

UTVIKLINGSFILOSOFI



Jeg jobber med.....Mange som sier at motorikk er viktig.....Hvilke konsekvens medfører det.....norsk idrett har hatt fokus på fysisk kapasitet.....for å utvikle fysisk



Basistrening som grunnlag for teknisk utvikling

UTVIKLINGSFILOSOFI



Trener / Lærer



Handler om en utviklingsreise, hvor mennesker samahandler mot et definert mål:

- Læring, motivering og undervisningsmetoder er hovedingrediensene i reisen

Læringsprosess...motiviere
utøveren.....manipulere
metoder for undervisning.....
Teknikk/Motorikk.....krever
kommunikasjon.....

«Coaching: Teknikk/Motorikk»

UTVIKLINGSFILOSOFI

Konklusjonen i treningsarbeidet.....er å utvikle kunnskap/ kompetanse nok til å se sammenhenger, og å forstå hvorfor og hvordan.....

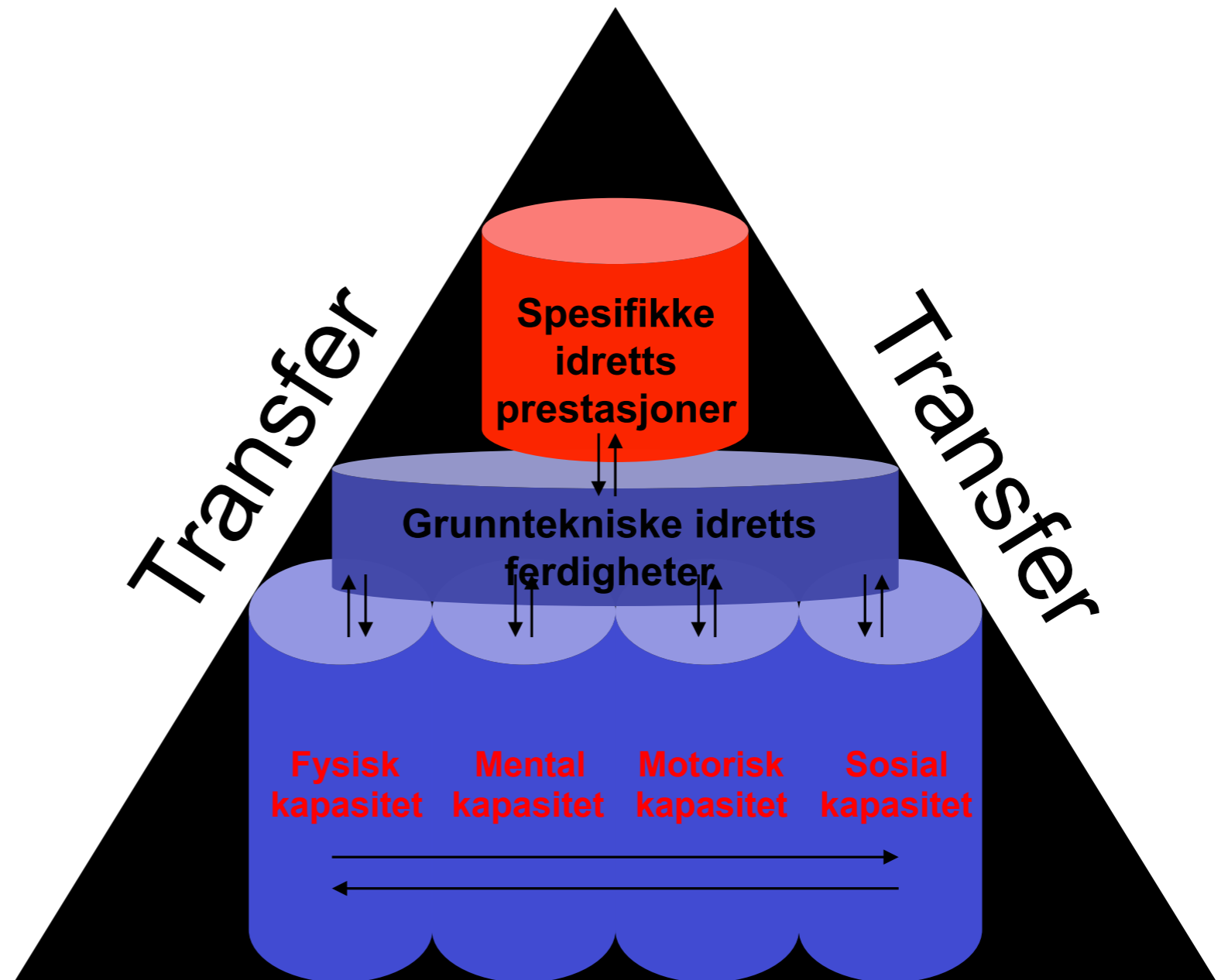
Konklusjon



-Å vise interesse for utøverens utvikling, og sammen skape en forståelse for sammenhenger i treningsprosessen

Språk / Tenkning / Kommunikasjon

UTVIKLINGSFILOSOFI



UTVIKLINGSFILOSOFI



Motorisk læring



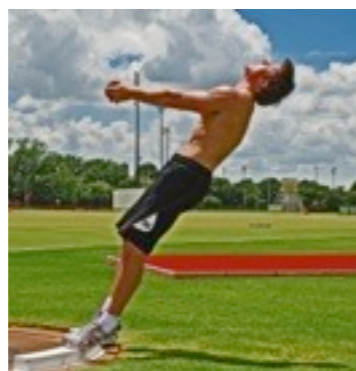
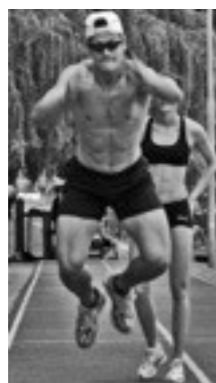
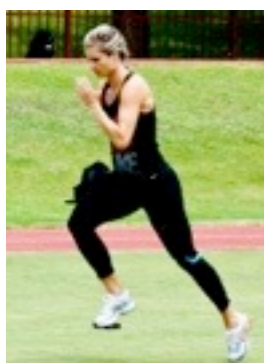
Et sett av prosesser knyttet til praksis og erfaring som fører til relativt permanente endringer i evnen til å utføre motoriske ferdigheter eller å reagere motorisk.

(Prosesser og kan ikke måles direkte - R. Schmidt 88)

