

Trainer C Grundlehrgang

Dr. Tilo Gold

Agenda



- Struktur der Ausbildung
 - Entwicklungsspezifisches Training von Kindern
 - Techniktraining U10: Methodik zum Anfängertraining
 - Aufbau einer Trainingsstunde
 - Bewegungskorrektur
 - Methodische Reihen
-

Struktur der Ausbildung



Ziele und Inhalte der Ausbildung

Ziel der Ausbildung

- umfangreiche (120 Stunden) Ausbildung in Theorie und Praxis, die dazu befähigen soll selbständig ein Kindertraining zu planen und durchzuführen
- nötige Kenntnisse, um praktisches Handeln theoretisch fundiert zu begründen

Inhalte der Ausbildung

- alle Themen werden in Theorie und Praxis ausführlich behandelt, die erforderlich sind um in der Grundausbildung (AG 2000) ein fundiertes Training durchzuführen
-

Planen und Analysieren

- Einführung in Planung und Auswertung von Judounterricht vor allem mit Kindern und Jugendlichen
 - Kennenlernen von Trainingsprinzipien
-

Unterrichten und Trainieren

- methodisch-didaktische Vermittlung von
 - kind- und jugendgerechten Judotechniken auf der Grundlage der Ausbildungs- und Prüfungsordnung
 - vielseitige Ausbildung allgemeiner und judospezifischer koordinativer und konditioneller Fähigkeiten
-

Motivieren und Erziehen

- Einführen in die Rolle des Trainers als Vermittler zwischen der „Sache“ Judo und den ihm anvertrauten Teilnehmern/Judoschülern unter der besonderen Berücksichtigung von Kindern zwischen 8 und 14 Jahren
 - Möglichkeiten zur Motivation und systematischen Vorbereitung junger Wettkämpfer zum Leistungssport unter Einbeziehung des sozialen Umfeldes
-

Organisieren und Verwalten

- Planung von kleineren Veranstaltungen und Ausflügen
 - Entwicklung und Organisation von altersgerechten Trainings- und Wettkampfmaßnahmen im Judo und ergänzenden Sportarten
-

Entwicklungsspezifisches Training von Kindern



Lernen braucht Bewegung

„Übe unablässig den Leib, mache ihn kräftig und gesund, um ihn
weise und vernünftig zu machen.“
Rousseau, 1778

Lernen braucht Bewegung – Fördern und Fordern

- Bewegungsmangel und Bewegungsarmut fördert nachweislich zugleich die kindliche Lernbereitschaft und Lernfähigkeit
 - Gesund und gut für körperliche Entwicklung
 - Bewegung ist Grundlage für ein gesundes Aufwachsen und Antrieb für vielfältige und nachhaltige Bildungsprozesse
-

Entwicklungspsychologische Überlegungen

- Noch nicht ausgereift
 - Einflussnahme: gut geplant, langfristig und mit nötigem Hintergrund
 - Erfolg im Sport: niemals zu Lasten einer guten Grundausbildung → Basis für lebenslanges Sporttreiben
 - Altersgemäß, entsprechend der körperlichen Entwicklung
-

Pädagogisch-entwicklungspsychologische Überlegungen

- Jungen – Mädchen
 - Bewegungsdrang
 - Wissensdrang
 - Neugier
 - Motorische Steuerungsfähigkeit
 - Konzentrationsschwankungen
 - Gefühlsschwankungen
 - Kindgerechte Lehrmethoden
 - Rollenverständnis (ab 7. Lebensjahr)
-

Woran soll sich kindgemäße Bewegungserziehung orientieren?

- Hoher Anteil an Bewegungszeit
 - Individualisiertes Bewegungsangebot
 - Herausforderung erfahren
 - Gelegenheiten und Zeit zum Spielen
 - Gute Lern- und Übungsarrangements: hoher Aufforderungscharakter, Differenzierbarkeit, Anregung zur Selbsttätigkeit, partielle Selbstbestimmung.
 - Förderung von Bewegungssicherheit und Selbstwirksamkeit
-

Wichtige Dinge beim Umgang mit Kindern

- Kinder kann man konditionell nicht überfordern
 - Ruhepausen zulassen (Ruhe-Oase schaffen)
 - Keine gesonderte Schulung von Kraft und Ausdauer
 - Kinder probieren gerne alleine etwas aus
 - Kinder müssen sich an den Körperkontakt gewöhnen
 - Demonstrieren!
 - Methodische Reihen
 - Imitationsspiele
 - Konzentrationsfähigkeit
 - Interesse wecken
 - Orientierungshilfen
-

Methodische Hinweise

- Trainer als absolutes Vorbild
 - Positives Verhalten loben
 - Anstrengungen positiv unterstützen
 - Erfolgserlebnisse verschaffen
 - Vormachen – nachmachen
 - Neu-Lernen zu Beginn
-

Methodische Hinweise

- Nicht ergebnisorientiert
 - Wenig Korrekturen
 - Individuelle Entwicklung fördern
 - Wiederholung
 - Einfachste Regeln
-

Methodisch-didaktische Grundsätze beim Techniktraining

- Beidseitigkeit
 - Grobform vermitteln (Anfängertraining)
 - Werfen und Fallen als Einheit unterrichten
 - Fallhöhe langsam steigern
 - Verantwortung übernehmen
 - Halten und Befreien als Einheit unterrichten
 - Schleuder- vor Hebetechiken, Fege- vor Sicheltechniken
-

Methodisch-didaktische Grundsätze beim Techniktraining

- Widerstände dosieren
 - Kreativität fördern (offene Bewegungsaufgaben)
 - Partnerverhalten mit einbeziehen
 - Spiel und Spaß
 - Loben, Loben, Loben ...
-

Veränderungen der Übungsformen

Veränderung:

- der Belastung und Beanspruchung
 - der Zeit
 - der Komplexität
 - der Situation
 - der geforderten Genauigkeit
 - der unterschiedlichen Informationskanäle (z.B.: visuell ausschalten)
-

Was gibt es noch zu beachten:

- Sprache
 - Wertschätzung
 - Umgang: Kinder sind keine kleinen Erwachsenen!
 - Wenig Korrekturen
-

Ziele von Judo mit Kindern

- Kindliche Bewegungsfreude fördern
 - Beitrag zur Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung leisten
 - Motorische und koordinative Leistungsfähigkeit von Kindern aufbauen
 - Beitrag zur Unfallverhütung
 - Auseinandersetzung mit ihrem Körper (Leistungsfähigkeit erfahren)
-

Ziele von Judo mit Kindern

- Steigerung des Selbstwertgefühls
 - Positive KörperEinstellung
 - Förderung der sozialen Kompetenzen (Kooperation und Konfrontation)
 - Hinführung zum Judosport, kein Erlernen von komplexen Techniken
 - Beginn im Vorschulalter, weil hier erste Defizite und Auffälligkeiten sichtbar werden
-

Motorische Fähigkeiten

Problem:

Bewegungsmangel (TV, PC, Wohnumgebung,...)

