

**TRENERKURS 2021**

**TEORI OG SAMLING DEL 1**

**Av Kristian V**



# Trener og lederrollen



## Trener

- Personen som er ansvarlig for at utøverne skal oppnå best mulig resultat, ansvaret gjelder både under trening og konkurranse .
- Legge tilrette forholdene for psykologisk og fysiologisk utvikling
- Oppgaver: planlegge, tilrettelegge, gjennomføre og øker med fokus på forutsetningene til utøveren.

## Leder

- Ledelse er de handlingene en leder gjør for å koordinere eller dirigere arbeidet i en gruppe.
- Ledelse kan være: strukturere arbeid, rose/kritisere, motivere og vise omtanke.
- Finnes ingen allmenn definisjon av ledelse.

# Trener og instruktør

## Trener/ Hjelpeinstruktør

- Kan trygt lede en treningsøkt innenfor grunnleggende områder for de med lavere grad. (teknikk, styrke, bevegelse, kondisjon)
- Kan lede treninger innenfor områder som Qi Gong, nærkamp og herding under oppsyn av instruktør.
- Trenger ikke en helhetelig oversikt over gruppens progresjon mot gradering
- Kan bistå instruktør ved for eksempel oppdeling av gruppen, feks under teknikktraining
- Normal drakt



## Instruktør

- Kan selvstendig lede og undervise en gruppe uavhengig av alder og grad, fra et nivå og fram mot neste
- Kan i større grad undervise i Qi Gong, meditasjon, selvforsvar/nærkamp og Kung Fu filosofi og historie.
- Svart belte/rød stripe på drakt



# TKFK TRENERSAMLING 1

Mars 2021

Velkommen 😊

- Hvem er du? Navn og alder?
- Hvor lenge har du trent Kung Fu?
- Hvorfor trener du Kung Fu?
- Hva bruker du tiden på når du ikke svetter på trening?
- Hva gjør deg til en god trener og instruktør?
- Hvorfor er du her i dag?



# HVORFOR ER VI HER I DAG?

- HOVEDMÅL:

- Øke kvaliteten på treningene for våre medlemmer
- Effektivisere utdanning av instruktører ved å sette opplæring i system.

## Hvordan oppnå dette?

- Legge til rette for refleksjon og selvutvikling
- Legge til rette for et positivt og utviklende instruktørmiljø, hvor vi løfter hverandre
- 2-3 samlinger over en periode på 6mnd, samt veiledning/evaluering under og etter treningsøkter i klubben
- Sikre et grunnleggende kunnskapsnivå innen **fysiologi og anatomi, treningslære, psykologi og pedagogikk.**
- Kung Fu **Filosofi** er også et viktig tema, men dette er noe som utvikler seg i utøveren over tid

*«trenere lærer raskere gjennom praktiske øvelser og interaksjon med andre trenere (Carter and Bloom 2009).»*

# NORGES IDRETTSFORBUND TRENERUTDANNING

<https://www.idrettsforbundet.no/nif/trenerloypa/>

<https://www.idrettsforbundet.no/nif/trenerloypa/trener1/>

<https://www.idrettsforbundet.no/nif/trenerloypa/trener2/>

<https://www.idrettsforbundet.no/nif/trenerloypa/trener3/>

<https://wp.nif.no/PageKursDetail.aspx?LinkId=4530965&design=4&showHeader=false>

PRIS? 2000kr

For instruktører: Trenerutviklingsprogrammet

UNDER CONSTRUCTION!

The screenshot shows the website for the Norwegian Sports Federation (NIF) Coach Training Program (Trenerløypa). The header includes the NIF logo and the program name. A navigation menu lists: HJEM, TRENER 1, TRENER 2, TRENER 3, TRENER 4, TRENERUTVIKLERE, and E-LÆRING. The main content area features a large image of a female coach sitting and talking to a group of swimmers. Below this is a grid of eight icons representing different services: OM TRENERLØYPA, VIDEREUTDANNING (EVU), TOPPTRENERUTDANNING, VERDIBASERT TRENERSKAP, TILBUD GJENNOM NIF, DIALOGDUK, LITTERATUR, and TRENERATTEST. At the bottom, there are two smaller images: one of a person in a dark jacket with 'COACH' written on the back, and another of a coach interacting with a young athlete in a red helmet and gear.

# Hva skjer nå og framover?

- Det første vi skal gjøre nå er å løfte kunnskapsnivået innenfor de **overnevnte områdene**.
- Det andre vi skal gjøre er å skape/dele erfaringer sammen, ved at man som hjelpeinstruktør blir med instruktører og følger en gruppe over tid. I økende grad vil man bli mer og mer selvstendig i rollen.
- Det tredje vil bestå av et par samlinger når det passer seg, hvor vi deler erfaringer, kommer med refleksjoner, spørsmål, samt fyller på med kunnskap etter hvert som erfaringen hos den enkelte øker.
- Endex for programmet vil være når den enkelte klarer å ta ansvar for en treningsøkt på sparket, som dekker de langsiktige mål elevene har oppimot gradering, og samtidig tilpasser treningsøkten mtp innhold, intensitet og eventuelle begrensninger hos de som er tilstede under økten.

*(Forhåpentligvis vil vi også skape en motivasjon hos andre i klubben ved at opplæring av instruktører blir mer synlig)*





# Hvorfor lære seg å undervise andre?

- Du vil oppleve å se deg selv utenfra, for deretter å kunne forbedre deg selv
- Du vil bli flinkere til å forstå deg på andre mennesker
- Du vil bli flinkere til å tenke utenfor boksen
- Du vil utvikle dine lederegenskaper
- Du vil bli bedre på planlegging og multitasking
- Du vil bli mer løsningsorientert
- Du vil bli tryggere på deg selv
- Du vil bli mer ydmyk ovenfor andre, samt deg selv
- Du vil utvikle mer selvdisciplin
- Du vil bli pedagogisk sterkere
- Du vil bli mer kunnskapsrik innen treningslære, anatomi, fysiologi, psykologi og pedagogikk.



