsen
- Begrense den fysiske plassen
- Øke vanskelighetsgraden gjennom f.eks begrense teknikkrepertoaret
- Øke motstand fra partner
- Skape uvanlige forhold (tjukkas, trene uten jakke, med ekstra klær)

©Terje Fikkan 1995

TRENING AV KOORDINASJON BØR INNEHOLDE ELEMENTER AV:

- Balanse
- Rytme
- Reaksjonshurtighet
- Romorientering
- Øye-hånd og øye-fot koordinasjon

?

Nevn en god metode for trening av koordinasjon

©Terje Fikkan 1995

TRENING AV TEKNIKK

Teknikkene må være aktuelle for gruppens nivå

Teknikkene må presenteres med gode øvingsbilder

Teknikkene må settes inn i en judomessig sammenheng

Teknikkene må tilpasses den enkelte utøver

De gode teknikkene er de effektive teknikkene

?

Hvordan skal man "coache" teknikk (hva er riktig å si og når...)

Nevn noen eksempler på dårlig coaching

Nevn noen eksempler på god coaching

©Terje Fikkan 1995

?

Trenger man å tenke på graderingssystemet på nytt

Hvilke faktorer skal man ta hensyn til for å sikre en kontinuerlig og optimal teknisk utvikling

effektive teknikker
koordinative elementer

Hvordan kan man innrette teknisk trening uten å tenke graderingspensum

kastgrupper, kastretninger, kombinasjoner- kontring

©Terje Fikkan 1995

EFFEKTIVE TEKNIKKER

?

Hvilke teknikker ser du hyppigst utført i kamp

Hvilke teknikker fungerer i kamp

Hvilke krav kan vi stille til en konkurranseutøvers kasteteknikker

©Terje Fikkan 1995

?

Har dette betydning for hvilke teknikker man lærer i sammenheng

Hvilke judometoder egner seg i ulike innlæringsfaser

Finnes det teknikktreningsmetoder som kan være mer motiverende enn andre?

©Terje Fikkan 1995

KAMPANALYSE

Stevne:	**Dato:**
Utøver:	**Plassering:**
Effektiv kamptid:	
Antall innsatsperioder:	
Lengde av innsatsperioder (sek i gjennomsnitt):	
Antall pauseperioder:	
Lengde av pauseperioder (sek i gjennomsnitt):	
Total kamptid:	
Rasjonalitetsindeks (oppnådde poeng per angrep):	
Tapsindeks (avgitte poeng per minutt, idealverdi=null):	1 2 3 4 5
Scoringsfrekvens (oppnådde poeng per minutt):	1 2 3 4 5
Aktivitetsfrekvens (angrep per minutt):	1 2 3 4 5

©Terje Fikkan 1995

KAMPANALYSE

Stevne:	**Dato:**	
Utøver:	**Plassering:**	
Vinnende teknikk		
Vinnende teknikk hvor på matta		
Vinnende teknikk når		
Total effektivitet (ant angrep per score)		
Scorende teknikk	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Effektivitet (ant. angr.pr score) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Scorende teknikk når	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Scorenkk hvor på matta		

©Terje Fikkan 1995

KAMPANALYSE

DATO:_____ STEVNE:_____ VEKTKLASSE:_____

KAMP NR:_____ BLÅ:_____ HVIT:_____

MINUTTER	1		2		3		4		5		6		7	
TEKNIKKER	B	H	B	H	B	H	B	H	B	H	B	H	B	H

Vinner: _____ Poeng___ Hontai___ Hansoku make___ Effektiv kamptid_____ Tot. Kamptid_____

Koding: Koka 3, Yoko 5, Waza Ari 7, Ippon 10, Shido -3, Shui -5, Hasoku make -10

©Terje Fikkan 1995

INNLEDNING TIL TRENINGSPLANLEGGING

?

Hvor mange år med systematisk judotrening kreves for å nå topp-prestasjoner?

Hvor gamle er internasjonale eliteutøvere?

Hvor mange timer trening per uke kreves på internasjonalt topp-nivå i judo?

Hvor mange timer i uken bør man trene for å kunne hevde seg i din vektklasse på landsbasis?

Hvordan kan man bygge opp treningen over tid for å nå nasjonalt og internasjonalt elite nivå?

©Terje Fikkan 1995

ARBEIDSKRAVSANALYSE

For å planlegge trening slik at den man oppnår prestasjonsfremgang både på kort og lang sikt er det nødvendig å vite hvilke fysiske og psykiske *krav* som stilles til å utøve *judo*. I denne sammenhengen skal det fokuseres på de arbeidskrav som stilles til konkurranseutøvere. Hvilke ferdigheter som inngår i de samlede arbeidskravene vil ikke være særlig forskjellig i forhold til nivå, kjønn og alder, men hvor høyt man tar sikte på å utvikle disse ferdighetene vil selvsagt avvike i forhold til ambisjoner, nivå, alder og kjønn.

?