→ Ausreichende Bewegung ist notwendig für körperliches, geistiges, seelisches und soziales Wohlbefinden!

Motorische Fähigkeiten

Bewegung:

- verbunden mit motorischen, psychischen und sozialen Erfahrungen fördert die Sicherheit der Kinder auf diesen drei Ebenen
 - fördert die Auseinandersetzung mit dem Körper und anderen Menschen
 - Kinder erwerben dabei vielfältige Kompetenzen
- ➔ Grundlage zur Entfaltung der Persönlichkeit
-

Motorische Schwerpunkte

- Grundfertigkeiten: Laufen, Springen/Hüpfen und Rollen (um alle Achsen)
 - Kräftigung der Rumpf- und Stützmuskulatur
 - Gleichgewichtsschulung und die Raum-Lage-Orientierung
 - Rhythmusfähigkeit
-

Motorische Schwerpunkte

- Entwicklung des Bewegungsempfindens
- Klettern und Krabbeln
- Schieben und Ziehen

→ Förderung und Schulung der koordinativen Fähigkeiten

Sensorische Fähigkeiten

- Bewegungsempfinden, Körpererfahrung und Wahrnehmung
- Körperschema: Einschätzung des eigenen Körpers in Hinblick auf Größe und Ausdehnung, Kenntnis seiner Lage im Raum, seiner verschiedenen Körperteile und die Fähigkeit zur Rechts-Links-Unterscheidung.

→ Voraussetzung: Anpassung der Bewegung an vorgegebene räumliche Bedingungen und die Anpassung der Bewegung an einen Partner

Sensorische Fähigkeiten

- Körperbild: umfasst alle emotional-affektiven Leistungen des Kindes bezüglich seines eigenen Körpers.
 - Aufbauen einer positiven Einstellung bezüglich des Aussehens und eine Zufriedenheit mit dem eigenen Körper erreichen
-

Soziale Fähigkeiten

Immer mehr Kinder mit auffälligem Sozialverhalten finden den Weg in die Sportvereine.

Wichtigster Einflussfaktor:

→ Familiäre Einflüsse

- Mangel an Selbstkontrolle
 - Mangel an sozialer Kompetenz
 - Mangel an Empathie
 - Mögliche Folgen mangelnder Bewegungsmöglichkeiten
-

Soziales Verhalten im Judotraining

- Körperkraft einsetzen ohne andere zu verletzen
 - Körperliche Nähe erfahren und erlernen diese zu akzeptieren und auszuhalten
 - Grenzen respektieren
 - Körperliche Überlegenheit nicht ausnutzen
-

Soziale Fähigkeiten

- Judo leistet Beitrag zur fairen Konfliktverhalten und der praktischen Wertevermittlung.
 - Erlangen einer größeren (Selbst-) Sicherheit; eine Stärkung des Selbstwertgefühls, der Selbstsicherheit und des Leistungsbewusstseins
-

Gehemmte Entwicklung

- Asymmetrische Bewegungen
 - Muskelspannung
 - Bewegungskontrolle/-steuerung
 - Umgang mit Zeitdruck
-

Überlegungen zur Anfänger-Methodik

Techniktraining U10: Methodik zum Anfängertraining



Begriffe und Grundlagen

Methode („planmäßiges Vorgehen“):

- Versuch zu den vorgegeben Zielen des Lernens einen angemessen optimalen Lernweg zu finden

Grundlagen:

- Vom Leichten zum Schweren
 - Vom Einfachen zum Komplexen
 - Von Bekannten zum Unbekannten
-

Grundüberlegungen

- **Interessenlage der Teilnehmer** (wettkampforientiert oder mehr spielerisches Judo)
 - **Voraussetzungen der Teilnehmer** (Kinder, andere Sportarten, Konditionszustand...)
 - **Voraussetzungen des Lehrers** (Ausbildungsstand, Alter, Zeit...)
 - **äußere Bedingungen** (Mattengrößen, Teilnehmerzahl, Weichbodenmatte, Videorecorder...)
 - **spezielle Situation** (32 Grad im Schatten...)
-

Allgemein gültige Prinzipien

▪ **Verantwortlichkeit wecken**

- gegenseitigen Hilfe beim Erlernen und Verbessern der Techniken und in der Rücksichtnahme auf beiderseitige Sicherheit und Gesundheit. Dazu gehören u.a. nicht abzustützen, um dem Niederwurf zu entgehen; Hilfestellung beim Wurf zu geben; übermäßigen Kraftaufwand und Ehrgeiz zu vermeiden.

▪ **Verletzungen vermeiden**

- Ruhige und konzentrierte Trainingsatmosphäre unter Beachtung der Dojo-Sitten, Beachtung der Hygiene-Vorschriften, Abbau von Angst sowie die Vermeidung von Überforderungen.

▪ **Motivation**

- Spaß, sich anstrengen, Leistungen vollbringen, sichtbare Lernfortschritte erzielen, die gesetzten Ziele
→ Lob des Lehrers
-

Allgemein gültige Prinzipien

▪ **Verbesserung der allgemeinen aeroben Ausdauer**

▪ **Stand- und Bodentechniken gleichberechtigt nebeneinander unterrichten** (auch zeitlich).

- Bei Bodentechniken sind von Anfang an Kampferlebnisse ohne Verletzungsgefahr möglich

▪ **Unterrichten mit Bewegungsverwandtschaften.**

- Grundsätzlich sollen ähnliche Techniken (Würfe und Griffe) im selben Zeitraum
– unterrichtet werden, Transfer ermöglichen

▪ **sinnvolle Reihenfolge** geachtet werden (steigender Schwierigkeitsgrad; größeren Fallhöhe usw.)

▪ Alle Techniken sollen grundsätzlich **nach beiden Seiten** unterrichtet werden, besonders die Fallübungen.

Allgemein gültige Prinzipien

- **Werfen und Fallen als Einheit unterrichten**
 - Besonders die relativ schwierige Zieltechnik "Judorolle" nicht zu früh unterrichten.
 - **Haltegriffe und Befreiungen als Einheit unterrichten**
 - Stets nur soviel Widerstand entgegensetzen, dass der Partner sich bei richtiger Befreiungstechnik unter Anstrengung noch befreien kann
 - Im Normalfall sollte nach der **Ganzheitsmethode** unterrichtet werden, um den komplexen Charakter einer Judotechnik nicht zu verfälschen. Dabei empfiehlt sich häufig ein spielerisches Vorbereiten der Zieltechnik (**Spielformen**)
 - Die **Teillernmethode** oder auch analytisch-synthetische Methode (OHGO) wird nur bei problematischen, z.B. bei völlig neuen oder besonders bei koordinativ schwierigen Techniken verwandt
-