# Hva kjennetegner en trener/hjelpeinstruktør?

## Positive egenskaper

- Selvreflektert
- Ærlig
- Trygg
- Kunnskapsrik
- Løsningsorientert
- Tilpasningsdyktig
- Ydmyk
- Tålmodig
- Åpen til sinns
- Ja menneske
- Ser utfordringer istedenfor problemer



## Negative egenskaper

- Bedreviter
- Utålmodig
- Fordomsfull
- Arrogant
- Useriøs
- Urettferdig
- Respektløs
- Uhøflig
- Konfliktsky
- Velger lettvindt løsninger
- Hissig
- Ser problemer istedenfor utfordringer

# Hva forventes av en trener/hjelpeinstruktør?

Gå inn på hjemmesiden og se hva foreldre leser før de sender barna til oss

## Av medlemmer?

- Kunnskap og ferdigheter
- Pedagogisk tilnærming
- Forståelse
- Respekt
- Trygghet
- Humor
- At treningen er forsvarlig
- At treningen er riktig og meningsfull
- At treningen er fornuftig
- At treneren tar ansvar
- At treneren holder orden og har oversikt
- At treneren tar riktige valg



## Av foreldre?

- At barnet er trygt
- At barnet utvikler seg mentalt
- At barnet utvikler seg fysisk
- At barnet lærer noe som skal hjelpe de senere i livet
- At barnet ikke blir skadet
- At barnet trives
- At barnet ikke blir mobbet
- At barnet får nye venner
- At barnet blir respektert
- At barnet får omsorg
- At barnet trives og vil tilbake

# Hva forventer Sifu?

- At hans intensjon og plan for treningen blir fulgt
- At uenigheter ikke diskuteres foran andre gruppemedlemmer eller under trening
- At du sier ifra hvis du ikke er komfortabel med noe, gjerne på to-manns hånd
- At du melder ifra hvis noe er galt, gjerne på to-manns hånd
- At du sier ifra hvis noen har et problem, gjerne på to-manns hånd
- At du spør hvis du lurer på noe, gjerne på to-manns hånd
- At du alltid streber etter å bli bedre, både som elev og som trener/instruktør
- At du er ansvarsfull, pliktoppfyllende og gjør ditt beste
- At du er ærlig. Ikke bare mot han, men med deg selv og andre medlemmer





# KLUBBEN SITT ANSIKT

Instruktører er klubbens ansikt utad på hvilken måte?

Vi blir i aller høyeste grad snakket om av;

- Medlemmer (og deres familie og venner)
- de som bare er inne på prøvetime
- Tilskuere
- Foreldre
- Andre kampsportklubber og idrettslag
- Mennesker som har null befatning med klubben å gjøre
- Div forum og nettsteder (<http://www.battlefield.no/index.php?/forums/topic/79876-bujinkan-budo-taijutsu-aka-ninjutsu/&page=17&tab=comments#comment-1667757>)

«Det tar år å bygge opp et godt rykte, det kan ta et øyeblikk å rive det ned»

Klubben er medlemmene. Uten disse er det ingen klubb (både økonomisk og fysisk).

Det er klubbens ansikt utad som i aller høyeste grad sørger for at vi får nye medlemmer, eller ikke.

Hvilket rykte har egentlig klubben? Hva hørte dere før dere kom til første trening?

Hvordan skal vi forholde oss i samtaler rundt klubben?



Son of light

[SV: Trondheim Kung Fu Klubb?](#)

Slett

Gjest

« #9 : 05. mai 2004, 11:52 »

Jeg trente et halvt år hos mester Diep og mitt inntrykk var at man må gå lenge på Kung Fu for å begynne å lære selvforsvar. Vanlig mønster lærte man med en gang, men det var også det eneste vi lærte. Dette gjorde treningene litt kjedelige ettervert. Styrke var det mye av.

På meg virket det som om Diep var mest ute etter å drive butikk, men jeg tviler ikke på at han kan det han driver med for det.

Loggført

Legion

Litt godt kjent



Innlegg: 36

Honør: 1

Utlogget

Innlegg: 36

[SV: Trondheim Kung Fu Klubb?](#)

« #10 : 06. mai 2004, 21:42 »

Hei du son of light, jeg ser du har fått et litt feil inntrykk, Diep er ikke ute etter å håve inn gryn på noen butikk.

Du skriver:

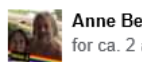
"Vanlig mønster lærte man med en gang, men det var også det eneste vi lærte. Dette gjorde treningene litt kjedelige ettervert. Styrke var det mye av".

Grunnen til denne skjeve fordelingen i starten er at for å kunne utføre de forskjellige teknikkene korrekt, så må man ha en kropp som er fysisk i stand til det og derfor all den styrken i starten. Selvforsvar ville ha kommet ettervert, det er i mønstrene all teknikken ligger og derfor er det viktig å lære først.

Nå vet ikke jeg hvor mye erfaring du har innen kampsport, men ett halvt år er vel ikke nok til å uttale seg om hvordan Diep driver "butikken" sin.

Hedges  
Sprit de l'escalier

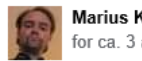
Trondheim Kung Fu-klubb som ligger i Prinsens gate er også et meget godt kampsportsenter. Har trent der selv, bare ikke forvent like myk behandling som kameratene dine på Tae Kwon Do har fått, Sifu er steinhard. Hvis ikke er



Anne Bettum anbefaler Trondheim Kung Fu Klubb.  
for ca. 2 år siden

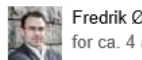
Min sønn Kenneth 29 år har trivdes i miljøet og med treningene i mange år 🍌 Han har lært mye

1 liker



Marius KeyKnob Kristiansen anbefaler ikke Trondheim Kung Fu Klubb.  
for ca. 3 år siden

Allt med Diep er latterlig , respektløst, mambo-jambo tull som ikke har noe med ekte Kung Fu..!  
Dvs...Disiplin/fokus/mentalitet/spiritualitet, osv, osv....



Fredrik Øvergård anbefaler Trondheim Kung Fu Klubb. ...  
for ca. 4 år siden

Krevende og givende.

5 stjerner

# Kort oppsummert forventinger og rykte

- Klubben er avhengig av fornøyde medlemmer som vil fortsette
- Vi må innfri forventningene og gi medlemmene det de vil ha
- Det de vil ha er selvutvikling, utvikling innen Kung Fu, mestring, gjensidig respekt, trivsel og godt miljø.
- Barn vil føle mestring, utvikle seg, være med venner, ha det gøy, TRIVES
- Foreldre vil ha trygghet når de overlater oss det kjæreste de har. I tillegg vil de ofte ha oppdragelse, disiplin, utvikling, og at barnet lærer noe de får bruk for senere i livet.
- Rykte til klubben har ALT å si for rekruttering av nye medlemmer!
- Du er en svært viktig del av dette!