UTVIKLINGSFILOSOFI



Basisteknikker



1. Løp/forflytningsteknikker

Forover, bakover, sideveis,
retningsendringer

2. Hopp/sats/landingsteknikker

Et ben, to ben

3. Kastteknikker

En hånd, to hender, mottak

4. Utfallsteknikker (splitt...)

Alle veier

5. Løfteteknikker

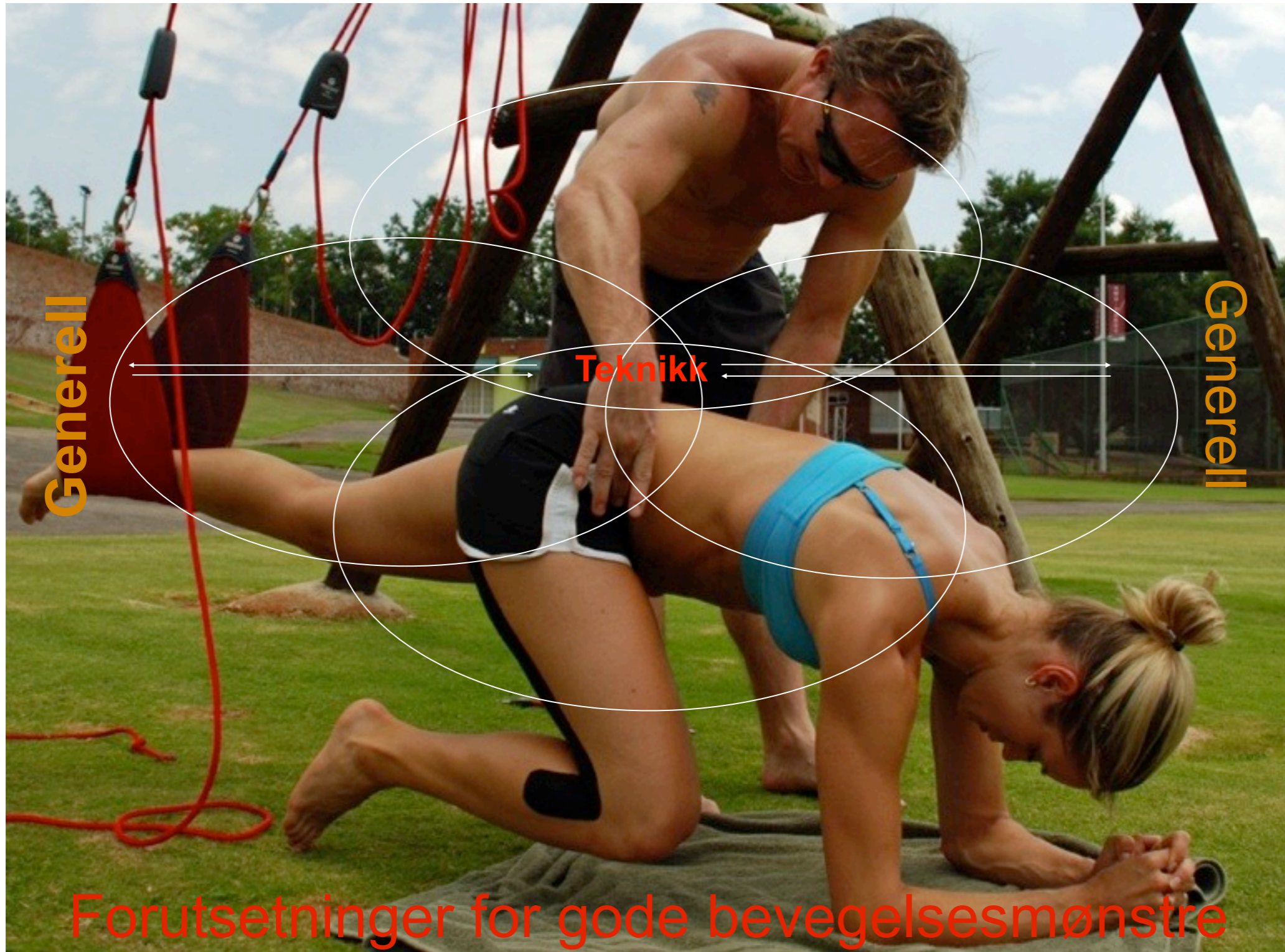
Frie vekter

For å bygge kapasitet,
bruger vi basisteknikker....

Først lærer vi - deretter
kan vi bruke det til å trene
kapasitet.....

Eksempel Håndball.....