Allgemein gültige Prinzipien

- Es empfiehlt sich ein **konzentrisches Vorgehen**.
 - Technik nicht bis hin zur Feinform, sondern dass das Können nach Beherrschung der Grobform zugleich in verschiedene Richtungen erweitert wird
 - Alle Techniken sollen möglichst früh aus **unterschiedlichen Bewegungsrichtungen** erlernt werden. Dabei kommt der Partnerhilfe eine besondere Bedeutung zu
 - Besonders intensiv sollte aus **freier Bewegung** mit vielen **unterschiedlichen Partnern** geübt werden. Nur so wird ein „**Wurfgefühl**“ entwickelt
 - Es soll frühzeitig **problemorientiert** bzw. **situationsgemäß** unterrichtet werden (wenn...dann; gegen sperrende Partner; was mache ich, wenn der Partner stets links herum ausweicht;) also: **Techniktraining im taktischen Zusammenhang**
-

Allgemein gültige Prinzipien

- Dabei soll die **Kreativität** durch selbständiges Suchen von Lösungsmöglichkeiten unterstützt werden, z.B. durch Stellen von **Bewegungsaufgaben**
 - Unterschiedliche Lernvoraussetzungen und -fortschritte, verschiedene Interessenlagen innerhalb einer Trainingsgruppe müssen durch **Differenzierung** aufgefangen werden
 - Beim **Erlernen** einer Technik sollte mit einem etwa gleichgroßen/schweren Partner geübt werden, da sonst der typische **Bewegungscharakter** verfälscht werden könnte
 - Beim **Festigen** einer Technik empfiehlt sich häufiger Partnerwechsel
-

Trainerdemonstration

- 2 - bis 3malige Demonstration in realer Geschwindigkeit (=Schaffen einer ersten Bewegungsvorstellung)
 - Zerlegen der Technik in wichtige Funktionsphasen mit gleichzeitiger Beschreibung und kurzer Begründung der Aktionen; dabei werden die wichtigsten Teilbewegungen akzentuiert demonstriert
 - 2- bis 3malige Demonstration in verlangsamer Form; dabei werden die wichtigsten Details mit Schlagworten (sog. Basaltext) versehen
 - Abschließend nochmals in realistischer Geschwindigkeit demonstrieren
-

Trainerdemonstration

- Je jünger die Teilnehmer sind, desto mehr tritt die visuelle Information (Vorzeigen) in den Vordergrund
 - Nach einer relativ kurzen ersten Übungsphase - dies gilt besonders für völlig neue Techniken - (= Schaffen eines sog. Problembewusstseins) wird die Gruppe zusammengerufen und die Technik erneut (jedoch kürzer als oben beschrieben und demonstriert. Die Schüler zeigen jetzt meist mehr Verständnis
 - Danach erfolgt eine längere Übungsphase mit möglichst sofortiger Fehlerkorrektur
-

Aufbau einer Trainingsstunde



Vorüberlegungen

- es gibt kein starres Schema /"Kochrezepte,, (Originalität)
 - Grundregeln
 - Trainer muss auch situativ handeln können

 - In welchem Gesamtzusammenhang steht die Stunde?
 - In welcher Trainingsperiode befinden wir uns?
 - Um welchen Studententyp (Neulernen einer
-
- Technik; Konditionsschulung; Taktiktraining...) handelt es sich?
 - Welche materiellen Voraussetzungen habe ich?
 - Welche personellen Voraussetzungen habe ich?

Stundenaufbau - Einleitung

1. Einleitung (Vorbereitung) (ca. 15-20 Minuten)

Ziel: optimales Einstellen auf die konkrete Aufgabenstellung

psychologisch = positive Einstellung, bewusste Einstellung, Übungsbereitschaft

Hierzu sollen zu Stundenbeginn 1-2 Min. erfolgen:

- Zielorientierung
 - Belastungsanforderung
-

- trainingsmethodische Gestaltung
- Bewusstmachung
- Begründung

Stundenaufbau

physiologisch = Erwärmen; höhere Belastbarkeit; geringere Ermüdung; effizientes Training; geringere Verletzungsgefahr

- Lockern: Lösen von Verspannungen
 - Herstellen von Muskelelastizität
 - Erhöhung der Beweglichkeit
- Aufwärmen + Vorbelastung:
 - Vergrößern des Schlagvolumens
 - Öffnen der Kapillaren

- Verstärkung der Lungenventilation
 - Erhöhung der Körpertemperatur
 - motorische Regulation:
 - Einarbeiten des speziellen Bewegungsablaufes
 - Erreichen der optimalen Reaktionsfähigkeit
-

Allgemeine und spezielle Vorbereitung

allgemeine Vorbereitung:

- Laufen, Lockern; Dehnen, Beweglichmachen; Intensität allmählich steigend; mit
 - einfachen, bekannten Bewegungen beginnen,
 - Betonung der Beweglichkeit, gewisse Vorsicht bei Kraftarbeit.
 - "Am Ende muss man schwitzen" (Puls 120-140).
-

spezieller Teil (Problembewusstsein schaffen):

- Vorbereitung auf den Hauptteil durch spezielle Übungen
- Ukemi, Tandoku-renshu, Uchi-komi, Wiederholung spez. Würfe etc.

Stundenaufbau - Hauptteil

Um welchen **Studentyp** handelt es sich?

- Neulernen einer Technik/Sammeln von Bewegungserfahrungen
 - Technischulung; Anwenden u. Gestalten; Verbessern u.
 - Variieren
 - Konditionsschulung (Willensschulung)
 - Taktischulung
 - Kontrolle
-

An diesen Studentyp muss die im Hauptteil folgende Stundengestaltung und Belastung angepasst werden.

Reihenfolge der Inhalte

Zuerst erfolgen **Technischulung**, Entwicklung der **koordinativen Fertigkeiten**, der **Schnelligkeit** oder der **Schnellkraft**.

- erfordern eine hohe Konzentrationsfähigkeit
 - optimale Leistungsbereitschaft des Nervensystems.
 - Diese Voraussetzungen sind jedoch nur im frischen, **nicht** ermüdeten Zustand gewährleistet.
-

Danach erfolgt **Kraft- und Ausdauertraining**

z.B. Randori, Zirkel ...

Durch Aufgabenwechsel erreicht man: Abwechslung, Ermüdung hinausschieben und damit eine insgesamt höhere Gesamtbelastung (Umfang)

Planung von Belastung und Erholung

Effektiver Umfang im Techniktraining,
Spätestens bei sichtbaren
Ermüdungserscheinungen abbrechen, wenn

- Konzentrationsfähigkeit sinkt
- Bewegungsgenauigkeit sinkt
- korrekte Anweisungen nicht mehr befolgt werden
- alte Fehler wieder auftreten

Folgende Ermüdungssymptome geben
Hinweise auf die Gesamtbeanspruchung:

- Rötung u. Schweiß (Blässe; Mund-Nase-Dreieck); Atmung
 - Qualität der Bewegungsausführung
 - Konzentrationsfähigkeit
 - allgemeines Befinden
 - Leistungsbereitschaft / Stimmung
-

Stundenaufbau - Abschluss

▪ **Beruhigung, Entspannung**

- kleine Spiele; lockere Technikübungen, Massage
- Entspannung; Auslaufen, Stretching...