# Utfordringer ved å være trener/instruktør?



- Frustrasjon
- Problemer
- Tålmodighetstest
- Forventninger
- Irritasjon
- Sinne
- Frykt
- Håpløshet
- Deg selv
- Stress
- Tidsklemme
- Nedprioritering av egen trening
- Motivasjon



# KAMPSPORT VS SPINNINGTIME PÅ 3T?

- Hva inneholder en spinningtime?
- Hva inneholder en teknikktraining i Kung Fu?
- Hva inneholder en styrkeøkt i Kung Fu?
- Hva inneholder en kondisøkt i Kung Fu?

## **Hvordan oppnå en kontinuerlig progresjon innen;**

- Eksplosiv styrke og utholdende styrke
- Aerob og anaerob kondisjon
- Koordinasjon
- Herding
- Bevegelse/tøying

**Samtidig som man skal beherske stadig nye teknikker?**

**Ved bruk av 2-3timer pr uke?**

Tanker?



# Fysiologi og anatomi

Anatomi omhandler kroppens oppbygning og fysiologi beskriver hvordan en levende kropp normalt fungerer. Kunnskap om de normale kroppsfunksjoner er en forutsetning for å kunne forstå utviklingen av sykelige tilstander, og å kunne gi riktig behandling, på lik linje med å optimalisere trening, og sørge for at en treningsøkt forhindrer skader, men samtidig sikrer progresjon.

Både tøyning, styrke, teknikk, kondisjon, herding og Qi Gong er noe som kan skade kroppen vår, hvis vi trener feil.

Det er også stor forskjell på unge og eldre kropper rent anatomisk og fysiologisk.

## FAGSTOFF PÅFYLL:

Anatomi og fysiologi:

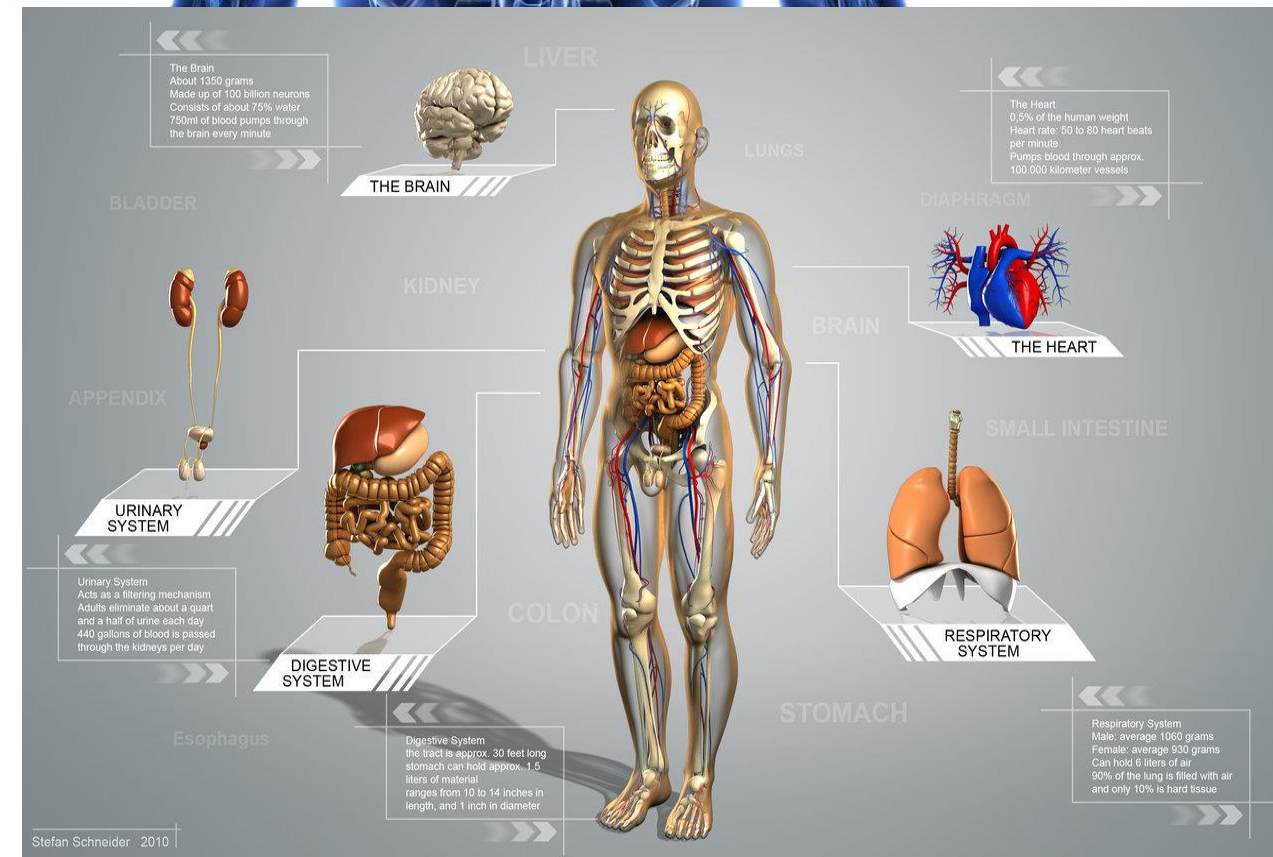
[https://www.youtube.com/playlist?list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR\\_mQZa8-HN](https://www.youtube.com/playlist?list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR_mQZa8-HN)

Helse og

oppvekst: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLACB47E1C35E47612>

Kroppsøving og

idrett: [https://www.youtube.com/playlist?list=PL1zYKfJyr9\\_JtCZJGqtU574lj-UzNcl7I](https://www.youtube.com/playlist?list=PL1zYKfJyr9_JtCZJGqtU574lj-UzNcl7I)



# Anatomi og Fysiologi E-læring

Intro kroppen: <https://www.youtube.com/watch?v=RUBfwhQ9Ahw&list=PLACB47E1C35E47612&index=12>

Utholdenhet og oksygentransport: [https://www.youtube.com/watch?v=9KIXk4ifqiQ&list=PL1zYKfJyr9\\_JtCZJGqtU574Ij-UzNcL7I&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=9KIXk4ifqiQ&list=PL1zYKfJyr9_JtCZJGqtU574Ij-UzNcL7I&index=5)

Sirkulasjonssystemet intro: [https://www.youtube.com/watch?v=A5YV5aZUgs8&list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR\\_mQZa8-HN&index=56](https://www.youtube.com/watch?v=A5YV5aZUgs8&list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR_mQZa8-HN&index=56)