Hvilke ferdigheter inngår i en arbeidskravsanlyse

Hvilke ferdigheter synes *du* er de viktigste for en konkurranse judoka

Hvilken arbeidskapasitet har du i fohold til disse ferdighetene

Hvordan kan man evaluere at man tilfredstiller arbeidskravene

FYSISKE ARBEIDSKRAV

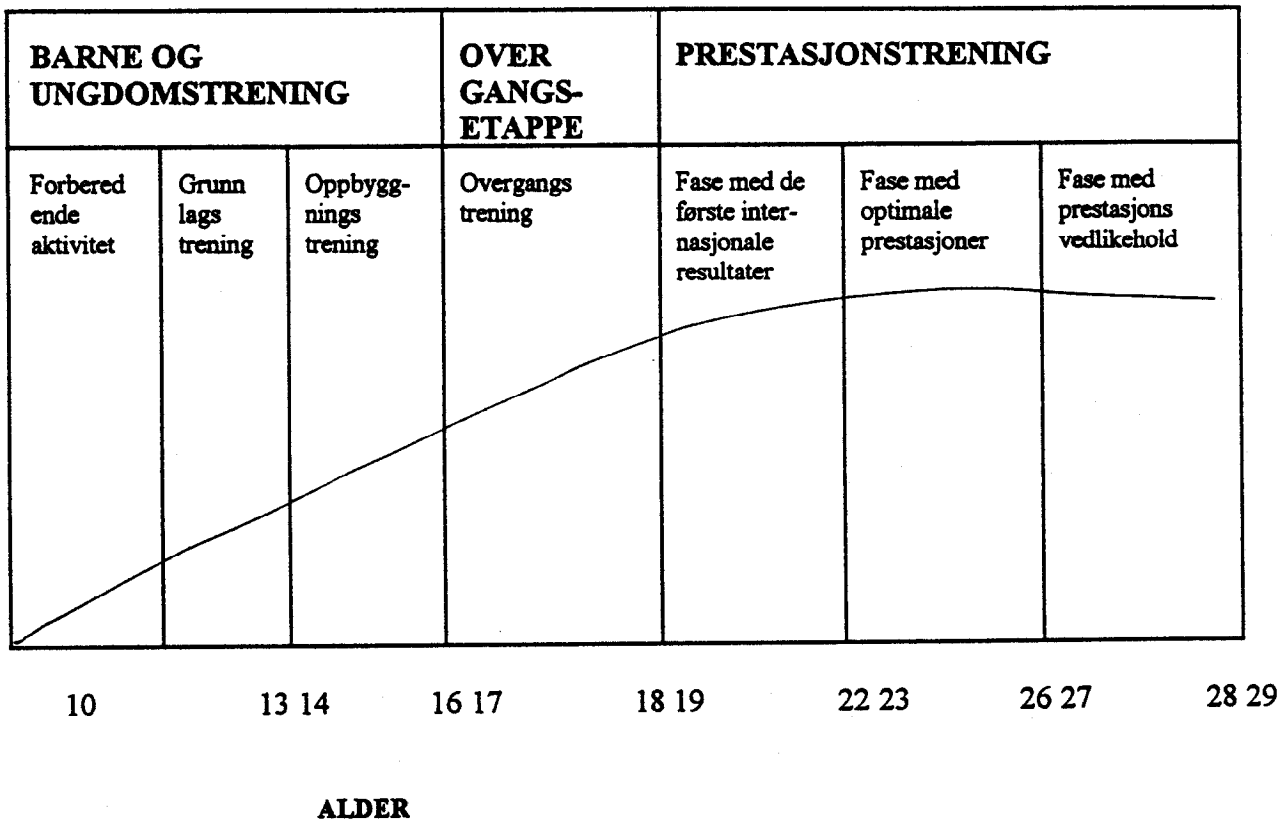
Utøverene må tilfredstille diverse krav for å delta i NJFs ulike landslagsgrupper.
Utøvere som ikke tilfredstiller fysiske arbeidskrav, men som allikevel oppnår judomessige prestasjonsmål, vil allikevel bli inkludert i den aktuelle landslagsgruppen. De fysiske kravene vil gjelde for ett år, og vil kontinuerlig evalueres i forhold til utviklingen innen internasjonal judo. Den overordende målsetningen er at utøvere på NJFs ulike lag skal ha fysiske kapasiteter som minst ligger på høyde med det internasjonale nivået i utøverens vekt- og aldersklasse.

ELITE LAG, **menn** :

KAPASITET	VEKTKLASSER			
MENN, senior	60/65 kg	71/78 kg	86/95 kg	+ 95 kg
Oksygenopptak ml/kg/min	70	70 - 65	65- 60	60
Pull-ups max antall	+ 30	+ 25	+ 22	+ 20
Sit-ups max antall 2 min	+ 110	+ 105	+ 100	+95
Push-ups max antall	+ 75	+ 70	+ 65	+ 60
1 RM knebøy, kg (Kroppsvekt x 2)	+ 120-130	+ 150-160	+ 180-190	+ 210-220
1 RM benkpress, kg (Kroppsvekt x 1,3)	+ 85-90	+ 95-100	+ 110-115	+ 120-125
Anaerob power				
Hurtighet 10 m				

©Terje Fikkan 1995

ANTATT PRESTASJONSUTVIKLING MED ET OPTIMALT TRENINGSOPPLEGG



©Terje Fikkan 1995

JUDOUTØVER- FRA NYBEGYNNER TIL ELITE

Start	Utviklingsperiode, år	Topp, aldersmessig
16/17, menn	8-10	24-26
14/15, kvinner	8-10	22-24

- Begynner man med elite judo for tidlig, så slutter mange i 16-20 års alderen
- Mye lek og lekbetont judo i tidlig alder
- Man skal bruke judo til å tilfredsstille barns bevegelses- og sosiale behov
- I perioden mellom 8-13/14 år har barna lett for å lære teknikk.

