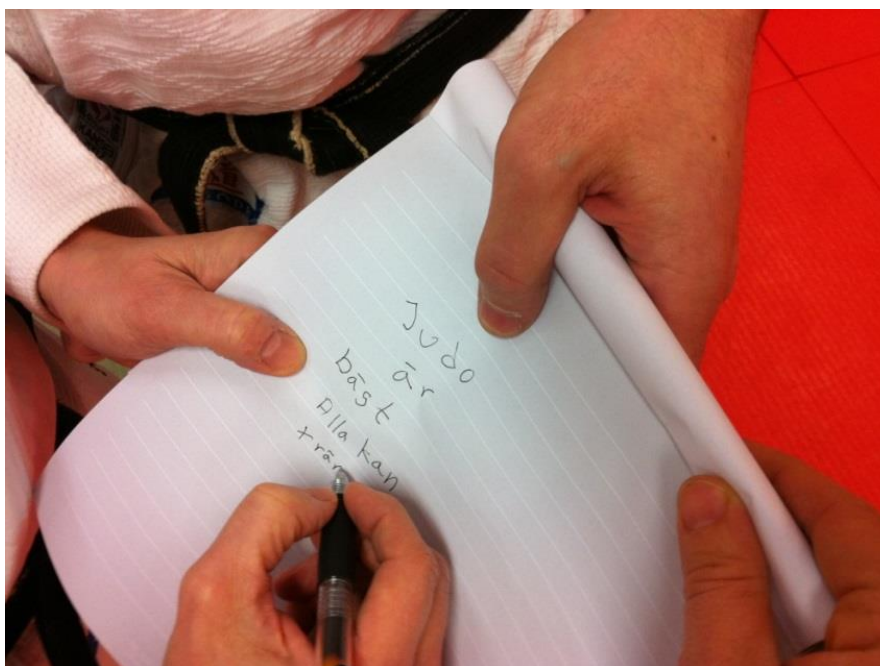


Assisterande Klubbtränarutbildning



Kursdokumentation för deltagare

Copyright: Svenska Judoförbundet och Sportif Judo – Coach Consultancy

Innehållsförteckning:

Dag 1

s. 1	Försättsblad
s. 2	Innehållsförteckning
s. 3	Välkomstbrev
s. 4	Program och tidsschema
s. 5-7	Första intrycken
s. 7-8	Välkommen och introduktion (ppt)
s. 9	Judolektionens olika delar och lektionsplanering
s. 9-10	Planera – Förbereda - Genomföra
s. 11-12	Säkerheten främst
s.14 - 16	Vad skall läras ut? – Varför? – Hur?
s.17-18	Fallteknik
s.21-22	Svensk Judo & Utbildning

Dag 2

s.22-23	"Idrotten vill" och Trygga idrottsmiljöer
s.25	Övning ger färdighet – del 1
s.25	Summering – Vad handlar det om? (ppt)
s.27	Övning ger färdighet – del 2
s.28	Övning ger färdighet – del 3
s.29	Utvärdering

"Every great journey starts with one step"

Att bli en bra coach/tränare

På många sätt är att bli en riktigt bra tränare detsamma som att bli en riktigt bra judoutövare.

Bra tränare och bra judoutövare har "drivet" och viljan att bli bäst. Dom har övertygelsen att om de jobbar hårt och arbetar effektivt så kan de nå sina mål och de har uthålligheten att göra vad som krävs för att nå dit.

Men det finns en grundläggande skillnad mellan en bra judoutövare och en bra tränare. Bra judoutövare (som tävlar) tar för sig. Deras jobb är att fokusera på sig själva och nå sina personliga mål. En bra tränare är motsatsen till detta. En bra tränare fokuserar endast på att ge, tänker på andra och tränarens mål är att se till att dem de tränar lyckas.

Om du har viljan, övertygelsen och uthålligheten och du gillar att utveckla människor och hjälpa dem att nå sin fulla potential då är du på väg att bli en bra tränare och ledare.

Njut av resan dit min vän,

Med vänlig hälsning,

Peter Gardiner & Svenska Judoförbundets Metodikhandledare
Judotränare

"Judo bygger människor" – Jigoro Kano

Program

Lördagen den 3 november, 2018

08.30	Check-in
09.00	Första intrycken – praktik –
10.00	Välkommen och introduktion – teori
11.00	Kaffe & fruktpaus
11.20	Lektionsplanering – praktik –
11.40	Planera – Förebereda – Leverera – praktik
13.00	Lunch
14.00	Säkerheten främst
14.30	VAD - VARFÖR – HUR skall man lära ut det? – <i>praktik</i>
16.00	Fikapaus
16.15	Fallteknik för barn – teori och praktik på mattan
17.00	Svensk Judo och utbildning, distriktsförbund – teori
18.00	Slut för dagen

Söndagen den 4 november 2018

09.00	"Idrotten vill", Svensk Idrott 2025 & Trygga Idrottsmiljöer – teori
10.30	Kaffe paus
10.45	Vad handlar det om? – Uppfriskning av minnet - teori
11.00	Övning ger färdighet del 1 – praktik
13.00	Lunch
14.00	Övning ger färdighet del 2 – praktik
15.30	Utvärdering och summering
16.00	Avslutning och lycka till i ditt tränarskap!