Sirkulasjonssystemet hjertet: [https://www.youtube.com/watch?v=UnjaSxdR3qs&list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR\\_mQZa8-HN&index=59](https://www.youtube.com/watch?v=UnjaSxdR3qs&list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR_mQZa8-HN&index=59)

Respirasjon 1: [https://www.youtube.com/watch?v=pWo9i9-yqso&list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR\\_mQZa8-HN&index=67](https://www.youtube.com/watch?v=pWo9i9-yqso&list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR_mQZa8-HN&index=67)

Respirasjon 2: [https://www.youtube.com/watch?v=SoSA74fD-DA&list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR\\_mQZa8-HN&index=68](https://www.youtube.com/watch?v=SoSA74fD-DA&list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR_mQZa8-HN&index=68)

Huden: [https://www.youtube.com/watch?v=-88sSqReUiQ&list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR\\_mQZa8-HN&index=77](https://www.youtube.com/watch?v=-88sSqReUiQ&list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR_mQZa8-HN&index=77)

Lymfesystemet: [https://www.youtube.com/watch?v=8pho6Hplpk&list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR\\_mQZa8-HN&index=79](https://www.youtube.com/watch?v=8pho6Hplpk&list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR_mQZa8-HN&index=79)

Nervesystemet 1: [https://www.youtube.com/watch?v=OoTArBh05fY&list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR\\_mQZa8-HN&index=20](https://www.youtube.com/watch?v=OoTArBh05fY&list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR_mQZa8-HN&index=20)

Nervesystemet 2: [https://www.youtube.com/watch?v=tWldfjg3Li0&list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR\\_mQZa8-HN&index=20](https://www.youtube.com/watch?v=tWldfjg3Li0&list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR_mQZa8-HN&index=20)

Sansene: [https://www.youtube.com/watch?v=nK86ATWeV0o&list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR\\_mQZa8-HN&index=41](https://www.youtube.com/watch?v=nK86ATWeV0o&list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR_mQZa8-HN&index=41)

Muskler: [https://www.youtube.com/watch?v=2ENY9UU383c&list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR\\_mQZa8-HN&index=42](https://www.youtube.com/watch?v=2ENY9UU383c&list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR_mQZa8-HN&index=42)

Blodets Oppgaver: [https://www.youtube.com/watch?v=g\\_J6CW6xDDU&list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR\\_mQZa8-HN&index=53](https://www.youtube.com/watch?v=g_J6CW6xDDU&list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR_mQZa8-HN&index=53)

Blodet Hemostase: [https://www.youtube.com/watch?v=K4IJ1rm2Sz4&list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR\\_mQZa8-HN&index=55](https://www.youtube.com/watch?v=K4IJ1rm2Sz4&list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR_mQZa8-HN&index=55)

# Fysiske utfordringer vi kan møte før trening?

- Livstilssykdommer: Overvekt, underernæring, diabetes, høyt/lavt blodtrykk, visse typer kreft, beinskjørhet, hjertesykdommer ++
- Andre sykdommer: Astma, kreft, allergier, ME, MS ++
- Skader: slitasjeskader, belastningsskader, tidligere brudd/brist, amputasjoner, nerveskader, muskulære skader, strekk, smerteproblematikk, diffuse tilstander ++
- Medikamenter og rus
- Kunnskap innenfor sykdomslære, anatomi, fysiologi, kosthold og ernæring gjør disse utfordringene betraktelig enklere for en trener/instruktør.
- Kunnskap rundt medikamenter gjør det enda enklere!
- Video livstilssykdommer:  
<https://www.youtube.com/watch?v=1xu7OegKS9Q&list=PLACB47E1C35E47612&index=14>





# Akutte tilstander vi kan møte på under trening

- Akutt skade
  - Akutt sykdom
  - Akutt forverring av sykdomsbilde
  - Akutt forverring av underliggende skade
  - Pustebesvær
- 
- Kunnskap og trening innen førstehjelp vil i aller høyeste grad hjelpe trener/instruktør når slike utfordringer oppstår.
  - Ikke prøv å fikse skader selv med mindre du innehar kompetanse. Stor fare for å gjøre vondt verre! Ring alltid 113





# BARN VS UNGDOM VS VOKSNE FRA ET ANATOMISK PERSPEKTIV

**Barn er ikke ungdom, Ungdom er ikke voksne, voksne er ikke barn.**

Barn og ungdom er ikke ferdigutviklet på noen som helst måte. Skjelett, indre organer, muskler, scener og nervesystemet er under utvikling.

På mange måter er det optimalt å starte med Kung Fu fra tidlig alder av mtp formbarhet og tilpasningsevne fysisk og psykisk. Samtidig skal man være ekstra forsiktig med hvor stor belastning barn får fysisk og psykisk, sammenlignet med voksne.

Som en følge av at nervesystemet ikke er ferdig utviklet, vil også syn, reaksjonsevne, koordinasjon og muskelkontroll være dårligere enn hos voksne.

Skjelett vil være mykere hos barn desto lavere alderen er. Dette betyr på ingen måte at de har vanskeligere for å få brudd. Muskler og scener som beskytter beina er heller ikke ferdigutviklet, og tåler sådan dårligere belastning. Ribbein for eksempel har som oppgave å beskytte indre organer i kombinasjon med muskler, så med tanke på skader på indre organer vil barn være mer utsatt ved stumpe traumer iform av slag/spark enn hos voksne.

Ta dette i betraktning når man vurderer for eksempel velger treningsmetoder som innebærer nærkontakt/kamp, løping rundt i rommet eller hopp og rulle.

Man kan sammenligne barn/ungdom med ukokte egg, og til gjengjeld voksne med et kokt egg. Både mentalt og fysisk.

Ungdom på sin side havner imellom, i retning voksne hva angår fysikk og psyke, men alt dette er individuelt og umulig å måle utifra for eksempel alder. <https://estudie.no/barnets-fysiologiske-utvikling/>

<https://tidsskriftet.no/2000/10/tema/fysisk-aktivitet-hos-barn-og-unge-i-relasjon-til-vekst-og-utvikling>

Normalverdier				
Alder	Respirasjonsfrekvens	Puls i hvile	Systolisk blodtrykk	Diastolisk blodtrykk
Nyfødt < 1 mnd	40 – 55	100 – 160	65 – 95	35 – 55
> 1 mnd - < 13 mnd	35 – 45	100 – 160	75-100	40 – 55
13 mnd - < 4 år	25 – 35	90 – 130	80 – 105	40 – 60
4 år - < 7 år	20 – 24	70 – 120	85 – 110	45 – 70
7 - < 13 år	19 – 22	70 – 110	95 – 115	50 – 75
13 – 18 år	14 – 19	55 – 95	105– 125	50 – 80

*BT er 10 – 90 percentiler og må tolkes i lys av dette*

# Treningslære

Viktig for å forstå hvordan man trener styrke, kondisjon, bevegelighet og teknikk på en mest mulig effektiv og skadeforebyggende måte.