©Terje Fikkan 1995

PROGRESJON AV TRENINGSTID

TRENINGS-ÅR	ALDER	ØKTER/ UKE	TIMER/ UKE	TIMER/ MÅNED	TIMER/ ÅR
1	14	3	6	24	200-300
2	15	4	8	34	300-400
3	16	5	10	40	400-500
4	17	6	12	48	500-600
5	18	7	14	56	600-700
6	19	8	16	64	700-800
7	20	10	20	80	900-1000
+7	SENIOR	10-15	20-25	80-100	1100-1200

©Terje Fikkan 1995

KONKURRANSEMESSIGE MÅL

Målene må være realistiske

Målene må kontinuerlig evalueres og revideres

Man må ha mål som er nær i tid

?

Som utøver:

Hva er ditt hovedmål for denne sesongen

Hvordan vil du arbeide for å nå dette målet (målene?

Har du alternative mål i tilfelle du ikke når hovedmålet (målene)

Som trener:

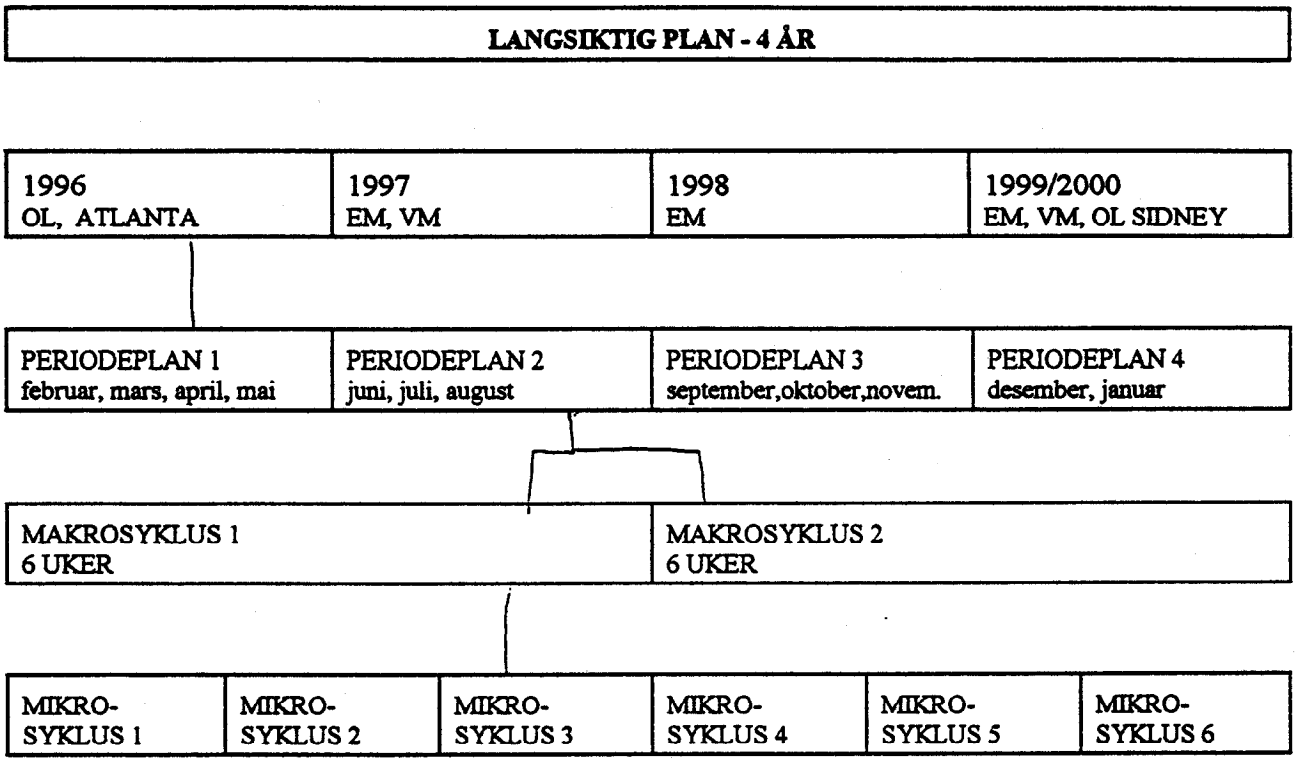
Er gradering den beste evalueringen av judotekniske mål