▪ **Gefühl (Motivation) ansprechen**

- Freude (Spiel), glücklich sein über eigene Leistung (Selbstüberwindung);
- Schüler ihre erlernten Techniken demonstrieren lassen;
- Hinweise zur Selbsteinschätzung geben

▪ **pädagogisch wertvollen Abschluss schaffen**

- Abschlussbesprechung (kurz, aber bitte nur selten ausfallen lassen)
 - Ergebnisse zusammenfassen, auswerten
 - Perspektiven aufzeigen
-

Stundenaufbau - Abschluss

physiologischer Abschluss

- Lockern und Dehnen der Muskulatur
- Entlasten des Band- und Stützapparates (Aushängen)
- Regulation des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels, besonders Herabsetzung der Atmung

Nachbereitung

nach jeder Stunde

- Was war nicht gut/ gut? **Warum?** Wie würde ich es anders machen?
- jeweils längere Trainingsabschnitte auswerten (und mit dem Plan vergleichen, diesen evtl. abändern)

Stundenentwurf

Name: _____ Thema: _____ Datum: _____

Angaben / Voraussetzungen zur Gruppe: _____

Geräte / Hilfsmittel / Medien: _____

| Zeit | Ziele | Inhalte / Übungen | Intensität | Methoden / Organisation | Korrektur / Kritik |
|------|-------|-------------------|------------|-------------------------|--------------------|
| | | | | | |

Bemerkung: _____

Prüfungslehrgang:

- Am Montagvormittag werden von den Teilnehmern die Lehrprobenthemen zufällig ausgewählt.
 - Die Studienleiter der Landessportschule und die Referenten des WJV stehen nach Absprache zur Verfügung, um grundsätzliche Fragen zum Thema zu klären.
 - Die Lehrproben sollten selbständig ausgearbeitet werden. Es steht Zeit zur Verfügung, um die Lehrproben auch praktisch zu erproben.
 - Am Mittwoch, vor der ersten praktischen Prüfung, werden alle schriftlichen Lehrproben vom Prüfer eingesammelt.
-

Prüfungslehrgang

- Für die Teilnehmer ist es günstig, wenn sie sich zuvor von Ihrem Entwurf eine Kopie machen, die sie bei sich behalten können.
 - Die Reihenfolge der einzelnen Prüfungslehrproben wird von den Studienleitern in Absprache mit den Vertretern des WJV festgelegt.
-

Prüfungslehrgang

- Bei der Prüfung sollten stets alle Teilnehmer anwesend sein. Jede Lehrprobe wird, nachdem sie durchgeführt wurde, kurz besprochen.
 - Die Ergebnisse der Prüfungslehrproben werden erst in der Schlußbesprechung mitgeteilt.
-

Wie lautet das Thema?

Vorbereitende Überlegungen

Die Teilnehmer haben noch keinerlei Vorkenntnisse von der konkreten Technik.

Einführung...:

Üben...:

- Die Teilnehmer haben die Technik in einer vorherigen Stunde erstmals kennengelernt und sollen diese Kenntnisse in dieser kommenden Trainingseinheit vertiefen.
- Auf große Wiederholungszahlen achten (20 – 50), mittlere Intensität.
- Die ausgewählten Übungsformen sollen dem Alter der Gruppe entsprechen, abwechslungsreich und spielerisch sein.
- Weiter sollten sie so durchgeführt werden, daß bei einzelnen Teilnehmern keine langen Wartezeiten entstehen.
- Ausführung immer zu beiden Seiten.

Trainieren...:

- Trainieren heißt Üben gegen Widerstand, in Wettkampfsituationen oder unter erschwerten Bedingungen.
 - Die Technik wird in der Grobform gut beherrscht.
 - Intensität sehr hoch
- auf ausreichend Pausen achten
-

Zeitliche Einteilung

| <u>Thema</u> | <u>Einführung</u> | <u>Üben</u> | <u>Trainieren</u> |
|--------------------------------|-------------------|----------------|-------------------|
| Vorbereitende Spielformen | 3 - 7 Minuten | 2 – 5 Minuten | 1 – 3 Minuten |
| Technikdemonstration | 2 – 4 Minuten | 1 – 3 Minuten | 1 – 2 Minuten |
| Lern-, Übungs-, Trainingsphase | 5 – 10 Minuten | 6 – 12 Minuten | 7 – 15 Minuten |
| Fehlerkorrektur | 2 – 4 Minuten | 2 – 3 Minuten | 1 – 2 Minuten |
| Ggf. Schlußbesprechung | 2 – 4 Minuten | 2 – 3 Minuten | 1 – 2 Minuten |

Wie alt sind die Teilnehmer der Trainingsgruppe und welche Vorkenntnisse besitzen sie?

- Beide Fragen beantworten sich grundsätzlich mit der gestellten Aufgabe.
 - Da stets die APO als Grundlage dient, kann aus ihr das Alter und die Vorkenntnisse abgelesen werden.
 - Falls von diesen Angaben abgewichen werden soll, muß dies ausdrücklich auf dem Verlaufsplan vermerkt werden.
-

Welches Unterrichtsverfahren wähle ich?

- Beim induktiven Unterrichtsverfahren ist der Lernerfolg höher zudem macht dieses Verfahren den Teilnehmern mehr Spaß.
 - Dem induktiven Verfahren sollte der Vorzug gegeben werden.
 - Ist aber nur geeignet, wenn die Teilnehmer die notwendigen Vorkenntnisse besitzen, um die gestellte Aufgabe zu lösen.
 - Wenn das induktive Verfahren nicht angewendet werden kann, sollte man das deduktive Unterrichtsverfahren anwenden.
 - Achte bei beiden Verfahren auf die konsequente Einhaltung der vorgeschlagenen Schritte!
-

Welche Unterrichtsmethode ist anzuwenden?

- Bei Kindern ist die Ganzheitsmethode grundsätzlich zu bevorzugen.
 - Eine Zergliederung der Technik sollte nur in geringem Umfang erfolgen.
 - Besser sind vorbereitende Spielformen, die zur Technik hinführen
-

Schriftliche Ausarbeitung

- Das Formblatt sollte in gut leserlicher Schrift, sauber und übersichtlich ausgefüllt werden. Die einzelnen Trainingsabschnitte (3 – 5) durch Striche trennen.
 - Zeit: Minuten der einzelnen Abschnitte angeben. Insgesamt genau 20 Minuten
 - Ziele: Was soll mit dem einzelnen Abschnitt erreicht werden?
 - Inhalt: Wie erreiche ich das genannte Ziel?
 - Methode/Organisationsform: ggf. zeichnerisch darstellen.
-

Durchführung der Lehrprobe

- Folgende Punkte sind wichtig und werden besonders bewertet
-

Didaktische Aspekte:

- Wurde das Thema richtig verstanden und umgesetzt?
 - Wurde das Ziel des Themas erreicht?
 - Haben die Judoka nach der Einheit das Gewünschte gelernt?
-