09.00 Första intrycken**Dag 1**

Målsättningen med "de första intrycken" lektionen är att illustrera en bra nybörjarlektion. Att poängtera upplevelsen som nybörjare kanske har när de kommer till judoklubben för första gången och hur man kan få dem att slappna av och skapa en positiv lärande miljö.

Vi ger ett exempel på VAD som kan ingå i träningen och VARFÖR vi har bestämt oss för att lära ut dessa specifika moment samt HUR vi väljer att hålla träningen.

- Psykologer säger att folk bildar sig en uppfattning inom de 5 första sekunderna som de träffar en person.
- Vad tror du att nya elever tänker? Hur känner de sig?
- Vad tror du om föräldrarna? Vilka tankar går igenom deras huvuden?
- Är ditt kroppsspråk tryggt, positivt, vänligt och välkomnande?
- Är dojon säker, ren och städad? Är det en vänlig atmosfär?
- Är allt professionellt organiserat?
- Är tränarna och hjälptränarna hela och rena?

Kom ihåg att de flesta människor som börjar på judo vet mycket lite om sporten och de är förmodligen nervösa, speciellt om det rör sig om små barn. Det är allas jobb på klubben att säkerställa att både "nykomlingar" och "gamlingar" känner sig trygga och välkomna.

Gyllene regler

- Se till att du har gott om tid för förberedelse – Kolla dojon och se till att omgivningarna är säkra och städade.
- Försäkra dig om att du erbjuder en säker, positiv och vänlig miljö.
- Säkerställ en positiv kontakt med alla på mattan

Förberedelse

- Check-in 1-2 personer ansvariga – På mattan 1-2 personer ansvariga
- Förbered dojon och lokalen i övrigt – sittplatser för åskådare – uppmärksamma och förebygg eventuella säkerhetsrisker
- Sätt upp incheckning – registrering, kontaktinformation, startpaket och pennor på bord
- Ta fram material – första hjälpen, små bälten, stora bollar, ärtpåsar

Första intrycken - fortsättning

Uppvärmning – *Få igång kroppen*

Judo kommer från japan... Vi ska börja träningen med att lära oss två japanska ord. Hajime som betyder börja och mate som betyder sluta.

- Lek där man ska röra sig runt på mattan. Man får röra sig på fötterna på men fötterna får inte lämna mattan. Mate = tyst, lyssna, stanna utan att röra sig. Hajime = Man får röra sig.

Uppvärmning – *Riva murar*

- Enkel, direkt, positiv kontakt, isbrytare, full fart
- Krypa genom benen – dra i anklarna – aporgång
- Judo är en kontaktsport – låt oss brottas – turkisk greppning – Huvudjägare
- **VAD** - Enkel fysisk uppvärmning
- **VARFÖR** - Bryta blockeringar, skapa en positiv stämning, fysisk kontakt
- **HUR** - Börja med enkla rörelser, sen kontakt, sen brottnig

Greppning

- Greppa
- Greppa och hoppa
- Ormar (HÅLLNING och RÖRELSE)
- **VAD** – Greppning som uppvärmning, grepp i rörelse, greppningslek
- **VARFÖR** – bryta blockeringar, lära sig greppa, förberedelse för kast
- **HUR** – börja med standard grepp, sen enkel rörelse, sen en lek för att förstärka färdigheten, ha roligt och skapa motivation

Första intrycken - fortsättning

För att bli bra på någonting så måste man öva och utveckla sina färdigheter. Men om man gör samma sak på samma sätt hela tiden så blir det tråkigt! Hemligheten är att erbjuda många olika sätt att öva samma färdighet på.

Första kastet

- Enkelt och säkert
- Uki Goshi – O Goshi
- **VAD** – ett säkert och enkelt kast

- **VARFÖR** – låta deltagarna kan lära sig ett kast fort och känna sig duktiga men på ett säkert sätt
- **HUR** – Visa tekniken, men använda ultrarapid för att se till att det utförs på ett säkert sätt. Använda mer snabbhet om utövarna är säkra nog.

Men fallträningen då?

Många klubbar lär ut fallteknik under den första lektionen vilket också förstås kan vara en god idé. Problemet är att fallteknik kan vara lite svårt att lära sig, speciellt i början och att deltagaren har förväntat sig att få brottas & kasta. Detta kan leda till att motivationen hos eleverna sänks och att energin i dojon dalar. Så länge som kastet lärs ut säkert och kontrollerat så kan fallträning introduceras i efterföljande lektioner.

10.00 - Välkommen och introduktion

- Målsättningar med kursen
- Roller och ansvar
- Säkerhet
- Kommunikation
- Lektionsplanering och tränarfärdigheter
- "Idrotten Vill" och "Trygga Idrottsmiljöer"
- Svensk Judo Vision 2020 och utbildning

10.00 - Välkommen och introduktion

POWER POINT BILDER (1-5)

Välkommen till:
Assisterande Klubbtränarutbildning



Gisslaved 3-4 november, 2018

Vad är era förväntningar på utbildningen ?