Sett opp fem kortsiktige mål for din treningsgruppe

Sett opp fem langsiktige mål for din trneingsgruppe

©Terje Fikkan 1995

TRENINGSPLANLEGGING



©Terje Fikkan 1995

Ola utnytter unnvikelsen og kaster **Ko soto gake**	Ippon Drag forover til siden med stor kraft er avgjørende	Ola glir inn bak Kari og kaster **Tani o toshi**

Kari etterfølger unnvikelsen og kaster **Tai o toshi**	**Unnvikelse** Ola lar seg trekke og skubbe av Karis armer og trår over det blokkerende beinet	**TAI OTOSHI** Kari begynner kastet med en inngangsteknikk på begge bein og kaster over bein eller hofte	**Blokkering** Ola blokkerer ved å senke hoften og lene overkroppen bakover	Kari dreier seg og kaster bakover med **O uchi gari**

Kari dreier Ola ved å trekke armen igjennom til **Yoko shio gatame**	**Delresultat** Teknisk ikke helt vellykket. Ola dreier seg i luften og faller på maven; koka	Ola frigjør seg ved å rulle over Kari

©Terje Fikkan 1995

Ola utnytter Karis svake posisjon og dreier Kari om på ryggen og går inn i **Yoko shio gatame** eller griper om Karis høyre bein og kaster **Te guruma**	**Ippon** Kastet må gjennomføres i med en stor feiing, samt god kroppskontakt	Ola lener seg videre fremover og kaster **O soto gari**

Kari utnytter Olas svake posisjonen til å kaste framover i **Morote seoi nage** eller **Uchi mata**	**Unnvikelse** Ola unnviker angrepet ved å trå et skritt bakover	**O SOTO GARI** Start kastet med en feiende beinbevegelse	**Blokkering** Ved å lene seg forover og presse imot forhindres en feiing	Kari deier seg forover og kaster **Harai goshi** eller **Tai o toshi**

Kari går straks i bakkekamp med **Kesa gatame** eller **Juji gatame**	**Delresultat** Utført uten tilstrekkelig kraftinnsats og kroppskontakt blir Ola bare dyttet ned på baken; koka	Ola frigjør seg fra Kesa gatame ved å rulle over Kari

©Terje Fikkan 1995

Kari dreier inn foran Ola uten å slippe grepet og kaster **Koshi guruma** til venstre	Ippon Gjennomført kast med styrke	Kari trekker og kaster **Ushiro goshi**

Ola utnytter unnvikelsen og kaster **Harai goshi**	**Unnvikelse** Kari utnytter Olas inngangsteknikk og trår et skritt til høyre	**O-GOSHI** Ola begynner kastet med en inngangs-teknikk på begge bein og kast over hoften	**Blokkering** Kari senker hoften	Ola griper fast i beltet, går litt dypere i knærne og kaster **Tsuri goshi**

Ola går straks til angrep med **Kesa gatame**	**Delresultat** Teknisk ikke helt vellykket. Kastet går over låret; koka	Kari frigjør seg ved å dreie over på maven

©Terje Fikkan 1995

Ola utnytter mislykkede angrepet til å angripe med **Tomoe nage**	**Ippon** Kastet må gjennomføres i alle faser, hoften må langt inn	Ola trekker Kari bakover, og over det blokkerende og kaster en variant av **Tani o toshi**

Kari utnytter Olas svake posisjonen til å kaste framover i **Morote seoi nage**	**Unnvikelse** Ola unnviker ved å trå bakover med benet som angripes	**O UCHI GARI** Kastet startes med en sirkelbevegelse. Kastet går bakover med en feiende beinbevegelse	**Blokkering** Blokkering ved å senke og dreie hoften slik at feiing av benet blir forhindret	Kari kaster seg forover og kaster **Uchi mata**

Kari går straks i bakkekamp med **Yoko shio gatame** til venstre	**Delresultat** Utført uten tilstrekkelig sirkelbevegelse pga ikke langt nok inn med hoften; koka	Ola klemmer Kari fast mellom sine bein og utfører en **Ude garami**