UTVIKLINGSFILOSOFI



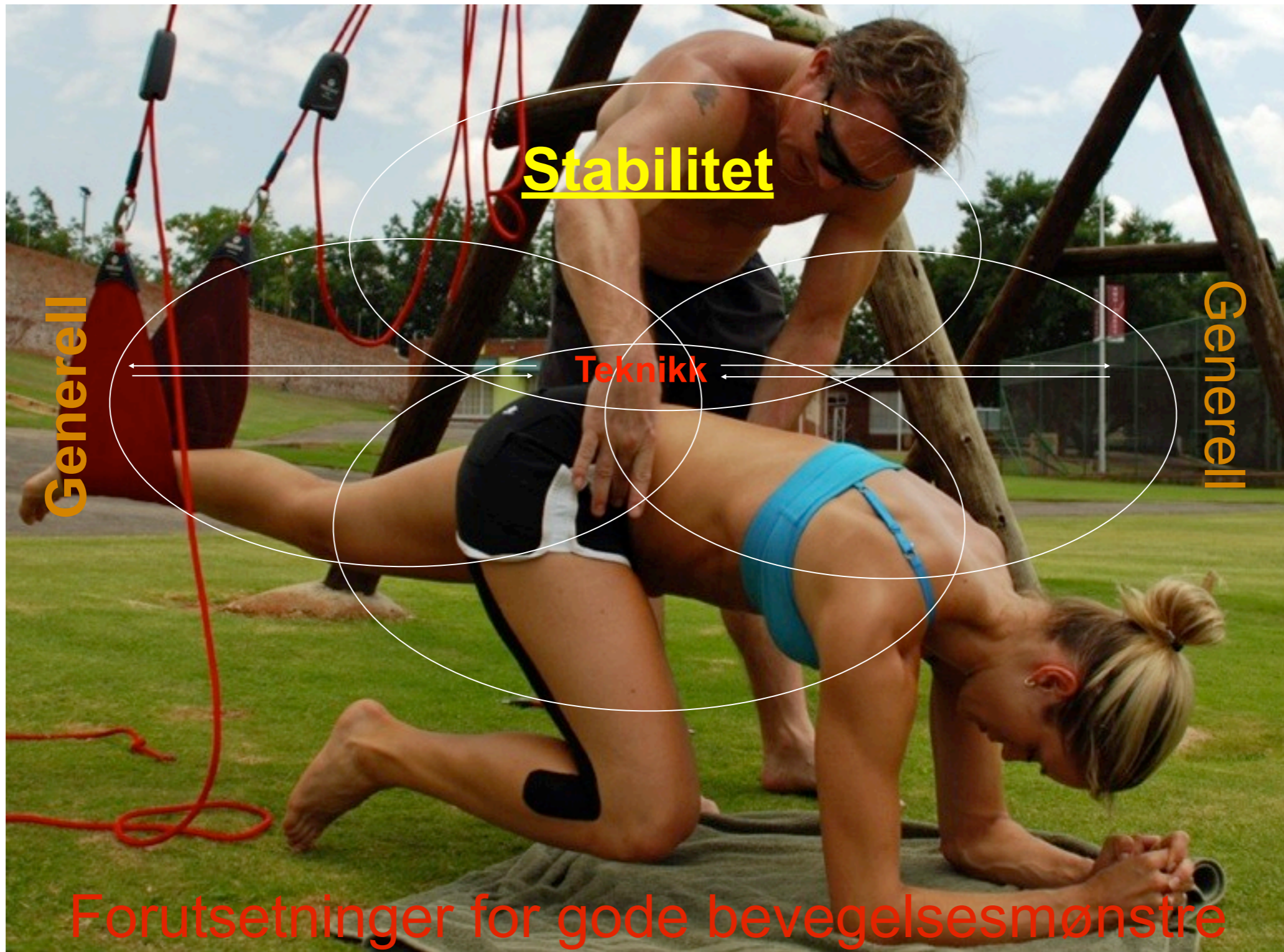
Generell

Teknikk

Generell

Forutsetninger for gode bevegelsesmønstre

UTVIKLINGSFILOSOFI



Generell

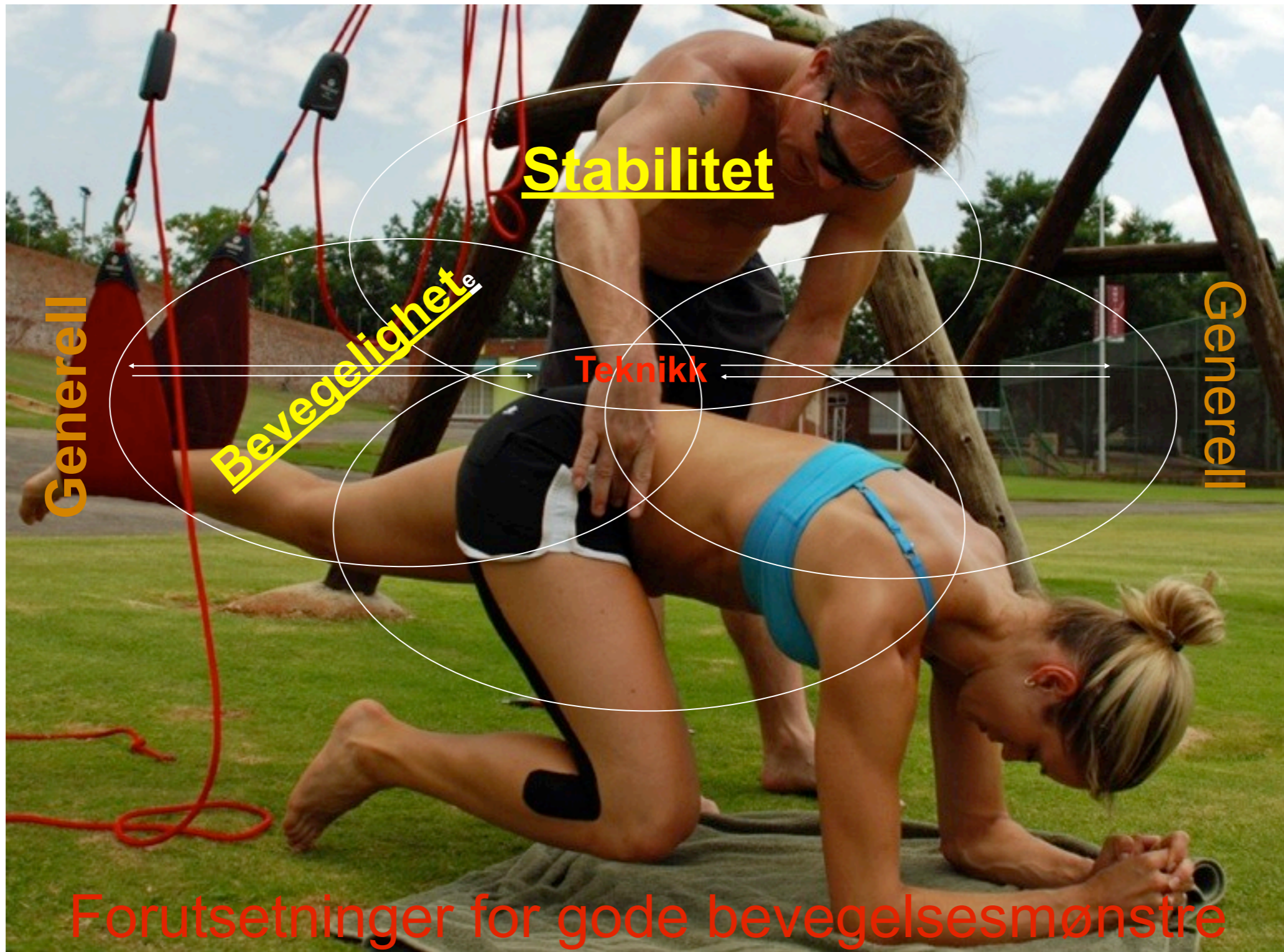
Stabilitet

Teknikk

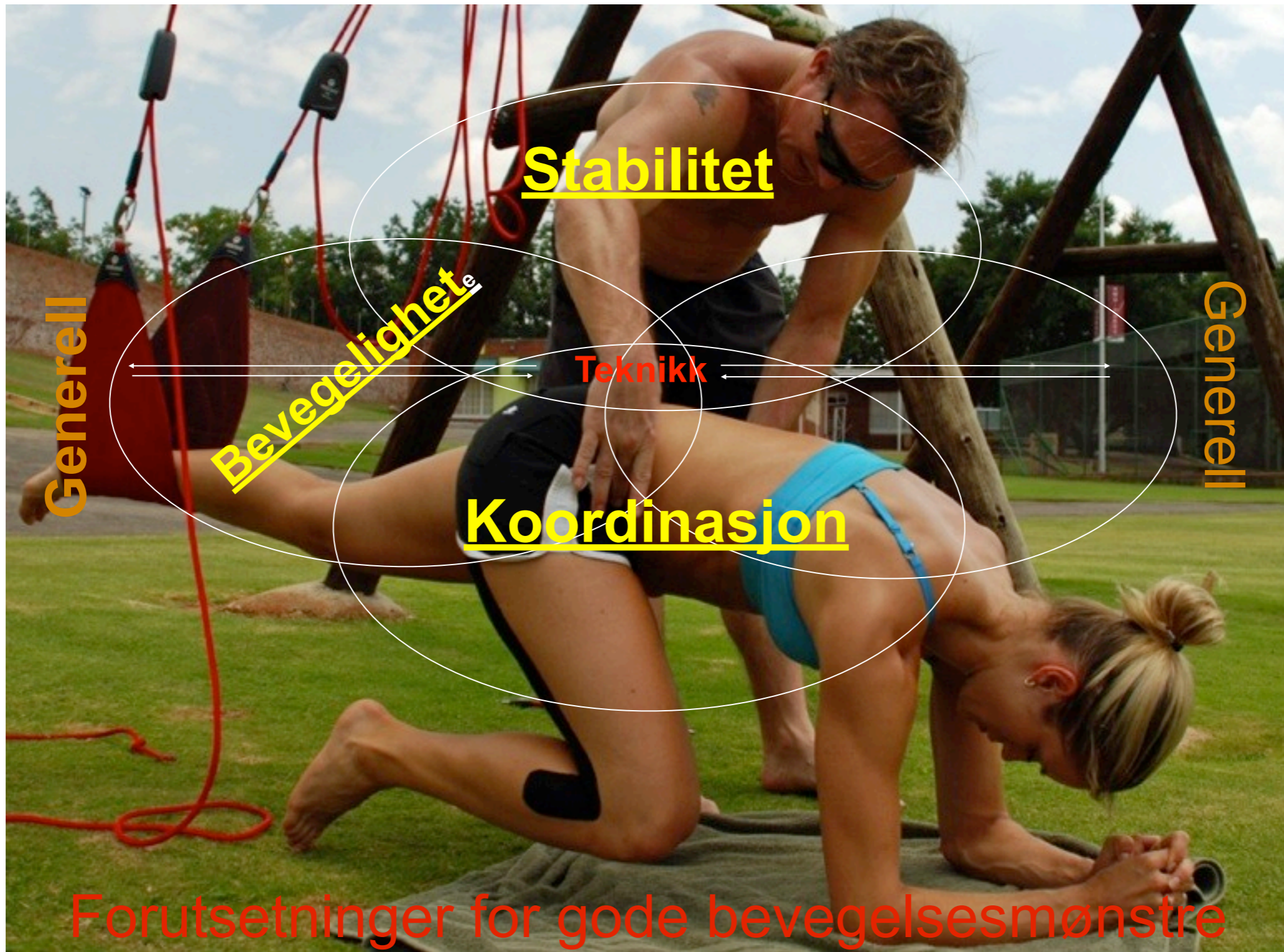
Generell

Forutsetninger for gode bevegelsesmønstre

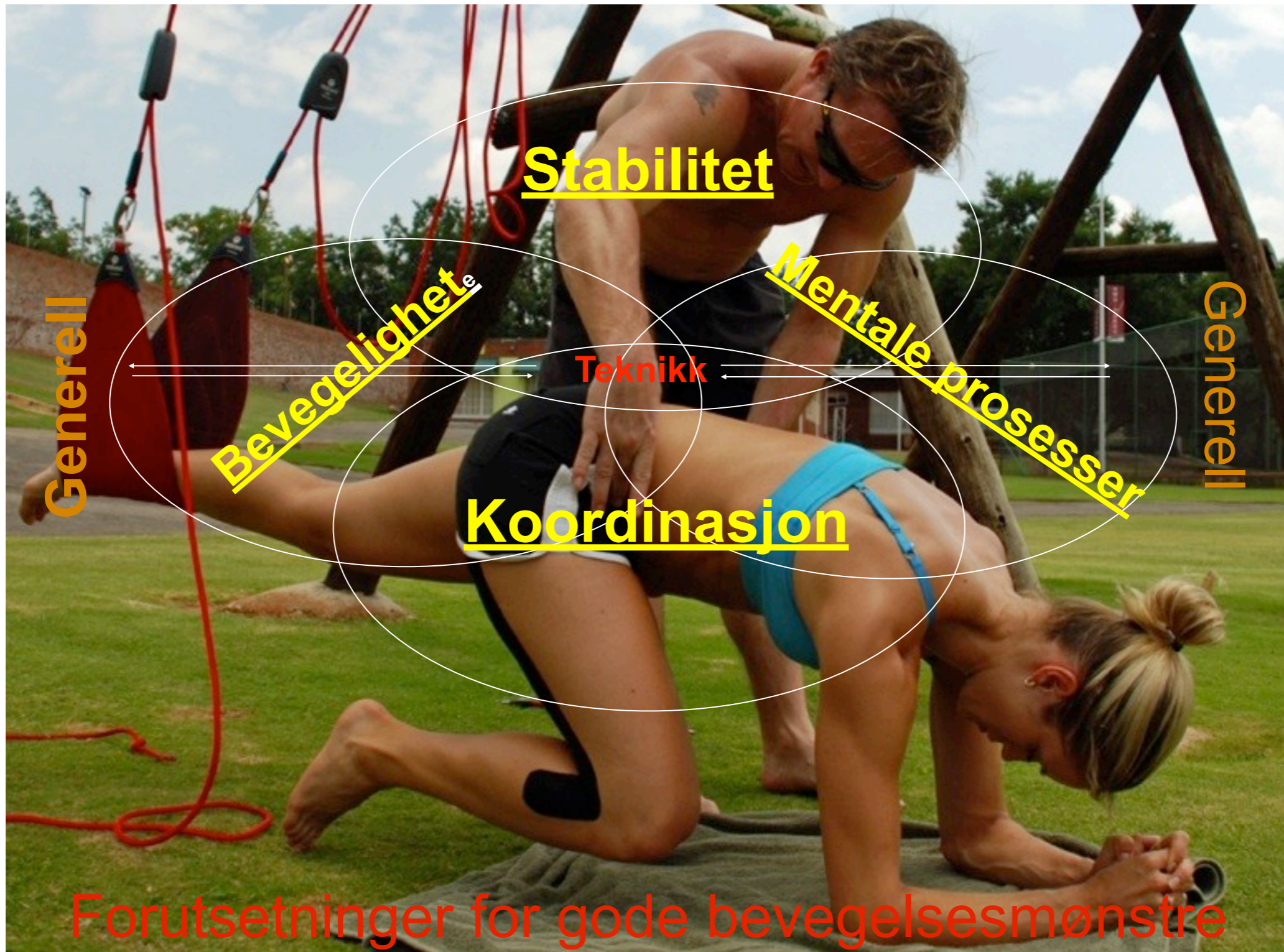
UTVIKLINGSFILOSOFI



UTVIKLINGSFILOSOFI



UTVIKLINGSFILOSOFI



Definisjon av stabilitet i forhold til idrettslig prestasjonsevne



- Evnen til å kontrollere kroppsposisjoner og bevegelser