Methodische Aspekte:

- Wie wurde das Thema umgesetzt?
 - Wurden die Unterrichtsverfahren und –methoden angemessen eingesetzt und ist der Aufbau (Zeiteinteilung) in Ordnung?
 - Wurden die Unterrichtsmethoden konsequent und vollständig durchgeführt?
-

Mitteleinsatz

- Wurden erforderliche Hilfsmittel angemessen eingesetzt?
-

Übungsleiterverhalten:

- Wie ist das Auftreten des Übungsleiters (sicher, freundlich)?
 - Wie ist die Sprache (laut und deutlich)?
 - Wie sind die Anweisungen?
 - Wie wird die Gruppe motiviert, begeistert?
 - Wie wird auf eine ungeplante Situation reagiert?
-

Ordnungsrahmen:

- Hat der Übungsleiter stets die ganze Gruppe im Blick?
 - Wie werden Gefahren erkannt oder von vornherein vermieden?
 - Wie reagiert der Übungsleiter, wenn etwas Unerwartetes geschieht?
-

Fehlerkorrektur:

- Wurden Fehler der Übenden erkannt?
 - Wie wurde auf die Fehler reagiert (Einzel- oder Gruppenkorrektur)?
 - Welche Maßnahmen wurden ergriffen, um die Fehler zu vermeiden?
 - Wurden die Grundsätze der Fehlerkorrektur beachtet?
-

Bewegungsvorbild:

- Wurde die Zieltechnik perfekt ausgeführt?
 - Wie wurden andere Techniken ausgeführt, aus denen man auf den allgemeinen technischen Stand schließen kann?
 - Die Technik beim ersten Demonstrieren vollständig ohne Kommentar ausführen, erst die zweite Demonstration erläutern.
-

Schriftlicher Entwurf:

- Ist der Entwurf gut durchdacht und schlüssig?
 - Sind sinnvolle Abschnitte gewählt und ist die zeitliche Einteilung möglich?
-

Bewegungskorrektur



Dreischritt

1. Feststellung der Abweichungen vom Erwartungsniveau
 2. Kategorisierung der Fehler (Hauptfehler zuerst)
 3. Suche die Fehlerquelle
-

Grundsätze

- Grundlegende, schwerwiegende Fehler zuerst
 - Danach folgen die Detailfehler
 - Jeder Fehler muss einzeln korrigiert werden !!!
-

Kognitive vs. Motorische Fehlerquelle

- Kognitiv: gedankliche Beschäftigung mit der Bewegung
 - Bewegung verbalisieren lassen

 - Motorisch: nervliche und muskuläre Betätigung mit der Bewegung

 - Wenn ein Korrekturhinweis einsichtig ist, wird er in der Regel von den Schülern besser aufgenommen.
-

Gesamtbewegung - Teilbewegung

- Leichte Fehler können in der Gesamtbewegung korrigiert werden können - auch wenn sie in einer Teilbewegung lokalisiert sind

 - schwere Fehler sollten durch intensives Üben der Teilbewegung korrigiert werden, um die Aufmerksamkeit auf diesen wichtigen Punkt besonders zu lenken.
-

Fehlerarten

- Anfängerfehler (gezielt abstellen)
 - Gewohnheitsfehler (sind automatisiert, es muss lange daran gearbeitet werden)
 - Grobfehler (führen zum Misslingen einer Technik)
 - Feinfehler (weichen im Detail von der Idealbewegung ab)
-

Fehlerkorrektur

- Verbal: Zurufe und Anweisungen, möglichst unmittelbar
 - Visuell: zeigen, auch die Dynamik
 - Sensitiv: spüren lassen (werfen)
 - Falsch und Richtig
 - Übertrieben darstellen
 - Beweisen, dass eine Bewegung unzweckmäßig ist
 - Auf andere Bewegungen verweisen (Henkelgriff)
 - Rückkehr zu gut beherrschten Bewegungen
-

Lernregeln -1-

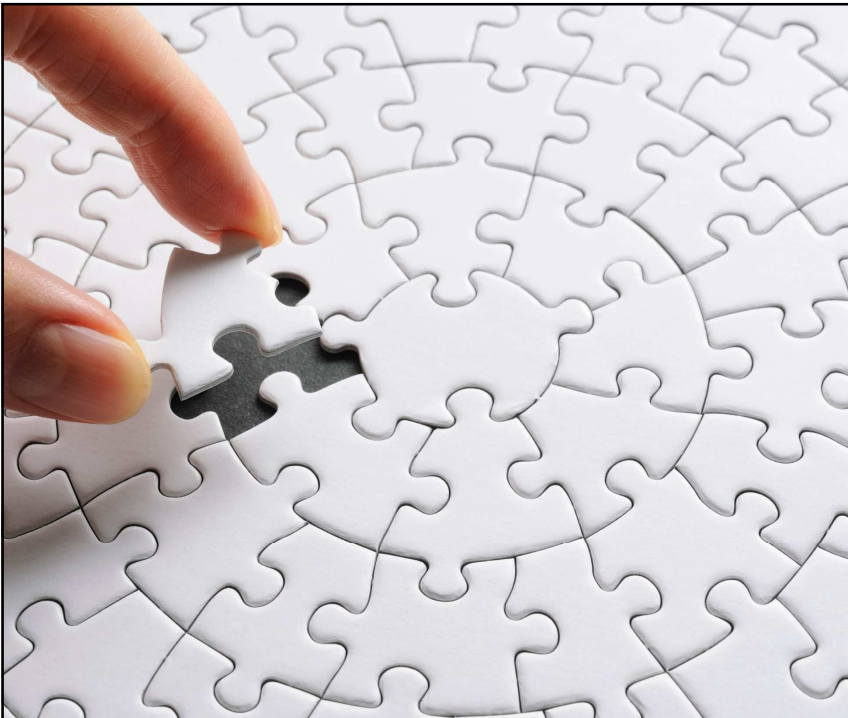
- Die Aufmerksamkeit des Lernenden soll auf die wesentlichen (wichtigsten) Gesichtspunkte gelenkt werden.
 - Erst die Genauigkeit von Bewegungen sichern, dann erst die Geschwindigkeit steigern.
 - Die Aufgaben vereinfachen und Lernhilfen geben – falls nötig.
 - Dem Sportler Abläufe bewusst machen und Einsicht erzeugen, warum etwas nicht funktionieren konnte.
-

Lernregeln -2-

- Die Bewegungsvorstellung herausbilden, durch Beschreiben, evtl. Zeichnen, Beobachten von Modellen, ehe wild weiter geübt wird.
 - Fordern, erproben und Erfahrungen auswerten.
 - Anforderungen reduzieren, aber üben, üben, bis sich die Feinform von selbst einstellt.
 - Koordination ist als Klammer konditioneller Fähigkeiten unentbehrlich.
-