Hvilken hensikt har en langsiktig og kortsiktig treningsplan?

Hvilken hensikt har en treningsplan for en enkelt økt?

Kunnskap rundt Anatomi og fysiologi er høyst nødvendig for å vite svarene ovenfor.

Eksplosiv styrketrening

Aerob kondisjonstrening

Bevegelsestrening

Utholdende/statisk styrketrening

Anaerob kondisjonstrening

Herding

Treningsmetoder?

Hvilke øvelser skal man bruke på ulike muskler?

Hvor stor belastning skal man ha?

Hvor mange repetisjoner skal man ta?

Hvor mange serier er hensiktsmessig mtp best mulig progresjon?

DEL OPP I 2 GRUPPER, SAMARBEID OM FØLGENDE:

Du skal kjøre en styrkeøkt for barnegruppen med hvitt belte. Fokus på øvelser som øker kraften i frontspark, samt gjør de i stand til å lære seg hoppfrontspark om noen mnd. Lag en enkel plan for styrkeøkt som inneholder oppvarming, hoveddel og avslutning.

Tidsbruk: 5min, 5min presentasjon, 10min diskusjon/evaluering.



# Psykologi

Kunne vi gjerne kalt «treningspsykologi» da dette blir mer riktig, men kunnskap rundt psykologi generelt er også noe en god instruktør innehar.

## HANDLER KUNG FU BARE OM SLAG OG SPARK?

Alle mennesker er satt sammen av følelser i ulik grad. Vi har sinne, glede, sorg, frykt, hat, egoisme, empati, kynisme, viljestyrke m.m. Buddhisme har sine egne versjoner av disse:

Basic psykologi. Skal vi forholde oss til den personen eleven prøver å være? Eller prøve å se de slik de faktisk er?

I hvilken grad man har utviklet følelser er et resultat av flere ting: Genetikk, samfunnet, oppvekstforhold, vennekrets, familie, samt eksponering for sykdom, holdninger, religion, stress/traumatiske opplevelser, kjærlighet ++++.

I løpet av barn og ungdomsårene utvikles hjernen i ulike tempo. Fellesnevneren er at man alltid er i utvikling, og således ikke har en stadfestet personlighet i like stor grad som hos voksne. Det er først når hjernen er ferdig utviklet, personligheten i større grad blir satt. Vi blir under oppveksten formet av ytre og indre påvirkninger/hendelser.

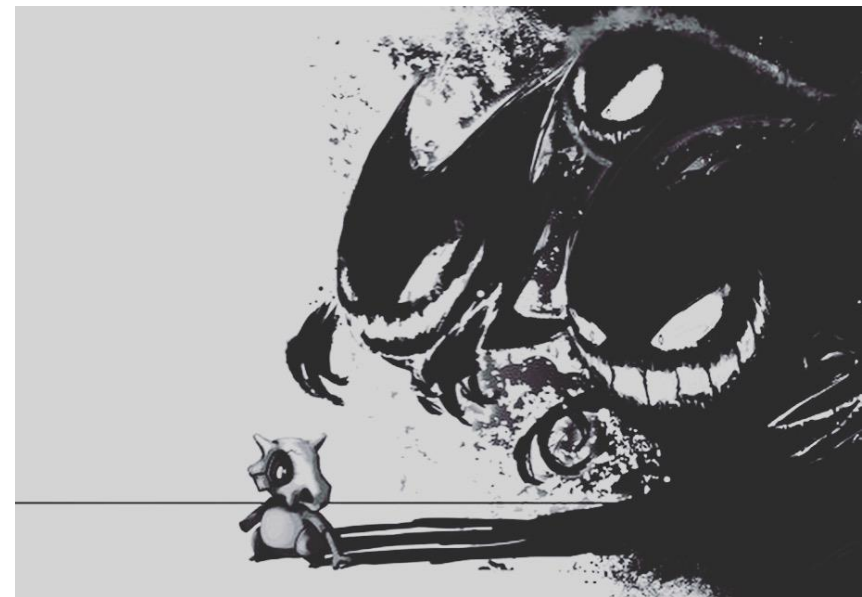
Psykiske forvarsmekanismer utvikler seg i takt med dette. Dette er også med å gjøre at voksne i større grad tåler stress og motgang bedre hos barn.

Barn blir sådan mye mer sårbare psykisk. **Hvordan påvirker dette treningen og din rolle?**

Under våre treninger er det i stor grad opp til den enkelte hvor mye han/hun selv skal legge inn av innsats. Dette handler i sin tur mye om motivasjon, og vi må forstå hvordan vi skaper motivasjon hos et hav av ulike personligheter i alle aldre. **Hvordan motiverer vi andre til å motivere seg selv?**

Det handler også om å virkelig forstå HVORFOR den enkelte elev velger å bruke tid på å trene hos oss, slik at vi kan legge til rette for at forventningene blir innfridd på en best mulig måte.

**Nevn noen grunner til at elever starter med Kung Fu?**





# Oppgave: Diskusjonstema:

Hvordan får du noen til å gjennomføre øvelser som de forbinder med smerte, utmattelse, frykt og/eller naturlige mentale sperrer?

Hva gjør du når et barn plutselig bryter sammen i gråt?

Hva gjør du når noen lar sinne ta overhånd etter å ha fått et slag i ansiktet?

Hvordan møter du noen som kommer på trening og har sitt livs verste dag bak seg?

Hva sier du til en person som har fått seg en dårlig opplevelse og vurderer å ikke komme tilbake neste gang?





# ANSVAR SOM TRENER

Hvem har ansvar for elevene?

Har vi et spesielt ansvar for de under 18?

Hvis du som trener er under 18, hvem har ansvar for deg når du har ansvar for barna?

Har vi taushetsplikt, og hva innebærer dette?

Har vi meldeplikt, og hva innebærer eventuelt dette?

Hvordan forholder vi oss til krangler, diskusjoner og mobbing blant klubbens medlemmer? Har du en annen rolle som instruktør?