En vision utan "action" är en dagdröm
men
"action" utan en vision är en mardröm






Assisterande Klubbtränarutbildning / 2018, KSB

Kursinnehåll:

- Roll och ansvar för en assisterande tränare
- Säkerhet
- Kommunikation
- Lektionsplanering och tränaregenskaper
- Praktik på judomattan
- Idrotten vill, barnens spelregler & trygga idrottsmiljöer
- Information från Svenska Judoförbundet
 - Vision 2020
 - Utbildningssystemet och ditt nästa steg
 - Judo4Balance
 - Judo4Life – Step by Step

Assisterande Klubbtränarutbildning / 2018, KSB

Arbetsbeskrivningar

Huvudtränare ansvarig för:

- Säkerheten
- Planeringen
- Utformningen
- Genomförandet



Assisterande Tränare ansvarig för:

- Förstärka budskapen
- Stötta huvudtränaren
- Extra ögon och öron

Assisterande Klubbtränarutbildning / 2018, KSB

Den Röda Tråden

De olika delarna i en judoträning

Välkommen – Hälsning – Uppvärmning
Fall – Teknik – Randori – Nedvarvning
Avslappning - Hälsning

Judo4Life – Step by Step

Resan från första steget på judomattan till:

- OS medaljör
- OS domare,
- Tävlingsledare
- Elittränare
- Veteranmästare och/eller
- Lycklig & skadefri motionär



Assisterande Klubbtränarutbildning / 2018, KSB

Mål och Förväntningar

Judoutövare och Föräldrar

Varför börjar människor på judo ?

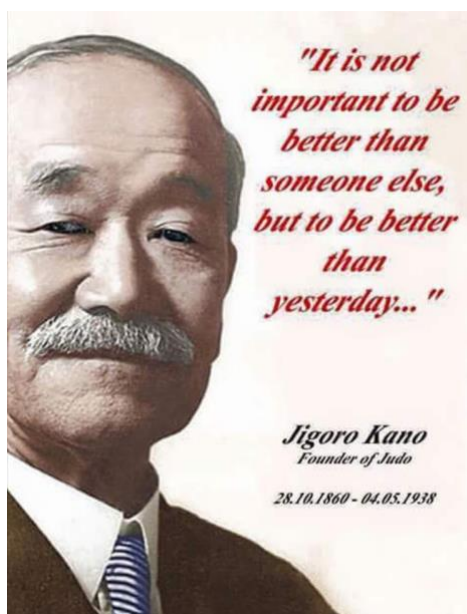
Vad är deras förväntningar ?

Tränare

Varför vill du vara tränare ? Vad ger det dig att vara tränare ?



Assisterande Klubbtränarutbildning / 2018, KSB



11.00 KAFFE

11.20 – Judolektionens olika delar och lektionsplanering

- **Den röda tråden:**

Välkommen – hälsning – uppvärmning – fall – teknik – randori - nedvarvning – avslappning - hälsning

- Vad är det viktigaste elementet i lektionen? **SÄKERHET**

- **Lektionsplanering:**

Skapa motivation, utveckla färdigheter och att säkerställa en judoteknisk utveckling.

Generellt så är det huvudtränarens jobb att planera träningen. Men som assisterande tränare behöver du också lära dig hur man skapar en effektiv och ändamålsenlig judolektion. Huvudtränare skall hjälpa dig med det. Men det viktigaste är förståelsen för att en noggrann lektionsplanering är kartan till en framgångsrik utveckling av elevernas färdigheter.

- **Välkommen:** Lär dig alla namn och använd namnen ofta
- **Positiv kontakt:** Etablera en positiv kontakt med varje elev på mattan men kom ihåg att de inte är dina vänner utan dina elever.
- **Uppvärmning:** Uppvärmningens utformning kommer att variera beroende på elevernas ålder och färdigheter. Så ofta det är möjligt så koppla uppvärmningen till tekniker som du kommer att visa senare på träningen. Om du till exempel skall lära ut Tai-Otoshi så gör övningar och lekar där eleverna skall ställa sig bredbent såsom i Tai-Otoshi.

11.20 – Judolektionens olika delar och lektionsplanering

Fortsättning

- **Skapa motivation:** Du är bara så bra som din senaste träning. En av dina uppgifter som assisterande tränare är att skapa en positiv atmosfär och skapa motivation genom det sätt du instruerar och tar dig an lektionen och gruppen. Du kan planera att vara motiverande. Öva dig på att vara positiv. Det är så lätt för den assisterande tränaren att dra sig tillbaka till bakgrunden. Håll dig istället aktiv och involverad!
- **Teknisk utveckling:** I första hand är vi judotränare. Vi vill givetvis se till att vår träning är intressant och rolig men vi är inte barnvakter. Vårt jobb är att skapa positiva och tekniska judoutövare. Hemligheten är att hitta många olika sätt att göra lärandet och övandet av tekniska judofärdigheter intressanta och roliga. Detta kan göras genom olika kampmoment, övningar, lekar och genom att lära ut intressanta tekniker.

Som assisterande tränare är du en viktig länk i att utveckla dina elevers tekniska färdigheter. Gå runt på mattan och visa och hjälp dina elever att lära och förbättra sina judofärdigheter.