Durch vielfältige Variation Und „Fehlern“
werden Bewegungen effektiver gelernt

→ Dies gilt auch für das
Konditionstraining



Trainer C
Aufbaulehrgang

▪ Dr. Tilo Gold

Unterschiede Coaching - Training

Training →

Mittel zur

Leistungsverbesserung

Coaching →

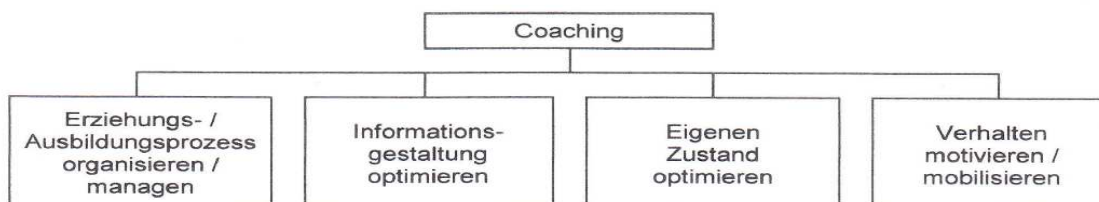
Mittel zur

Leistungsentfaltung



Coaching

- Der Begriff "Coach" stammt aus der englischen Sprache und bedeutet dort Kutsche.
- Der Coach ist nicht nur Trainer der sportlichen Fertigkeiten, sondern darüber hinaus ist er auch Begleiter und Motivator der Sportler.
- Der Coach im Sport ist zudem der Trainer der mentalen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Sportler.



Der glaubwürdige Coach

- Er ist Spezialist in sportartbezogener Hinsicht
- Er verfügt über differenzierte zwischenmenschliche Qualitäten
- Er ist Spezialist der stofflichen Vermittlung

Fachkompetenz

pädagogisch-
psychologische
Kompetenz

didaktisch-
methodische Kompetenz

Bereiche des Coaching

▪ Das Coaching umfasst drei Bereiche:

- Alle Beratungs- und Betreuungsmaßnahmen des Trainers, die zu einer Leistungsoptimierung in Training und Wettkampf führen.
 - Die Hilfe für die optimale Gestaltung der inneren und äußeren Bedingungen im Wettkampf.
 - Die Analyse des Wettkampfverhaltens und Schlußfolgerung für weitere Trainingsinterventionen(vgl. Hahn, 1992, S. 102f).
-

Basiskompetenzen Coaching (Booker und Meir 2000)

1. Situationsdiagnose Fähigkeit: eine Situation richtig einzuschätzen
 2. Situatives Verhalten: Fähigkeit, das eigene Verhalten an die Situation anzupassen (Z. B. in kritischen Situationen Ruhe ausstrahlen)
 3. Kommunikationsflexibilität: Fähigkeit, sich leicht auszudrücken
-

Die Inhalte des Coaching

- Beratung des Athleten
 - Längerfristige Motivationssteuerung (Zielsetzung)
 - Mittelfristige Motivationssteuerung (Einstellung auf wichtige Wettkämpfe)
 - Kurzfristige Motivationssteuerung (Vorstartzustand)
 - Entwicklung von Selbstvertrauen
 - Erlernen des Coachingcodes
 - Betreuung des Wettkämpfers vor und nach den Wettkämpfen
-

Die Inhalte des Coaching

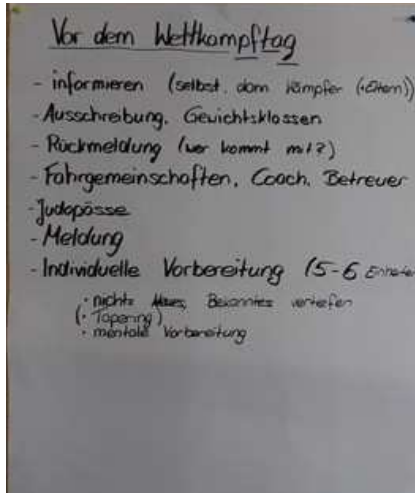
- Taktische Einstellung auf den Wettkampf
 - Intervention während des Wettkampfes
 - Stabilisieren des Verhaltens nach Fehlentscheidungen
 - Ohne Motivationsverlust ins Training bringen
 - Betreuung von Verletzten
-

Coaching im Judo

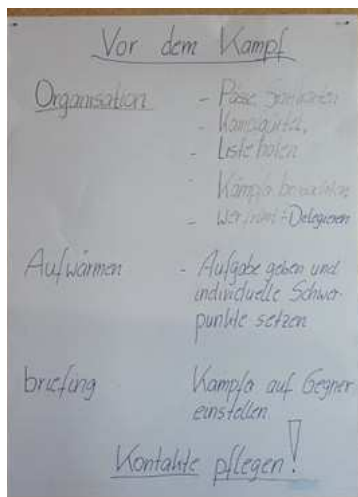
Zeitlich kann Coaching in verschiedene Bereiche eingeteilt werden

1. Vor dem Wettkampftag (Organisatorische Aufgaben)
 2. Vor dem Kampf (Den Judoka körperlich und geistig auf das Kämpfen einstimmen)
 3. Während des Kampfes
 4. Nach dem Kampf (Lob, Trost, Ruhe)
 5. Nach dem Kampftag (Folgerungen für das Training ziehen)
-

Vor dem Wettkampftag

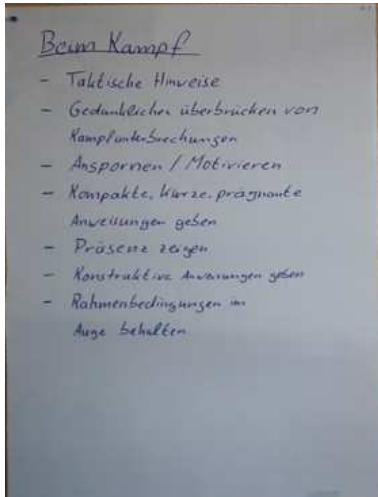


Vor dem Kampf

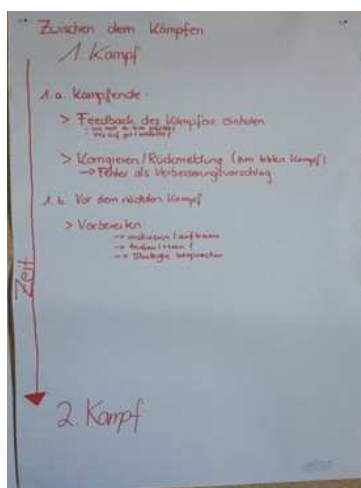


| | |
|---|----------------|
| 1. Allgemeine Übungen Einlaufen, einrollen, Sprints, Aufwärmen großer Muskelgruppen: Bauch, Rücken, Arme, Beine | ca. 10-15 min. |
| 2. Imitationsübungen (Tandoku Renshu). | ca. 5-8 min. |
| 3. Wurfansätze aus dem Stand. Kuzushi-Übung, Basis-Uchi-Komi, Uchi-Komi für Spezialtechniken, | ca. 5-8 min. |
| 4. Wurfansätze aus der Bewegung. Werfen IKKZ aus der Bewegung gegen beide Auslagen | ca. 5-8 min. |
| 5. Kampfübungen (Kumi Kata, Einrollen im Boden). Griffkampf-Randori, Griffkampf und werfen der IKKZ Kakari-Geiko und Yaku-Soku-Geiko mit Steigerung bis zum Randori, Ne-Waza Randori unter Einsatz von Spezialtechniken am Boden, Übergang Stand-Boden Techniken gegen Widerstand | ca. 5-8 min. |
| 6. Explosives Werfen. Schnelligkeits-Uchi-Komi | ca. 5-8 min. |