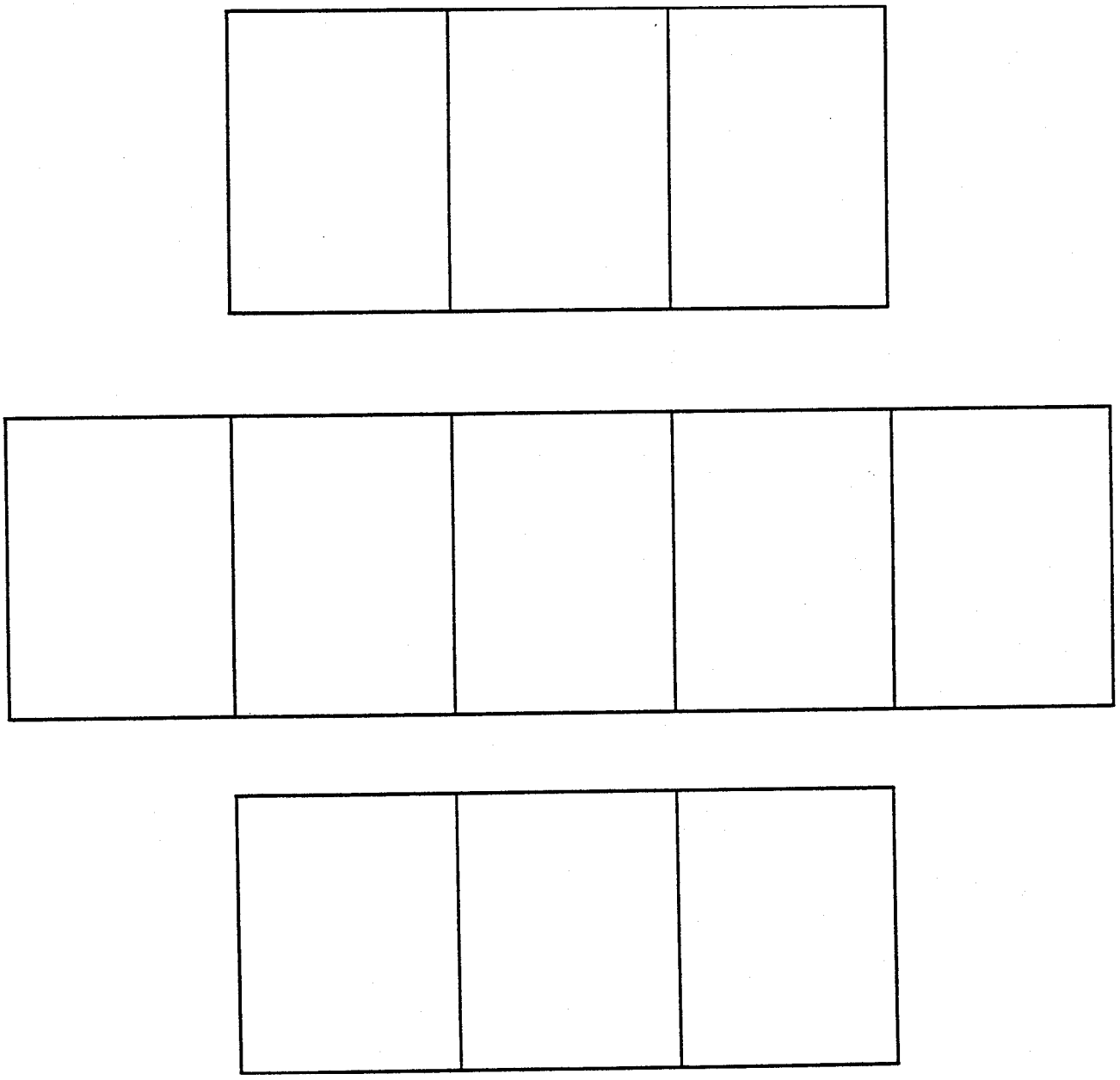
©Terje Fikkan 1995

Kari utnytter unnvikelsen og kaste selv Morote seoi nage	**Ippon** Gjennomført kast med lavt tyngdepunkt og drag forover, nedover	Kari utnytter blokkeringen og kaster med **Tani o toshi**

Ola utnytter unnvikelsen og kaster **Seoi otoshi**	**Unnvikelse** Kari utnytter Olas angrep med å trå forbi Olas hofte	**MOROTE SEOI NAGE** Kastet begynnes med en inndreingsteknikk på begge bein og kast over skulderen	**Blokkering** Kari forhindrer Olas teknikk ved å blokkere Olas høyre arm	Ola dreier seg tilbake og kaster Kari med **O uchi gari**

Ola går straks i bakkekamp med **Kami shio gatame**	**Delresultat** Uten tilstrekkelig styrke og trekk går kastet til siden	Kari forsøker frigjøring ved å vippe fremover/oppover

©Terje Fikkan 1995



©Terje Fikkan 1995

TRENINGSPLANLEGGING, BAKGRUNNSFAKTORER

- Treningstider og dager
- Parti og gruppeinndeling
- Nivå
- Prioriterte stevner/konkurranser
- Kurs og samlinger
- Økonomi og reisestøtte
- Sosialt samvær

NØDVENDIGE HJELPEMIDLER

Teminliste

Kalender

Treningsdagbok

Testresultater

©Terje Fikkan 1995

PLANLEGGING AV TRENING

GRUNNTRENINGSPERIODENE

60-65% STYRKE OG UTHOLDENHETSTRENING
30-35% JUDO, TEKNIKK OG RANDORI

OVERGANGS- OG KONKURRANSEPERIODENE

60-65% JUDO, HOVEDSAKLIG RANDORI

30-35% STYRKE OG UTHOLDENHETSTRENING

VANLIG SEKVENS PÅ TRENINGSKVALITETER I EN ÅRSYKLUS:

1. Utholdenhet
2. Styrke
3. Power (hastighetskraft)
4. Teknikk

©Terje Fikkan 1995

FREMGANGSMÅTE VED TRENINGSPLANLEGGING

Hva er hovedmål og delmål

Hva er utøverens kapasitet

Hva er arbeidskravet

1. Planlegg en gradvis opptrapping av treningsmengde over fireårsperioden

2. Planlegg kommende år

3. Plukk ut hovedstevner i hver konk periode (ønsket formtopp)

4. Lag periodeplaner i forhold til ønsket formtopp

Periodeplanen skal inneholde en oversikt over all trenings og konkurranseaktiviteter (treningsleire, samlinger, stevner mm).