I hvilken grad er vi med på å skape holdninger og verdier?

Kan det du sier bli misforstått? Eksempler?

Kan det du gjør bli misforstått? Eksempler?



# Andre Psykiske forhold vi kan møte på

Psykiske utfordringer og hvordan håndterer vi dette?

- Angst
- ADHD/ADD
- Uro
- Depresjon
- Ødelagt selvbilde
- Tvangstanker og OCD
- Traumatiske hendelser og PTSD
- Psykisk utviklingshemming
- Avhengighetsskapende stoffer





# Pedagogikk

«Undervisning, oppdragelse, læring og utvikling»

- Det er store ulikheter hos elever når det kommer til følgende: **å lære, å forstå, å analysere, å reflektere, å øve, å mestre, å feile.**
- Det er alltid bra å forstå seg på den personen man prøver å lære bort noe til (psykologi).
  - Noen lærer best av å gjøre ting selv
  - Noen lærer best av å se på andre
  - Noen lærer best av å lytte
  - Noen lærer best av å prøve å feile
  - Noen lærer best når de forstår hvorfor de gjør som de gjør
  - Noen må fysisk gjøre en bevegelse flere ganger før de forstår hvorfor man gjør som man gjør.
- **Hos de aller fleste er det mest effektive å bruke flere metoder samtidig.** Når er dette ekstra viktig?
- Vi må forstå at en metode for å lære bort en teknikk til meg, ikke nødvendigvis funker for deg.



# Pedagogikk

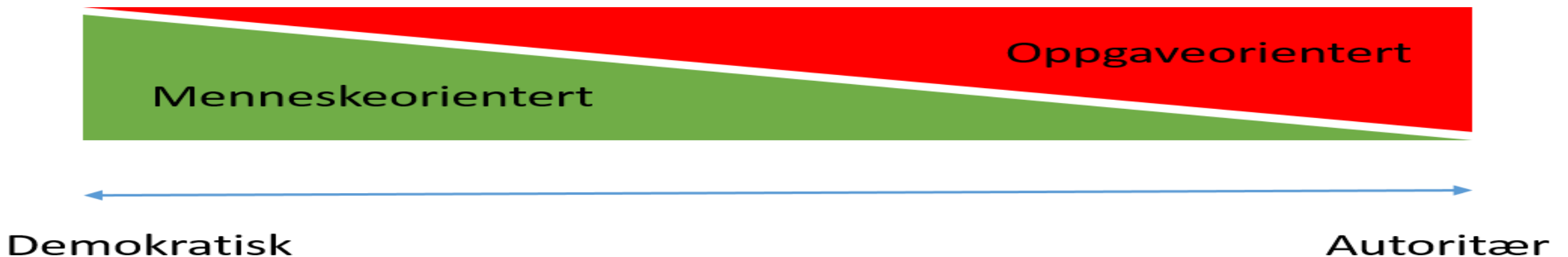
- Som instruktør vil du møte ulike mennesker, som tenker annerledes enn deg.
- Du må også bruke ulike tilnærminger når du lærer bort, forklarer, og grubler over hvilken vei skal du velge for å på best mulig måte få andre til å forstå hva du mener.
- Mange kommer fordi de vil lære mer om Kung Fu i sin helhet.
- Det er ikke unormalt at nybegynnere har brukt måneder på å lese seg opp på nett, youtube ++ og sitter med et hav av informasjon fra andre plasser.
- Som regel på hvert nybegynnerparti, så er det noen med mange år på baken i andre kampsporter.
- Du vil også møte de med lang erfaring/utdannelse innenfor ledelse, anatomi, pedagogikk ++.
- Vi skal ikke bare kunne holde en treningstime, men vi skal i best mulig grad kunne forklare og veilede en påbegynt livsstil for mange.
- **GRUPPEOPPGAVE:** Du skal lære bort frontspark, gi et eksempel på en måte som omfavner flest mulig læringsmetoder: 5min





# LEDELSE OG DE 2 YTTERPUNKTENE

- A-ledelse; Den dominerende leder. Fungerer godt i kriseorganisasjoner, hvor det ikke er tid til diskusjoner. Her er handling viktig, og tap av tid må unngås.
- D-ledelse; Den demokratiske lederstil. Egner seg i situasjoner hvor tidsfaktoren ikke er viktig, men å få fram den beste løsningen.
- Hershey og Blanchard baserte sin teori på hvorvidt lederen var opptatt av oppgaven eller menneskene han skulle lede. Jo mer lederen var fokusert på oppgaven, jo mer autoritær ble han. Ledere som var opptatt av menneskene var mer demokratisk.
- Militær lederskap er basert på denne, og deler lederskapet opp i 4 nivåer fra A-lederskap som er den mest autoritære til D-lederskap som er den demokratiske



Avhengig av situasjonen og elevenes kompetanse innen det vi skal gjøre, kan man sette opp lederstiler på en annen måte, slik som Hersey og Blanchards klassifikasjon av lederstiler basert på elevens kompetanse.

### Instruerende.

Lederen er sterkt oppgaveorientert og lite menneskeorientert. Stilen benyttes under tidspress og hvor medarbeiderne har liten kompetanse om oppgaven. Lederen instruerer om hva, når og hvorledes oppgaven skal løses.

### Selgende.

Lederen er både sterk oppgaveorientert og menneskeorientert. Stilen brukes når det er tid til å forklare/motivere, og når eleven har noe kompetanse om oppgaven som skal løses.

### Deltakende.

Lederen kan være svak oppgaveorientert, men ikke nødvendigvis. Han er sterk menneskeorientert. Stilen benyttes når elevene har god kompetanse om oppgaven og lederen ønsker sterkere involvering fra elevene. Lederen gir støtte og sørger for godt samarbeid. Eksempelsvis grupper med oransje belte og oppover.