Positiv kommunikation: De bästa tränarna är de bästa kommunikatörerna. De vet vilka knappar de skall trycka på och när de skall använda dem. De är avslappnade när de behöver vara de, entusiastiska när de behöver vara det och konsekventa när de behöver vara det. Men det viktigaste är att deras kommunikation är ärlig och genuin. De bästa tränarna bryr sig om sina elever och adepterna känner att deras tränare verkligen bryr sig om dem. Positiv kommunikation är kanske den viktigaste egenskapen en tränare måste ha.

Se lektionsplanering 1-6 för nybörjare



11.40 Planera – Förbereda – Genomföra

- Planera, förbereda och genomföra en del av en judolektion
- Dela in er i grupper om 8 personer. Gruppen har en minut på sig att tillsätta en huvudtränare och en assisterande tränare och att välja ett namn på gruppen.
- Gruppen måste följa "uppgiftskortet" som ni har fått. Ta några minuter att diskutera innehållet och huvudtränaren och assisterande tränaren kan konsultera Kursledaren om de har några frågor.
- Gruppen måste följa uppgifterna på kortet: Planera – skriv ner – öva – genomför sedan lektionen som de har på sitt kort
- Följ konceptet med en Röd Tråd. Välkomna eleverna på mattan – Presentera huvudtränaren och den assisterande tränaren för eleverna och ge dem en introduktion till vad ni vill att gruppen skall göra. Genomför en uppvärmning som kommer att leda till det kast som ni har valt.
- Efter ni har genomfört lektionen så skall huvudtränaren berätta VAD lektionen innehöll, VARFÖR de valde en speciell uppvärmning och HUR de valde att genomföra träningen.

Konsultera eventuella uppgiftskort som du får av din kursledare

13.00 LUNCH

14.00 Säkerheten främst *Skapa en trygg, säker och välkomnande miljö att lära sig judo i.*

SÄKERHET - RISKBEDÖMNINGSSHEMA

'Skapa en säker, trygg och positiv miljö att lära sig judo i'

Trygghet och en god säkerhet för alla medlemmar i klubben, deras anhöriga och övriga som råkar befinna sig på klubben är främst huvudtränarens ansvar. Men det är också den assisterande tränarens uppgift att stötta huvudtränare i att säkerställa att människor vistas i en trygg och säker miljö både på och utanför mattan.

Uppgift:

Se dig omkring på klubben och se om du kan identifiera sex saker som skulle kunna vara en potentiell fara/säkerhetsrisk.

SÄKER TRÄNINGSMILJÖ:

Namn	Datum		Åtgärd	Slutförd
EXEMPEL: Anders Andersson	01.01.20	Skadad judomatta (en reva)	- Omedelbar åtgärd tejpa revan. - Informera klubbens Styrelse eller säkerhetsansvarig - By ut den skadade mattbiten	01.01.20 01.01.20 Planerat datum

14.00 Säkerheten främst *Skapa en säker, positiv och välkomnande miljö att lära sig judo i forts.*

NÖDVÄNDIGHETER:

Förbandslåda – Vad som skall vara i den?

- Stoppa blödning: plåster/elastisk binda/bandage/gasbinda
- Våtserverter
- Pappersserverter
- Olika former av tape
- Triangel bandage
- Kylpåsar
- Nagelklippare
- Säkerhets sax
- Pincett
- Handskar
- Material för att torka mattan
- Material för att torka bort blod
- Sterilt vatten/ögonduch
- **Första Hjälpens bok**

KONTROLLERA REGELBUNDET FÖRBANDSLÅDAN OCH FYLL PÅ

Kunskap: Har tränarna/ledarna/föräldrarna gått "första hjälpen" kurs ?

Nödutgångar

- Skyltar gärna upplysta
- Inga blockerade utgångar
- Kunskap om hur utrymning av lokalen sker

Brandsläckare

- Var är dom?
- Kollas dom regelbundet och är de fungerande?
- Ventilation?

Telefon och kontaktuppgifter på medlemmar

- Har du en laddad telefon som har uppkoppling ?
- Finns det uppgifter i lokalen om närmsta sjukhus och akutmottagning ?

14.30 Vad skall läras ut ? – Varför ? - Hur skall det läras ut ?

Del 1 – Kursledarledd

I första delen av lektionen så ger kursledaren först ett exempel på hur en träning som använder **VAD – VARFÖR – HUR** och röda tråden kan se ut.