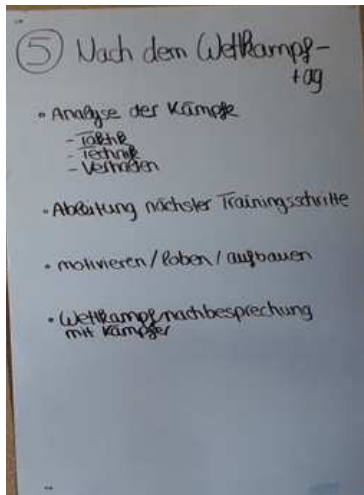
Während des Kampfes



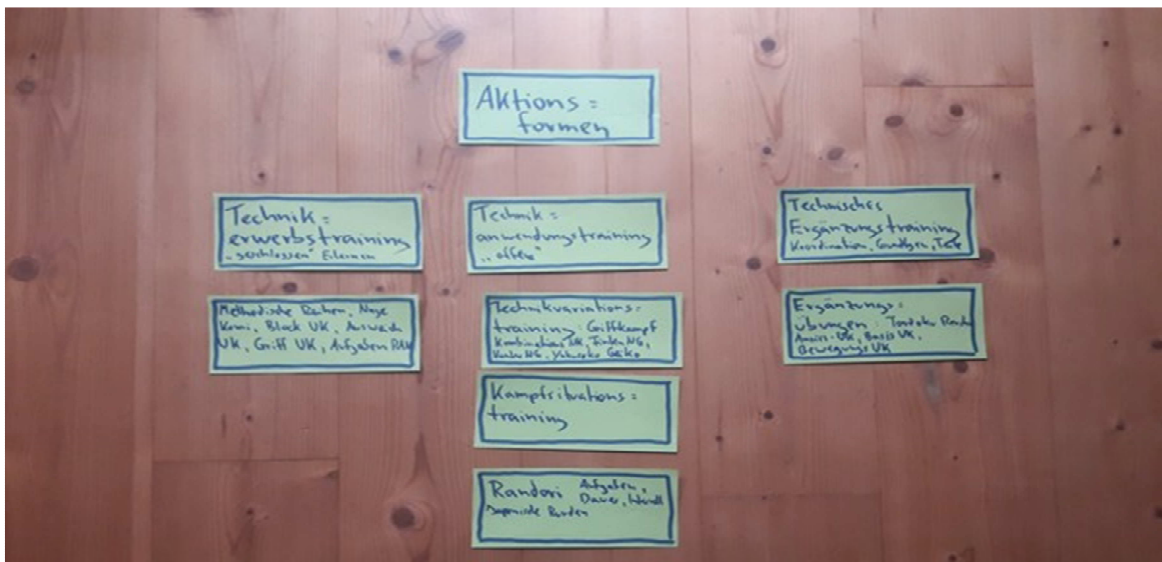
Nach dem Kampf



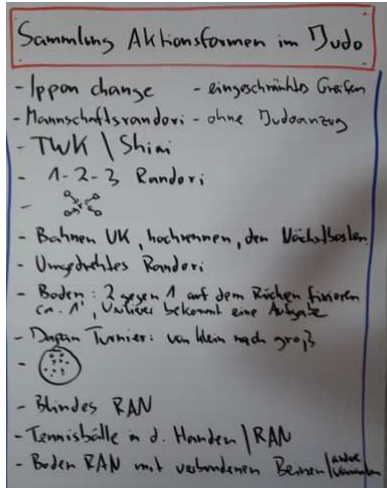
Nach dem Wettkampftag



Aktionsformen im Judo



Aktionsformen im Judo



Studie: Trainer im Erleben der Sportler

Was stört

- Nervöses Herumlaufen
- Hektisches Gestikulieren und Herumschreien
- Augenflackern, Schweißausbrüche
- Ständige Wiederholung gleicher Sachverhalte
- Dialogsperre nach misslungenen Aktionen
- Ständige Fehler- oder Ergebnisdiskussionen
- Hilflosigkeit in Problemsituationen

Was motiviert

- Kurze, klare Verhaltens- und Bewegungsorientierungen
- Hohe Dialogbereitschaft in allen Situationen
- Ruhe, Optimismus, Übersicht ausstrahlen und in Körpersprache widerspiegeln

Antidoping

Definition Doping

- Definition
- Werte
- Verlauf
- Bestimmungen
- Kontrollen

„Doping ist der Versuch einer **unphysiologischen Steigerung** der Leistungsfähigkeit des Sportlers durch Anwendung einer Doping Substanz...“

Doping besteht aus

- **der Verabreichung von Wirkstoffen, die verbotenen Gruppen pharmakologischer Wirkstoffe angehören und / oder**
- **dem Einsatz verbotener Methoden**

Werte

Doping ist

- Betrug & Manipulation
- eine Versündigung an der Natur
- ein Verstoß gegen die Werte
- Medikamentöse Unterstützung ohne Betrugsabsicht
- notwendig zur Erhaltung der Arbeitsfähigkeit des/der Athleten/-in Werte sind wandlungsfähig

Gedopte Athleten/-innen sind:

- mutwillige Betrüger/-innen
- schwächste Opfer eines unbarmherzigen Sportsystems
- einfach schlauer als andere
- Bürger/-innen in einem freien Land

Werte

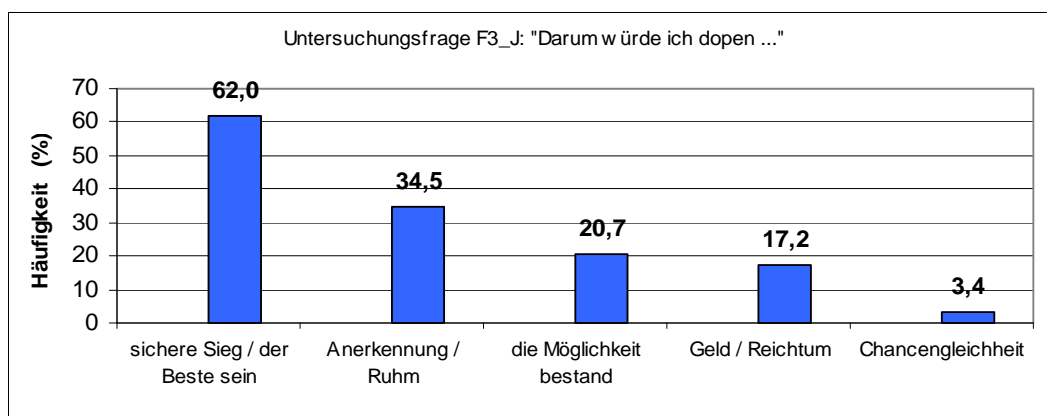
Wirksamkeit

- Man muss an sich glauben, nicht an Doping
- Spitzensport ist auch ohne Doping möglich
- ohne Doping, kein Erfolg im Spitzensport
- Doping wirkt - wer Rekorde will, braucht Doping