5. Lag makrosykluser

Bestem antall økter av styrke, utholdenhet og judo (teknikk og randori). Makrosyklusen skal inneholde en periodiseringsplan for trening av styrke, utholdenhet og judo. Hvis en periodeplan består av flere makrosykluser, så vilde forskjellige makrosyklusene i hovedsak ha forskjellig vekt på ulike fysiske kapasiteter. I grunntreningsperioden er det "normalt" å legge størst vekt på utholdenhet/aerobe kapasiteter innledningsvis, og deretter styrkekapasiteter. Man skal normalt sett ikke slutte å trene en ferdighet når man går fra en makrosyklus til en annen, men den totale tiden man bruker vil ofte endres.

©Terje Fikkan 1995

6. Lag mikrosykluser

Dette er det viktigste steget i treningsplanleggingen. Mikrosyklusen er en oversikt over hver ukes trening innenfor makrosyklusen. Her skal de ulike øktene tilpasses hverandre, slik at man får optimal utnytting av treningstiden. Man må også avpasse tunge og lette treningsdager til hverandre.

En normal belastningsstruktur i judoer: lett, veldig hard, lett, veldig hard, lett, lett, hvile.

Et alternativ lett, medium, veldig hard, lett, lett, hvile. Hvilke ukedager man legger de hardeste treningsdagene, bør tilpasses den enkelte utøvers livsyklus i forhold til hjem, skole, utdanning, jobb mm. En mulighet kan være å legge den hardeste økten på fredag eller lørdag, slik at man har minimum en hel dag uten f.eks jobb eller skole påfølgende dag.

Når man trener mer enn en økt per dag, bør man være veldig nøye med hvordan man legger de ulike øktene i forhold til hverandre. Det er viktig å tenke på at teknikk øktene skal legges *før* randori, utholdenhets- og styrke økter. Når man trener teknikk skal man trene de ferskeste teknikkene først, deretter de teknikkene som er automatisert og velkjente. Dette for at nervesystemet skal være på topp når man trener på de vanskeligste/nyeste teknikkene.

©Terje Fikkan 1995

UTHOLDENHETSTRENING

Grunntreningsperiodene

I disse periodene skal treningen være rolig, og i hovedsak på intensitet 2 (se skala). Jogging er fint. Etter en gitt tid på intensitet 2, skal farten økes slik at man holder intensitet 3 i 3-5 minutter. Deretter kan man gå ned til intensitet 2 igjen, eller øke farten noe slik at man er opp i intensitet 3-4. Denne farten skal holdes i 3-5 minutter, før man senker farten til intensitet 2. Total treningstid er 45-50 minutter. Hvis man har dårlig tid, kan man trene i 30 minutter og legge inn 2-3 drag (3-5 minutter) på intensitet 3. Antall økter per uke: 3-4

Overgangs- og konkurranseperiodene

Hvis man ønsker det kan man fint blande intervall og langkjøring i en treningsuke. Et eksempel på *kort-intervalltrening* er "tilpasset 15/15 trening". Dette er 17 sekunders innsatsperioder og 13 sekunders jogg. Bruk ca 2 sekunder ekstra på å øke farten (ikke for brått), og løp jevnt når du har nådd ønsket hastighet (ikke 100% innsats). Jogg rolig ned fra høy hastighet, og *ikke stopp*, men småjogg eller gå i pausene. Man skal hele tiden være i aktivitet! **Det er svært viktig at man er så nøye som mulig med å holde tidene i innsats og pause periodene.**

Hjertefrekvensen skal stige jevnt fra første drag, og etter 4 til 6 drag skal den være opp på ca 85-90 % av maks hjertefrekvens. Jobb videre på denne belastningen i de resterende dragene. Antall drag bør være 14-16. Etter en slik serie skal det være en *aktiv hvilepause* (!) (småjogg/gange) i 4-5 minutter før en ny serie på 14-16 drag gjennomføres. Til sammen skal det kjøres to til tre slike serier. To serier er nok i konkurranse perioden (vedlikeholdstrening), tre serier i grunntreningsperioden (kapasitetstrening). Hvis man ikke er nøye med å styre pausene, vil man ikke komme opp i riktig pulsnivå under innsatsperiodene. Dette fordi man dropper for langt ned i puls i pausen fordi denne blir for lang. De fleste vil da gjerne øke intensiteten noe for å komme opp i puls, og man blir da ofte anaerob og får akkumulering av melkesyre. Antall økter per uke: 2

Et alternativ til kortintervalltrening er *"langintervall 1 + 3"*. Dette er løp på intensitet 3 til 4. I første innsatsperiode, skal man bruke 1 minutt på å komme opp i intensitet 3, deretter skal denne intensiteten holdes i 3 minutter. Deretter følger en aktiv pause, før et nytt drag med 1 + 3 på intensitet 3, dvs til sammen to drag på intensitet 3. Etter en aktiv pause skal man utføre 2 x 1 + 3 på intensitet 3-4, og deretter 2 x 1 + 3 på intensitet 4. Lengden på pausene er ikke kritisk her, men tas på "feelingen". Dette er hard trening, og skal være eneste treningsøkt den dagen man trener dette. Antall økter per uke: 1