- **Uppgift: Lära ut Tai-Otoshi till nybörjare för första gången**
- **Uppvärmning: Stafett**
 - Lag om fem som står på led
 - De första 4 står bredbent i tai-otoshi position
 - Den sista personen ligger på mage och kryper mellan benen
 - Sen är det nästa persons tur
 - Lagen tävlar om att komma först till andra sidan mattan
- **Uppvärmning: Tai-otoshi pilatesboll & fall**
 - Använd stor pilatesboll
 - Kursledare kastar bollen – när bollen nuddar deltagarna, måste den kullade stå bredbent i tai-otoshi position
 - För att bli befriad måste en annan deltagare i leken krypa genom benen innan han gör ett fall framför den kullade deltagaren.
- **Greppteknik:**
Greppling – Skuldergrepp och hoppa/dragkamp eller "Terminator"



14.30 Vad skall läras ut ? – Varför ? - Hur skall det läras ut ? *Fortsättning*

Lära ut ett kast: Tai-Otoshi

- Alla sprider ut sig på mattan: Hoppa och bredbent, hoppa snurra och ställ dig bredbent
- Skuldergrepp, hoppa och ställ dig bredbent
- Tori hoppar in: Uke kliver över, böjer på benen och gör ett mjukt fall

Förstärkning av kastet:

- **"Mata björnen" i grupper om tre**

Det är viktigt att gå igenom VAD-VARFÖR-HUR man lär ut tekniken. Självfallet är detta inte en helt tekniskt korrekt modell men det ger en idé om hur man vänder ryggen till och ställer sig bredbent och sedan leder till ett mjukt fall.

Skuldergreppet är använt istället för det traditionella greppet i slaget i det här skedet (VARFÖR ?) för att greppet i slaget är svårare att kasta ifrån och många barn tenderar att böja sig framåt i kastögonblicket när det håller detta grepp. Kom ihåg. I det här stadiet handlar det inte om att göra en perfekt teknik (det kommer med tid) utan att leverera en lektion som gör det roligt och barnen känner att de lyckas på ett enkelt sätt.

- **Tänk på:**
Säkerhet
Avstånd
Var man skall stå
Uppsikt över gruppen
Kommunikation
Gör det enkelt



14.30 Vad skall läras ut ? – Varför ? - Hur skall det läras ut ? *Fortsättning*

Del 2 – Assisterande tränare och huvudtränare håller i lektionen

- **VAD – VARFÖR – HUR? & Röda Tråden konceptet**
- **Gruppuppgift:**
 - Planera och genomför en uppvärmning som leder till valfritt kast
 - Lär ut kastet
 - Förstärk kastet med en övning, "drill" eller lek
 - Ni har ca 30-40 minuter att planera skriva ner och öva lektionen innan ni håller träningen.
- Skapa motivation och säkerställ att huvudtränaren involverar assisterande tränare/se till att alla tränarna är engagerade
- Säkerhet / Utrymme / Var skall man stå / Gruppöversikt / Kommunikation / Gör det enkelt

16.00 – FIKA

16.20 – 17.00 Fallteknik – Teori och praktik

För att kunna bli riktigt bra på judo är det viktigt att också vara en bra uke. Att kunna falla underlättar inläringen av säker och korrekt teknik både för Tori och Uke. Dessutom så minskar korrekt fallteknik skaderisken både **på** och **utanför** mattan. Att träna fall med barn och ungdom kan göras på ett lekfullt och roligt sätt. Några viktiga fysiska egenskaper hos en judoka som byggs upp under fallträning är:

- Proprioception (kroppsuppfattning)
- Balans
- Koordination
- De stötar som fall innebär stärker skelettet

Några nyckelfaktorer att tänka på för lyckade fall

- Börja från låg höjd och mycket enkelt
- Sänka tyngdpunkten
- Hålla upp huvudet
- Rulla mjukt
- Inte sätta i extremiteter
- Landa i rätt ställning
- Dämpa fallet genom att "smälla av" & spänna kroppen
- Avdramatisera
- Målet är att öka kroppsuppfattning
- Minskad rädsla leder oftast till bättre fall och kast
- Träna både höger och vänster

Exempellektion - Kattfall – Progression från liggande till stående, ökad svårighetsgrad, grupp & parövningar som befäster fallet.

Att fundera på:

- Hur kan man öva samma fall på olika sätt så att det blir varierat utan att barnen blir uttråkade ?
- När är man betjänt av fallet vid teknikträning, randori & match ?

Gruppuppgifter: VAD – VARFÖR – HUR ? Fall

- Bestäm målgrupp (ålder och bälte)
Planera progression för ett fall från liggande på mattan upp till stående
Tänk på ett kast där detta fall kan användas
- Bakåtfall
- Sidfall
- Framåtfall – rullande
- Annat ?