-Gjennom kontroll av ledd og leddkjeder for optimale kraftoverføringer (OLT v/ Treningsavdelingen juni 2010)



Definisjon av bevegelighet i forhold til idrettslig prestasjonsevne



- Evnen leddene har til bevegelses utslag
 - **Aktiv Bevegelighet:** Evnen leddene har til leddutslag ved hjelp av egen muskelkraft
 - **Passiv bevegelighet:** Evnen leddene har til leddutslag ved hjelp av ytre påvirkning

Definisjon av koordinasjon i forhold til idrettslig prestasjonsevne



- Evnen vi har til å samordne kroppsbevegelser i forhold til hverandre og til omgivelsene
 - Balanse, Indre og Ytre romorientering, Timing, Rytme, Tilpasset kraft, Differensiering

UTVIKLINGSFILOSOFI



Læringsprosessen:



- Bygge opp et felles språk
- Kommunisere i følelser og bilder
- Enkle biomekniske prinsipper
- Ekstern feedback til Intern feedback

«Mål læringsprofil: Gi seg selv feedback»

UTVIKLINGSFILOSOFI



Teknikk



-Med teknikk mener vi en utøvers løsning av en bevegelsesoppgave

-En som har god teknikk finner frem til hensiktsmessige og effektive bevegelsesløsninger basert på organismens oppbygging og funksjon og mekanikkenslover

«Ekspert på sine egne følelser»

UTVIKLINGSFILOSOFI



Overføring læring



- Utøver:** Motivasjon, egenskaper, ferdighetsnivå og erfaring
- Trener:** Må være bevisst utøvers karakteristiske trekk

«Pedagogisk utfordring: Effektive treningsarenaer»

UTVIKLINGSFILOSOFI



Overføringsituasjoner



«Hensikt / Mål»

- "Fra motoriske forutsetninger til teknikk"

En drill øvelse for å forbedre en spesifikk teknikk og / eller deler av den

- "Fra trening til prestasjonsarenaen"

Deler av trenings situasjon er lik som på prestasjonsarenaen

UTVIKLINGSFILOSOFI



Overføringselementer



«Dønn tilstede i forhold til sin egen idrett»