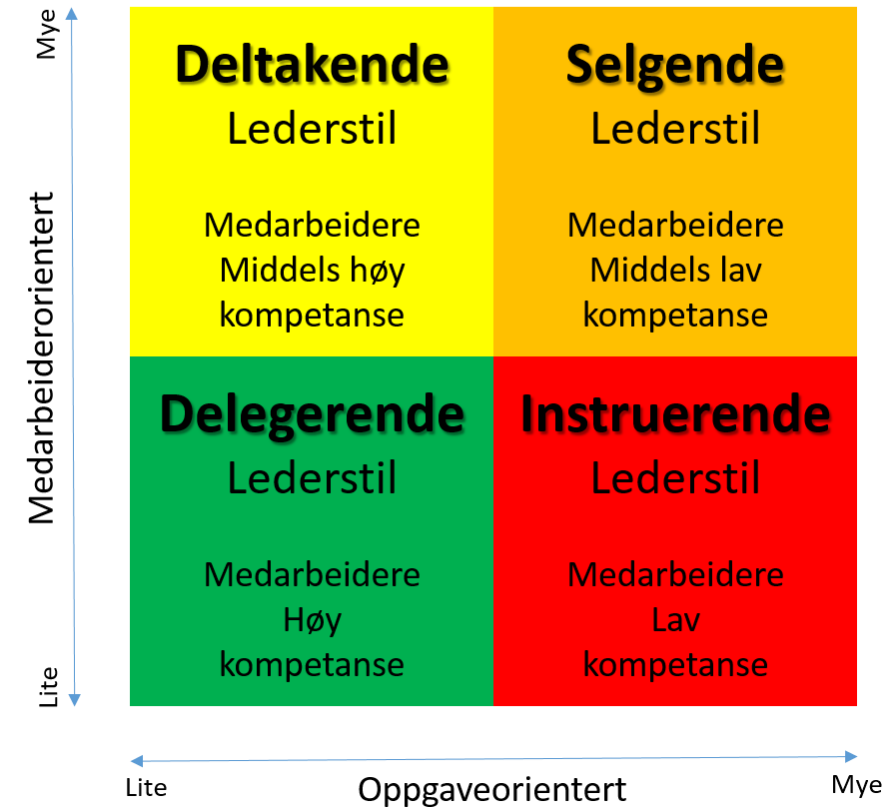
### Delegerende.

Lederen kan være svak oppgaveorientert og menneskeorientert, men ikke nødvendigvis. Stilen benyttes der elevene har meget god kompetanse, er motivert og kan arbeide selvstendig. Eksempelsvis gruppe 1.

**Som vi ser bør lederskap være dynamisk, og tilpasses situasjonen som vil være forholdet mellom tidsaspektet, oppgavens kompleksitet, elevenes nivå og elevenes motivasjonsgrunnlag (hva som motiverer elevene). På den måten oppnår man best resultat, ved at elevene vil være motivert for sine oppgaver.**

Med andre ord, må lederen kjenne og forstå oppgaven og hva som skal oppnås (målet). Han må kjenne sine elevs kompetanse for å løse oppgavene og han må forså hva som motiverer den enkelte.

## Situasjonsbestemt lederstil



# LEDELSE

**OPPGAVE INDIVIDUELT: ca 10min HER FINNES INGEN FASIT!**

- Hvilken lederstil fungerer best hos voksne?
- Hvilken lederstil fungerer best hos barn?
- Hvilken lederstil fungerer best under teknikktrening?
- Hvilken lederstil fungerer best under styrke/kondisjonstrening?
- Hvilken lederstil fungerer best for nybegynnere?
- Hvilken lederstil fungerer best for viderekommende?
- Hvilken lederstil føler du deg mest komfortabel i? Pros and cons?
- Hva tenker du rundt fryktbasert ledelse VS respektbasert ledelse?
- Nevn 3 personlige egenskaper en leder må ha



LEADERSHIP  
IS ABOUT MAKING OTHERS  
**BETTER** AS A  
RESULT OF YOUR PRESENCE  
AND MAKING **SURE**  
THAT IMPACT LASTS IN YOUR  
**ABSENCE.**

# TRENINGSMETODER VS TRENINGSFORMER

## TRENINGSMETODER

- Bruk av deg selv
- Bruk av visualisering
- Bruk av egen vekt
- Bruk av makker
- Bruk av vekter
- Bruk av apparater
- Bruk av pads/mitts
- Bruk av sekker
- Bruk av div utstyr (Hva har vi i klubben?)
- Bruk av naturen
- Bruk av hjemmet
- Bruk av familie og venner
- Bruk av andre aktiviteter/idretter med overføringsverdier.
- Bruk av interesser med overføringsverdier.





# TRENINGSFORMER

Dynamisk Styrketrening  
Utholdende Styrketrening  
Aerob Kondisjonstrening  
Aktiv/Passiv Bevegelighetstrening  
Kampteknikk  
Meditasjon  
Egentrening  
Konsentrasjonstrening  
Idretter/aktiviteter m. overføringsverdier

Statisk Styrketrening  
Maksimal Styrketrening  
Anaerob kondisjonstrening  
Tøying  
Selvforsvar  
Qi gong  
Koordinasjonstrening  
Mental utholdenhet



Oppgave: Trekk streker mellom treningsformer som kan kombineres og forklar kjapt: 5min

# En vanlig treningstime barn

- Hvorfor ha rutiner før trening?
- Hvorfor oppvarming, og hva bør den inneholde?
- Hvor lenge bør øvelser vare? Og hvordan ser vi på barna at nok er nok?
- Hvor høy bør intensiteten være?
- Det tyngste først? Eller til slutt?
- Hva bør en hoveddel inneholde? (uavhengig av teknikk eller styrke)
- Hva **motiverer** barna? Peptalk i forkant? Underveis? Avslutningsvis?
- Hvorfor er tøyning ekstra viktig for de minste?
- Er barn enkle å komme innpå?
- Hvordan få respekt fra barn?
- Hva gjør at barna føler seg trygge?
- Hva gjør at barna vil komme på neste trening?
- Stasjonstrening?                      Multitasking?                      Inndeling etter grad?
- Å sette sammen makkerpar og grupper. Hvordan effektivisere teknikktrening?
- Bruk av andre barn for å trene barn?
- **GENERELL MOTIVASJON:** Gradsystemet, tilhørighet, kjærlighet, følelsen av å bli sett!