Restitusjonstrening

Dette skal være sykkel eller jogg, ikker aerobic eller svømming! Dette er svært viktig trening, spesielt når man er inne i en hard treningsperiode. Treningen er rolig langkjøring i 40-50 minutter på 60-75% av maks hjertefrekvens. Det er svært viktig at pulsen er stabil og jevn, slik at du tilpasser innsatsen etter motbakker o.l. Dette betyr at du må *senke* løpsfarten når du kommer til en bakke.

©Terje Fikkan 1995

INTENSITETS SKALA

Navn:	HF max:	Testdato:

Intensitet	Intensitet i forhold til % av HFmax	Puls intervall	Treningsform som benyttes ved gitt intensitet
1	60 til 75		Aktiv restitusjonstrening. Rolig langtur
2	75 til 85		Langtur og annet kontinuerlig trening.
3	85 til 90		Naturlig- og/eller lett intervall trening Aerob-anaerob overgang (AT terskel)
4	90 til 95		Systematisk og/eller hard intervall trening
5	95 til 100		Tempotrening, hurtighet. Maksimal innsats over kort tid

©Terje Fikkan 1995

JUDOTRENING

Randori treningen, bør begynne å etterligne i overgangsfasen. I EM er innsatsperiodene i gjennomsnitt 20 sekunder og hvileperiodene i gjennomsnitt 10 sekunder. Effektiv kamptid er i gjennomsnitt 3,5 minutter. Dette betyr at man gradvis trener mer kampspesifikkt i randoritreningen. Fint også om noen på treningen kan "simulere" forventede motstandere/bestemte måter å gå på.

Randori i 6-10 minutter gir god grunnutholdenhet i judo

Intensiteten skal slik at det ikke akkumuleres melkesyre (laktat 2-4 mmol)

Intensiteten skal styres !

©Terje Fikkan 1995

Grunntreningsperiodene (juni-august og desember-februar)

Aerob trening

Treningsuke/ganger per uke	1/2	2/2	3/2	4/2	5/3	6/3
Randori	5	5	10	10	5	10
Hvile	2	2	2	2	2	2
Randori	8	10	10	10	10	10
Hvile	2	2	2	2	2	2
Randori	8	10	10	10	10	10
Hvile	2	2	2	2	2	2
Randori	5	5	6	10	5	10
Randori	26	30	30	40	30	40
Hvile	6	6	6	6	6	6
Intensitet i % av HRmax	70	70	80	70	80	80

Hvis pulsen faller til under ca 110-120 slag/minutt, kan hvileperiodene forkortes

Treningsuke/ganger per uke	7/3	8/3	9/3	10/3	11/3	12/3
Randori	5	10	8	10	10	8
Hvile	1	2	1	2	2	1
Randori	10	10	8	10	10	8
Hvile	2	2	1	2	2	1
Randori	10	10	8	10	10	8
Hvile	2	2	1	2	2	1
Randori	10	10	8	10	10	8
Randori	35	40	32	40	40	32
Hvile	4	6	3	6	6	3
Intensitet % av HRmax	80	70	70	80	70	70

©Terje Fikkan 1995

Anaerob trening

Treningsuke/ganger per uke	8/2	9/2	10/3	11/3	12/3	13/3
Randori	5	5	10 x 2	5	5	10 x 2
Hvile	3	3	1	3	3	1
Randori	5	5		5	5	
Hvile	2	2		2	2	
Randori	5	5		5	5	
Hvile	1	1		1	1	
Randori	5	5		5	5	
Randori	20	20	20	20	20	20
Hvile	6	6	9	6	6	9
Intensitet % av HRmax	80	90	95-100	95-100	90	95-100

©Terje Fikkan 1995

Randoritrening i konk. periodene

Aerob vedlikeholds trening

Uke/ganger	1/5	2/5	3/5	4/5	5/5	6/5
Randori	10 x 2	6	10 x 2	5	6	8
Hvile	2-3	3	2	2	3	3
Randori		6		5	6	8
Hvile		3		2	3	3
Randori		6		5	6	8
Hvile		3		2	3	3
Randori		6		5	6	8
Randori	20	20	20	20	24	32
Hvile	18-27	9	18	6	8	9
Intensitet % av HRmax	70	70	80	70	70	80

©Terje Fikkan 1995

STYRKETRENING

Styrketreningen skal opprettholdes i alle faser av treningssyklusen. I grunntreningsperioden, der man ønsker å øke styrken, kjører man mange øvelser og relativt omfattende trening.

Grunntreningsprogram for nybegynnere.

Styrketrening 2-3 ganger per uke, trening av hele kroppen. 3 x 10 reps på alle øvelser. Programmet kjøres i den rekkefølgen det står, og vil da ta ca 1,5 - 2 timer å gjennomføre.