Praktik  Judo4 Balance Unga # Fallkunnighet Vuxna # Fallkompetens Äldre # Falltrygghet	FAKTA: • 270 000 personer faller årligen och uppsöker sjukhus • 70 000 måste läggas in för sluten sjukhusvård (har fördubblats på 16 år) • 2/3 av de olycksdrabbade är kvinnor • 200 personer per dag söker sjukhusvård 135 blir inlagda • 1600 + dör årligen i en fallolycka • 4 personer över 65 år dör varje dag av fallolyckor • Ca 25 miljarder kostar fallolyckorna årligen i bara direkta sjukvårdskostnader (= 7 miljoner/dag) www.judo4balance.se Projektledare: Judo4Balance Källa: Socialstyrelsen
Målsättningen för projektet Judo4Balance Projektets mål är att <u>bidra</u> till att: • halvera antalet personer som behöver läkarvård varje år • halvera antalet dödsfall p.g.a. fall • integrera falltrygghetsträning i ordinarie vård- och omsorgsarbete med hjälp av judons metodik. För att uppnå målen måste hela samhället hjälpa till. Svensk Judo kan och vill via sina ca 190 träningsanläggningar i hela landet & utbildade tränare samverka med alla goda krafter såsom skola, arbetsliv och pensionsorganisationer för att minska det personliga lidandet och samhällskostnader www.judo4balance.se Projektledare: Judo4Balance	Syfte med projektet • Att ge redskap att agera klokt vid ett fall • Öka självförtroende och minska fallrädsla • Öka styrka- och balans  • Minska risk att falla • Minska antal fall • Minska antal skador vid fall • Öka livskvalité Som Assisterande Klubbtränare och minst blått bälte kan du utbilda dig till Judo4Balance instruktör
Hur gör vi det i praktiken? Barn: Långsiktig målsättning är att det skall vara lika naturligt att lära sig falla som att simma. Alla 6-åringar bör kallas till "Fallskola" Idag. Naturligt inslag i den ordinarie judoträningen. Skolsamverkan enligt Europeisk modell kan komma att testas under 2019.	Hur gör vi det i praktiken? Kunna falla + kunna ta sig upp efter ett fall Minska risken för att falla  • Fallteknik • Professionell erfarenhet av att jobba med målgrupperna • Vetenskaplig evidens • JudoFys



17.00 – 18.00 Svensk Judo: Vision 2020, Utbildning

- Svensk Judo:s Vision 2020
 - 20 000 medlemmar
 - 2000 fler kvinnor
 - 200 klubbar
 - 20 riksfortbildningar
 - 2 OS-medaljer
- Hur kan du bidra till att Svensk Judo når sin vision?
- Utbildning är en viktig del i att nå vår vision och våra mål
- Vi har organiserat vår utbildning genom kompetensnätverk
- Vi har en utbildningskatalog som kan laddas ner från hemsidan
- På hemsidan kan du även få information om idrottslyftet (för att finansiera utbildningssatsningar i din klubb)
- Man kan utbilda sig inom många olika områden tex:
 - Tränarskap
 - Domarskap
 - Tävlingsledarskap
 - Special Needs
 - Kata
 - Judo4Balance – Fallkompetensledare
 - Judo4Life – Step by Step
- Vad blir ditt nästa steg?

17.00 – 18.00 Svensk Judo: Vision 2020, Utbildning POWER POINT

Svensk Judo Vision 2020



Svensk Judo 2012 Utmaning



Varför ?

Bristen på kvalificerade tränare ett av de största hindren för tillväxt

Vi behöver bygga en kultur där tränare brinner för att träna nya tränare !

Systematik

Vad skall systematiseras ?
Bygga en utbildningstrappa
Införa ett licenssystem



Hur ?

Samordnare, utbildarkår, experter & nätverk



Utbildning



Ett prioriterat område för att nå Svensk judo:s vision 2020
En möjlighet för dig att snabbare nå dina mål inom judo

- Vi samarbetar med RF/SISU för idrottsgenerell kunskap
- Vi har flera "utbildningstrappor" för olika områden
- Vi organiserar vår utbildning i nätverksform:
 - Utbildningsamordning på riksnivå
 - Årlig utbildningskonferens
 - SJF:s kontor
 - Projektledare
 - Utbildningsansvariga för varje zon
 - Utbildningsansvariga för varje verksamhetsområde
 - Ett nätverk av erfarna utbildare

Team & nätverk



Team & nätverk



Utbildningsorganisation Judo 2013
Distriktnätverk





Systematik

Svenska Judoförbundets Utbildningstrappa för Instruktörer



Konverteringsnycklar för de nya tränarlicenserna:

Klubbtränarlicens: Krävs deltagande på en fortbildning och en av följande: A-licens, Steg 3-4, Barn 2, eller Elit 1-2
Assisterande Tränarlicens: Krävs deltagande på en fortbildning och en av följande: B-C - licens, Steg 2, Barn 1, Motion, HK
Hjälptränarlicens: Krävs en av följande: D-licens, Bas 2, eller Steg 1.

Svenska Judoförbundets Utbildningstrappa för Tävlingsfunktionärer



2018 - Lansering av tränarutbildning i åldersanpassad judoträning. Påbyggnad för Klubbtränare



Step by Step

Åldersanpassad träning för maximal, hälsa, prestation och individuell utveckling

Steg 1 U9 & U11

Steg 2 U13 & U15 Examination på Dalarnas Högskola (option)

Steg 3 U18 & U21 Under utveckling

10 utbildare och 25 tränare har gått de första 2 stegen i piloten

2018 - Totalt ca 600 licensierade klubb eller assisterande tränare

För mer information

Svenska Judoförbundet Utbildningskatalog



Förbundets olika utbildningsvägar finns samlade i vår utbildningskatalog som kan laddas ner från hemsidan.
www.judo.se

För mer information om SJF:s och SISU:s utbildningar kan du kontakta:

- Utbildningsansvarig i din zon
- Förbundets Utbildningskoordinator/er
- Svenska Judoförbundets Kontor
- Judokontakten på ditt SISU distrikt
- Kontaktpersonen för en specifik kurs