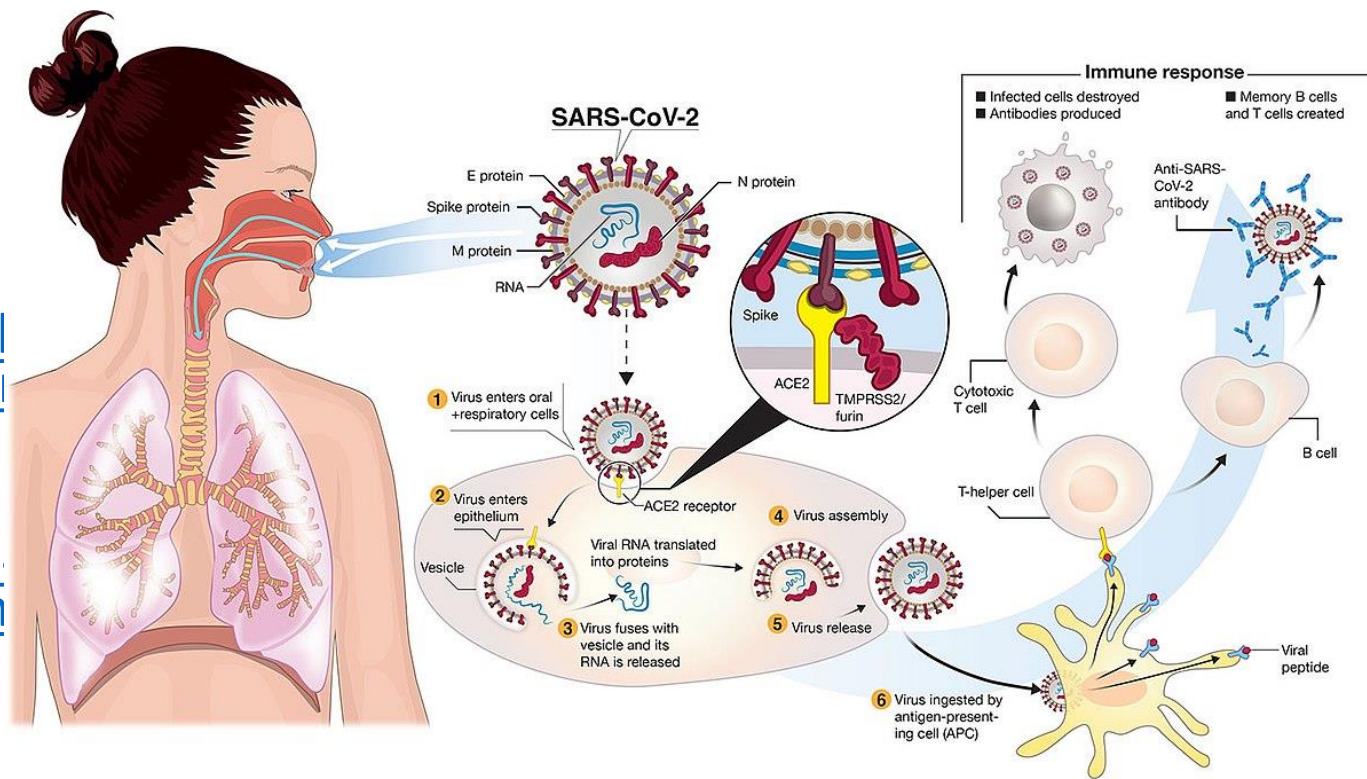
# Treningstime for voksne

- Rutiner før trening?
- Den pratende instruktøren vs den utførende instruktøren?
- Hva motiverer de voksne før trening?
- Hvordan motivere under trening?
- Hvordan demotivere under trening?
- Hva er viktig hos voksne, som ikke er viktig hos barna?
- Hvordan få respekt av noen som er eldre enn deg?
- Å sette sammen makkerpar/grupper. Hva må man ta hensyn til?
- Hvorfor drikker vi ikke under trening?
- Hvorfor har vi samme drakter, og hvordan påvirker dette oss?
- Bruk av andre medlemmer for å trene medlemmer?
- Hvor langt på stien har du kommet i Kung Fu og livet?
- Hvilke tema/treningsområder kan deretter være lurt å styre unna?
- Vet du hva du snakker om?



# Covid-19 og smittsomme sykdommer generelt

- Hva gjelder?
- Hvor finner vi info?
- Hvordan tilpasser vi treningen?
- Avstand? Hvordan trene alternativt?
- Konsekvenser av brudd på regler?
- Hvordan smitter virus?
- Smittekjeden; <https://www.youtube.com/watch?v=rW1X5x76gvk&list=PLACB47E1C35E47612&index=22>
- Håndvask og sprit: [https://www.youtube.com/watch?v=MJboBqUgHM&list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR\\_nQZa8-HN&index=92](https://www.youtube.com/watch?v=MJboBqUgHM&list=PLgTQSI0KxseqbkeC7vS6ZjzR_nQZa8-HN&index=92)
- Tiltak i klubben
- Er man itvil så er man ikke itvil





# FØRSTEHJELP

- Årlig krav til alle som har ansvar for mindreårige i skole/fritid
- ABC -----→ ABCDE -----→ MARCHON?
- Kommer som eget kurs senere i år (3t)
- Like kjekt å kunne som for eksempel svømming
- Anbefaler samtlige å delta andre plasser inntil videre
- Er ferskvare



«Alt som kan gå galt, vil gå galt» -Murphy

# Debrief

- Et verktøy vi kan bruke når det har oppstått en hendelse som har satt middels/alvorlig inntrykk hos deg selv eller noen andre.
- Det skal gjøres klart at dette ikke er et rom for å fordele skyld!
- Dette er et rom for å lufte tankene, samt læring.
- La den det gjelder forklare hendelsen selv. Er det flere involverte, la alle fortelle sin versjon i tur og rekke. Kartlegg hendelsen fra start til slutt. Ha fokus på hva som kan gjøre annerledes neste gang.
- Ikke ufarliggjør/undergrav andre sin oppfattelse av en situasjon. Din oppfatning av en situasjon er sjelden lik andre sin! Vi er alle ulike hva angår stresstoleranse, frykt og hvordan vi reagerer i stressede situasjoner.
- Debriefen har hatt ønsket effekt når samtlige kan gå ut av rommet uten en klump i magen. Videre oppfølging tilbys til samtlige, gjerne på tomannshånd.
- **Gruppeoppgave: Et barn har fått et slag i ansiktet og er lei seg/har smerter. Hvordan gå fram? 5min**

# Veien videre og forslag til tema neste runde

- Dette er et pilotprosjekt
- Ønsker innspill fra deltagere på innhold ved neste samling
- Ønsker innspill på endringer fra denne samlingen.
- Kung Fu filosofi og buddhisme
- Kung Fu historie
- Nærkamp/Selvforsvr
- Meditasjon
- Qi gong
- Utdypende treningslære
- Utdypende anatomi
- Førstehjelp
- Treningsmetoder i kung fu
- Utdypende ledelse
- Motivasjon og psykologi
- Hvordan få andre til å beherske egentrening
- Rutiner i klubben
- Sosiale media og hjemmeside
- Reklame og klubbdrift