Gesellschaftlicher Umgang

- Doping muss verboten bleiben
 - Dopingprävention und Behandlung kostet den Staat viel Geld
 - Doping braucht schärfere Kontrollen
 - Doping freigegeben heißt, sich der Realität zu stellen
 - mit industrieller Dopingforschung könnten Arbeitsplätze geschaffen werden
 - Kontrollierte Freigabe ersetzt teure Kontrollen
-

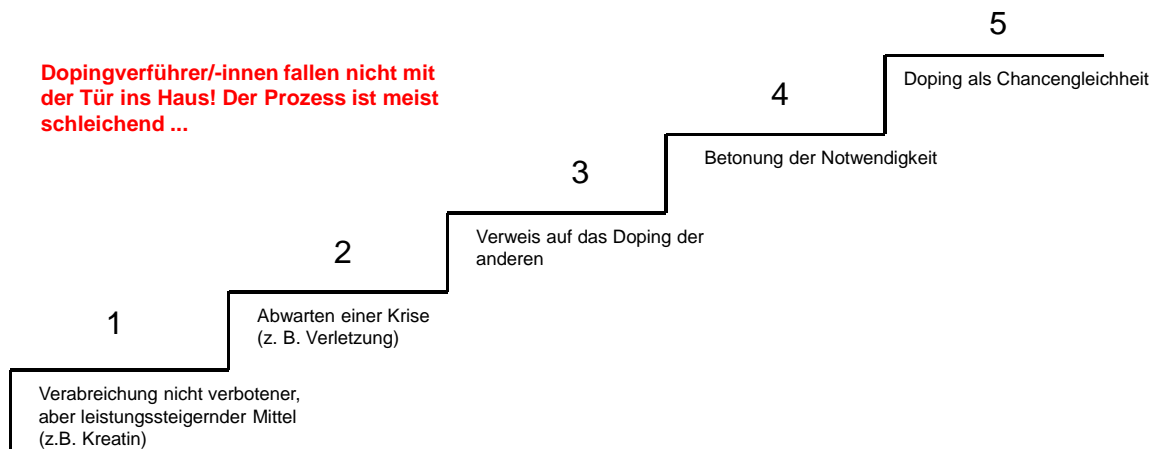
Welche „Handlungsschwächen“ haben Kinder & Jugendliche?



n=233 Realschüler/-innen aus Baden-Württemberg zwischen 10 und 16 Jahren (Daten von SCHWARZ 2003)

Wie verläuft die Strategie der Verführer ?

Dopingverführer/-innen fallen nicht mit der Tür ins Haus! Der Prozess ist meist schleichend ...



verändert nach SINGLER 2006, S. 148

In Krisen sind Athleten/-innen besonders anfällig für Doping

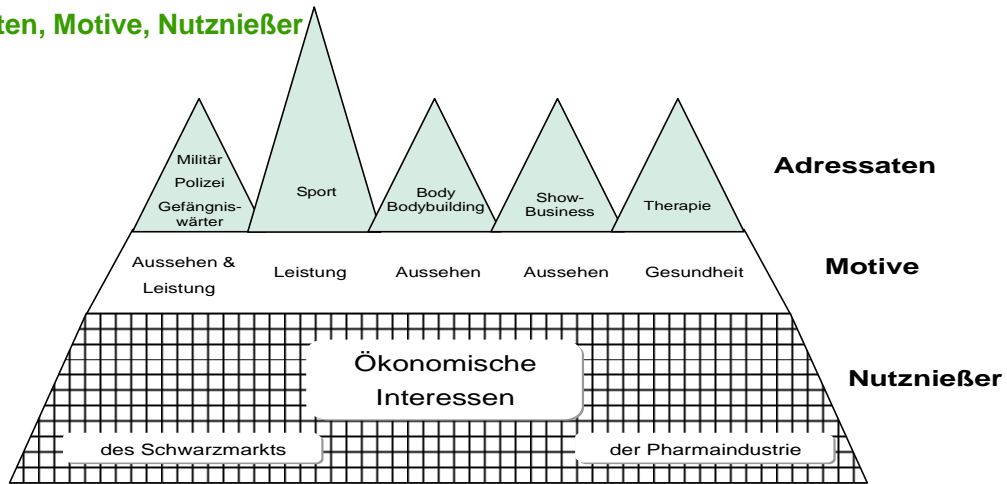
Fragen Sie sich deshalb *präventiv* als Trainer/-in, Übungsleiter/-in:

- Hatte(n) der/die Athlet/-in, meine Athleten/-innen in jüngster Zeit viele Misserfolge?
- Kann der Athlet/die Athletin Niederlagen nur schlecht verarbeiten?
- Würde er/sie viel lieber in einem höherklassigen Verein spielen?
- Fühlt er/sie sich in jüngster Zeit überfordert von Training/Wettkampf?
- Sind ihm/ihr die Siege wichtiger als die Teilnahme an Wettbewerben?
- Ist er/sie häufig verletzt oder krank und verpasst dadurch Wettkämpfe?

Sollten sie zwei der Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, suchen Sie bitte das Gespräch und fragen nach der aktuellen Zufriedenheit ...

Wer profitiert?

Adressaten, Motive, Nutznießer



Artikel 2 Verstöße gegen die Anti-Doping Bestimmungen

- wenn im Körper einer Athletin/Athleten verbotene Substanzen gefunden werden.
- beim Gebrauch von verbotenen Wirkstoffen oder Methoden
- beim Versuch Kontrollen aus dem Weg zu gehen
- wenn die Abmeldung vom angegebenen Aufenthaltsort vergessen wird und der Athlet für eine Kontrolle nicht erreichbar ist.
- der Versuch eine Dopingkontrolle zu manipulieren
- der Besitz von verbotenen Wirkstoffen oder Hilfsmitteln
- der Handel, Anleitung, Vertuschung oder Unterstützung zum Doping
- Teilnahme an einem Wettkampf während einer Sperre

Artikel 3 Nachweis eines Verstoßes gegen Anti-Doping Bestimmungen

- Befund gegen Verstoß muss vorliegen- A Probe
- Athleten, die mit dem Ergebnis nicht einverstanden sind, müssen selbst einen Gegenbeweis erbringen- B Probe



Artikel 4 Liste der verbotenen Mittel und Methoden

- Athleten müssen sich Liste der verbotenen Mittel und Methoden selbst besorgen.
- Liste wird einmal jährlich aktualisiert
- www.nada-bonn.de