Dag 2

9.00 – 10.30 Idrotten vill och "Trygga Idrottsmiljöer"

- Idrotten vill
 - Glädje och Gemenskap
 - Demokrati och delaktighet
 - Allas rätt att vara med
 - Rent spel
 - FN deklARATIONER och konventioner

Judons värdegrund

- Artighet, Mod, Ärlighet, Ära, Ödmjukhet, Respekt, Självkontroll, Vänskap

- Trygga Idrottsmiljöer
- Vad går gränsen mellan trakasserier, mobbing, diskriminering och övergrepp ?
- Lagstiftning
- Vilket ansvar har jag som tränare för att förebygga att barn, ungdomar och unga ledare far illa ?
- Hur ser det ut i min klubb och på judomatten generellt ?
- Diskussioner

Trygga Idrottsmiljöer



Idrotten vill – Svensk idrotts värdegrund

- Glädje och gemenskap
- Demokrati och delaktighet
- Allas rätt att vara med
- Rent spel
- Svensk idrott skall också följa FN:s deklARATIONER/konventioner:
 - Om mänskliga rättigheter
 - Barnkonventionen
 - Rättigheter för personer med funktionsnedsättningar



Assisterande Klubbtränarutbildning

Judons Värdegrund – Jigoro Kanos "kodord"

Artighet	Att alltid hälsa och vara hjälpsam och vänlig mot andra
Mod	Att vara rättvis och skydda dem som är svagare
Ärlighet	Att säga vad man tycker utan att sära någon eller ljuga
Ära	Att hålla vad man lovar
Ödmjukhet	Att vara självkritisk och inte skryta
Respekt	Att vara lyhörd tålmodig och respektera andra
Självkontroll	Att i alla situationer kontrollera sitt uppförande och humör
Vänskap	Att skapa en miljö som motverkar negativt gruppträsk, kränkningar och mobbing

Assisterande Klubbtränarutbildning

Barn är inte föräldrars eller andra vuxnas ägodelar.

De är individer med egna rättigheter och ett människovärde.

Barn har dessutom speciella behov av skydd och stöd.

Alla under 18 år räknas som barn.

Ur FN: Barnkonvention

"Två barn enligt FN"
Elin 16 år och Linda 7 år



Assisterande Klubbtränarutbildning

Svenska Judoförbundet



Sverige idag..

Av barnen som idrottar:

- 70% mår bra av sin idrott
- 20% Befinner sig i riskzonen för att utsättas för kränkningar eller övergrepp
- 10% Utsätts någon gång för kränkningar och/eller övergrepp

Hur ser det ut inom judon & i din klubb ?

Källa: 8/2011

Assisterande Klubbtränarutbildning

Det är alltid de vuxna som bär ansvaret för att skapa trygga och säkra idrottsmiljöer



Om du får kännedom att "ett barn far illa" finns det olika möjligheter att ta upp detta. Ett bra sätt kan vara att kontakta skolkurator som har tystnadsplikt. Man kan också göra en orosanmälan till Socialnämnden. Det är socialnämndens ansvar att bedöma vilken grund som finns samt utreda eventuella behov av åtgärder.

Assisterande Klubbtränarutbildning

Vi reder ut begreppen...

- Kränkande behandling
- Trakasserier
- Mobbing
- Sexuella Trakasserier
- Sexuella övergrepp

Vad betyder det ? – Diskutera



Assisterande Klubbtränarutbildning

Det viktigaste kännetecknet för samtliga former av kränkande behandling och trakasserier är:

- Att de är OÖNSKADE av dem som utsätts för dem
- Avgörande är DEN UTSATTES UPPLEVELSE
- INTE förövarens motiv
- Sexuella handlingar mot barn under 15 år är ALLTID straffbart.



Obs! Personen på bilden har inte med texten att göra

Assisterande Klubbtränarutbildning

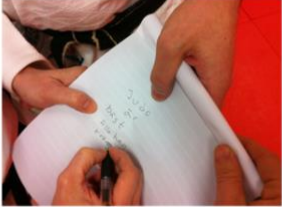
Beteende mot någon som kan uppfattas som kränkande: • Offentlig schavottering • Att bli skrattad åt • Kroppsspråk • Att bli härmad • Tystnad • Bortglömd och överhoppad  Assisterande Klubbtränarutbildning	Föreningens möjligheter för att förebygga • En genomarbetad och förankrad värdegrund • Ledarrollen – ett förtroendeuppdrag • Regelbundna samlingar • Föräldrakontakt • Delaktighet och inflytande • Vuxennärvaro • Uppmärksamhet på sociala medier • Policy, Stadgar och Krisplan  Det akuta skedet – när det otänkbara har hänt... • Upptäck • Ingrip • Skydda den/de utsatta • Skapa rutiner • Ta hjälp – tex. Ungdomsmottagning, BRIS, Rädda Barnen, "Friends", vid brott: Polis andra myndigheter eller frivilligorganisationer med kunskap och rutiner. Assisterande Klubbtränarutbildning
---	---

10.30 *KAFFE & frukt*

10.35 "Summering" - Vad handlar det om ?