-Bevegelse

Likhet i bevegelses mønster og / eller deler av det

-Omgivelser

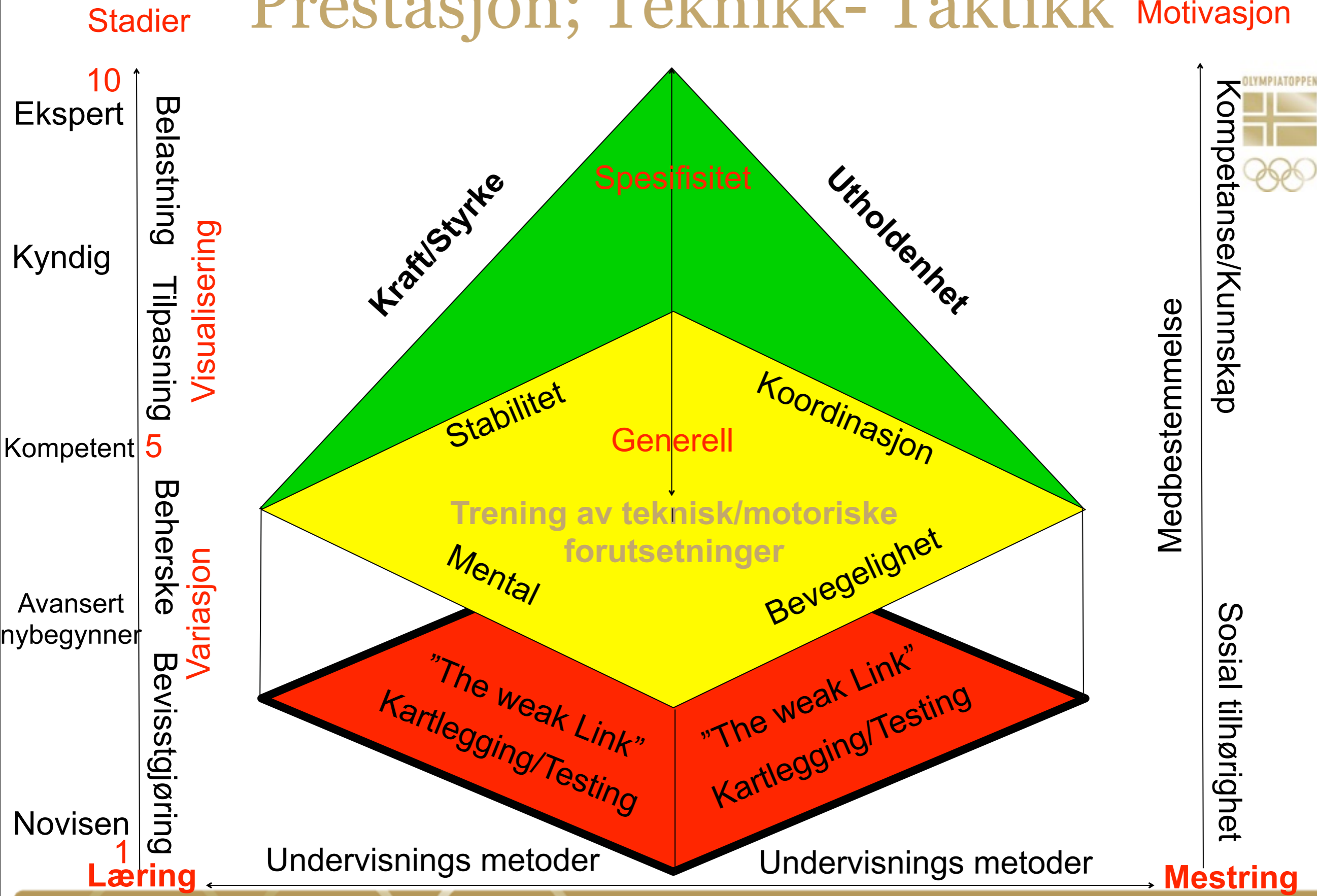
Likhet i deler (elementer) av prestasjons arenaen

-Kognitive prosesser

Assosiasjoner gjennom "tanker" og / eller strategier / regler.

Prestasjon; Teknikk- Taktikk

Motivasjon



Modell: Utviklingsfilosofi; Teknikk/Motorikk pyramiden

October 13, 2011

UTVIKLINGSFILOSOFI

Hver trening har sin hensikt inn mot prestasjons arenaen!

Hva har du i hodet?.....Hva tenker du på?.....

Språk.....tenkning..... problemløsning.....

UTVIKLINGSFILOSOFI

Hver trening har sin hensikt inn mot prestasjons arenaen!

Hva har du i hodet?.....Hva tenker du på?.....

Språk.....tenkning..... problemløsning.....

Kognitive læringsteorier