Øvelse 1: Lår extension/ knebøy(bein)

Øvelse 2: Lår curl (bein)

Øvelse 3: Innside/utside lår/hofter (bein)

Øvelse 4: Benkpress (bryst)

Øvelse 5: Skrå flyes (bryst)

Øvelse 6: Push down (triceps)

Øvelse 7: Sidehev (skuldre)

Øvelse 8: Nedtrekk bak (rygg)

Øvelse 9: Rygghev (rygg)

Øvelse 10: Biceps curl (biceps)

Øvelse 11: Sit-ups/mageøvelser

©Terje Fikkan 1995

Grunntreningsprogram for godt trente utøvere.

Hvis disse utøverene ikke har trent styrke før,så skal de igjennom et 8-10 ukers "nybegynnerprogrtam", før de får starte med et splitt program. Splitt program har ingenting for seg hvis ikke utøverne er vandt med styrketrening og har lært seg å riktig teknikk og koordinasjon i styrkeøvelsene.

Splitt program 3 ganger i uken

Dag I - III

	Sett	x	Reps
Bryst:	12	x	6-10
Triceps	6	x	10
Rygg:	12	x	10
Biceps:	6	x	8-10

Dag II

Bein, Forside/Bakside:	16	x	10
Legger:	4	x	12-15
Skuldre:	9	x	10
Mage	4	x	20

Splittprogram, 4 ganger i uken.

Dag I - III

Bein - Bryst - Triceps

Dag II - IV

Skuldre - Rygg - Biceps-Mage

Til å begynne med bruk samme øvelser på muskelgruppene

Varier på tunge og lette treningsdager

Godt trente bør ha forskjellige øvelser innenfor hver muskelgruppe fra gang til gang

Stopper framgangen kan det være på tide med nytt program

Følg opp om utøveren, tekniske løftefeil kan være årsak til at den ønskede framgangen ikke oppnås eller at skader oppstår

©Terje Fikkan 1995

Styrketrening i konkurranseperioden

I konkurranseperioden kutter man ut "støtte-øvelser" og kjører på store øvelser, som er mer judospesifikke. Treningen skal også skifte karakter til å bli mer rettet mot eksplosiv kraftutvikling og hurtighet. Eksempelvis vil knebøy og frivending være god spenst/hurtighetstrening. Man skal også utføre 1 til 2 økter i uken med utholdende styrketrening (dvs lette vekter med mange repetisjoner).

Utholdende styrke

Bruk lette vekter (20-40% av kroppsvekt). Til å begynne med kan en vektstang uten vekter være nok. Vekten økes progressivt. Programmet består av 6-10 øvelser som utføres kontinuerlig uten pause i mellom.

1. Stå med lett bøy i knærne, lett knekk i hoften og strak rygg. Hold vektatangen med strake armer og rett ut ryggen (omtrent som sittende roing, bare at øvelsen utføres stående).

2. Gå umiddelbart til løft av vektstang fra bakken til hake. Senk stangen hurtig, og bøy i beina

3. Legg vekten på nakken,gjør splitt hopp med løft av vektstangen over hodet.

4. Legg vekten på nakken. Vri overkroppen skiftevis til høyre og venstre. Bøy i knærne. Pass på å roter foten, slik at ryggen dreier med bevegelsen.

5. Vekten på nakken, vri overkroppen skiftevis til høyre og venstre og legg høyre albu mot venstre kne og vice versa. Bøy i beina

6. Vekt på nakken. Bøy overkroppen høyre-senter-venstre-senter osv.

7 Vekt på bakken. Dra rett opp med strake armer til omtrent øyehøyde. Raskt opp og ned. Bøy i beina.

8. Vekt på ryggen, utfør dype spensthopp

9. Vekt på ryggen, hopp med avvikling i leggene.

Hver øvelse (1-9): 10 reps, uten pause mellom hver øvelse

En serie (1-9) utføres 3 ganger med 5-10 minutters aktiv pause mellom hver serie.

Treningen utføres 2 ganger per uke. Treningen kan godt legges til formiddagen og ta en judoøkt om kvelden. Denne treningen gir en god "tonus" i muskulaturen.

God spenstrening er er hekkehopp (lave hekker). Man utfører da 4 serier på 5 hopp, tar en pause på 5-10 minutter og utfører så en ny runde med 4 x 5 hopp (totalt 40 hopp). Dette utføres 2 ganger i uken.

©Terje Fikkan 1995

UCHI KOMI OG RANDORI TRENING

1. Velg en teknikk du kan godt

2. Hvilket intervall skal velges

Gruppearbeid

1. Finn fram til et av gruppemedlemmenes spesialkast

2. Finn kombinasjoner og finter som passer til denne

3. Finn uchi-komi øvelser i bevegelse som passer til teknikken eller teknikken med kombinasjon

4. En av deltagerne skal introdusere teknikken og øvelsene for resten av kurset

5 minutter trening på samlet gruppe
15 minutter til løsing av gruppeoppgave

©Terje Fikkan 1995

RANDORITRENING

1. Velg organisasjonsform

2. Velg belastning i forhold til trneingsplan