- Vad är rollerna för en Huvudtränare och Assisterande tränare ?
- Vad är den röda tråden ?
- Vilka kvalitéer bör en bra tränare ha ?
- Vilka kvalitéer bör en assisterande tränare ha ?
- Vilken är prioritet nummer 1 under en träning för alla tränare?
- Förebilder

"Summering" - Vad handlar det om ? *POWER POINTS*

Assisterande Klubbtränarutbildning  Summering	Så här långt kom vi... Vad är arbetsbeskrivningen för: Huvudtränaren ? Den assisterande tränaren ? Huvudtränare Ansvarig för säkerheten, planering, utformning och genomförandet Assisterande Tränare Förstärka och stötta huvudtränaren genom hela träningen 
Vad är den röda tråden ? De olika delarna i en judoträning Välkommen – Hälsning – Uppvärmning – Fall – Teknik – Randori – Nedvarning – Avslappning – Hälsa av Judo4Life – Step by Step Svensk judos utvecklingstrappa för åldersanpassad träning Säkerställa individens hälsa, prestation och individuella utveckling. Möjliggöra för en aktiv judokarriär hela livet BÅDE för tävlingsaktiva och motionärer.	Vad kännetecknar en riktigt bra tränare ? • Kommunikation • Hårt och smart arbete • Fingertoppskänsla och "timing" • Önskan, viljan och uthålligheten att nå sin fulla tränarpotential 
Vad kännetecknar en riktigt bra assisterande tränare ? ➢ Kommunikation ➢ Hårt och smart arbete ➢ Fingertoppskänsla och "timing" ➢ Har förmågan och viljan att lära sig mer och vill ständigt förbättras 	Prioriteringar • Säkerhet • Elevernas tekniska, fysiska och psykiska utveckling • Positiv kontakt • Att göra varje lektion intressant, motiverande och inspirerande • Att stötta eleverna i deras lärande för livet 

11.00 Övning ger färdighet - del 1

Övning ger färdighet:

Denna övning skall genomföras i olika "team".

Några hållpunkter:

- Följ "röda tråden" formatet:
- Välkomna deltagarna upp på mattan, hälsa och intrdoucera huvud och assisterande tränare

- Leverera en uppvärmning för ne-waza
- Lär ut en fasthållning
- Lär ut en vändning
- Från kast till fasthållning och en "drill" för att befästa
- Lek, övning, "drill" för att motivera och befästa kunskaperna

Återkoppling och analys:

- Var lektionen säker ?
- Var lektionen effektiv när det kommer till inläring?
- Var lektionen intressant och motiverande?
- Var de assisterande tränarna aktiva och involverade?

Viktiga punkter:

- Kommunikation och positiv kontakt
- Stöttning av huvudtränaren i att motivera och involvera assisterande

13.00 LUNCH

14.00 Övning ger färdighet - del 2

Kursledarna håller i första delen av träningen:

Det är viktigt att tränare och assisterande tränare använder sin fantasi och uppfinningsrikedom för att kunna hålla i intressanta träningar som både utvecklar elevernas teknik och motivation.

Att använda redskap kan vara ytterligare ett sätt att utveckla teknik och skapa motivation samt ge en ny dimension till träningen:

- **Ställ upp och hälsa**
- **Uppvärmning**
- Sidoförflyttning (judostyle) runt om på mattan – Sidoförflyttning & greppa en partner
- Sidoförflyttning, kull och fall (ett par är kullare och när ett annat par är fångar så gör båda ett fall och sedan greppar de igen och är tillbaka i leken.
- **Utveckla färdigheten**
- Följ tränaren: Hoppa – hoppa och svep – hoppa, svep och håll

- Ärtpåsar: Fotsveps fotboll
- **Lära ut tekniken**
 - Hoppa i sidled, två hopp kontrollerat och svep på andra steget (fokusera på kontroll och fallteknik)
- **Befästa tekniken**
 - Fotsvepskull med boll: Judohopp runt om på mattan, när bollen kullar en person så måste personen i fråga hoppa i sidled och svepa vartannat steg. Detta visar de andra i leken att man har blivit kullad. För att befria dom så måste någon hoppa fram, greppa och kasta men Okuri ashi harai på höger och vänster. Sen är båda deltagarna med i leken igen.



Övning ger färdighet – del 3

- Kursledaren delar in i tre mindre grupper. Varje grupp får ett redskap: Stor boll, bältesstumpar eller ärtpåsar
- Gruppen ska hitta på en lek eller övning som förstärker/utvecklar en teknik. Grupperna kan välja att jobba i stående "tachiwaza" eller i "newaza" med en färdighet eller teknik. Lektionen ska innehålla UPPVÄRMNING, TEKNIK/FÄRDIGHET, FÖRSTÄRKNING/BEFÄSTNING.
- Röda Tråden
- VAD – VARFÖR – HUR ?

Glöm inte att bestämma vilken ålder och erfarenhet som din grupp har

15.30 Utvärderingar & Diplom

Så fort vi har fått in era utvärderingar så får ni era licenser. Tack för att ni tar er tid och hjälper oss att utveckla våra utbildningar

16.00 Avslutning och lycka till med ditt tränarskap !