

HUR VI TRÄNAR

- ett hjälpmedel för tränare



Av instruktörsledare Anders Linnard

Göteborgs Historiska Fäktskola

2009

www.ghfs.se

INTRODUKTION

Det här häftet är tänkt att vara ett hjälpmedel för våra tränare i GHFS och det är också studiematerial för våra pedagogikkurser. Förhoppningsvis kan det också finnas intresse för de här frågorna bland andra utövare och tränare inom den historiska kampsportens värld.

Vårt mål i GHFS har aldrig varit att komma fram till en absolut sanning och det gäller inte minst pedagogiken. Det här häftet innehåller därför mycket material vars syfte är att lägga fram en terminologi kring våra kampformer. Det är först när vi som tränare kan kommunicera kring de metoder vi använder som vi också kan utvecklas.

Texten är uppdelad i fyra delar. Den första delen, *Kurser och krav i GHFS*, behandlar de krav som vi ställer på kurserna inom klubben, samt våra regler. Det är på det hela taget ett internt material, men kan ändå vara till hjälp för andra klubbar och för den som funderar på att dra igång verksamhet på annan ort.

Den andra delen, *Att lära ut HEMA som idrottslig form*, behandlar teknikinlärning, inlärningsstrategier, motorik osv. Avsnittet handlar till största delen om praktisk applikation och konkreta lösningar, samt tankarna bakom.

Den tredje delen, *Pedagogik för HEMA*, tar upp tankar och idéer om hur man lär ut, hur inlärning fungerar och metoder för att bemöta eleverna.

Att vara tränare är sista delen av det här häftet och syftet är att väcka tankar kring tränarrollen och varför vi är tränare.

KURSER OCH KRAV I GHFS

NYA KURSER

Den som vill starta en ny kurs i GHFS har det betydligt lättare än för några år sedan. Det finns mycket mer erfarenhet och stöd att få från klubben och andra tränare. Följande krav är till för att vi ska kunna dela med oss och bibehålla en hög kvalitet på våra kurser, så att vi inte börjar om från ruta ett i och med att en ny kurs startar.

TRÄNARE

Det ska finnas en eller flera tränare för varje kurs i GHFS. Tränaren är ansvarig för att kursplan m.m. följs och att standarden på träningen lever upp till de krav GHFS har.

KURSBESKRIVNING

Tränaren ska lämna in en kortfattad beskrivning av kursen. Kursbeskrivningen ska även innehålla tydliga målsättningar, utrustningskrav eller rekommendationer om utrustning, förkunskapskrav och specifika säkerhetskrav.

KURSPLAN

Varje kurs i GHFS ska ha en kursplan. Kursplanen lämnas in till instruktörsledaren för godkännande.

Kursplanen ska sträcka sig över två terminer och även innehålla tydliga mål för eleverna. När kursplanen ändras ska en ny kopia skickas till instruktörsledaren.

KURSMATERIAL

GHFS är en historisk kampkonstskola och alla kurser ska ha en historisk förlaga som är tolkningsbar, och alltså innehåller ett system. Den ansvarige ska därför presentera vad kursen grundar sig på för historiskt material och även eventuella översättningar, texter m.m. Det åligger instruktörsledaren att vara tränaren behjälplig i att införskaffa historiska texter för kurserna.

UTBILDNING

Tränaren ska lämna in en presentation av sig själv och eventuell idrottslig, pedagogisk eller likvärdig bakgrund/utbildning. Tränaren bör delta på de utbildningar som GHFS erbjuder instruktörer.

EXAMINATION

Det är inte nödvändigt med examinationer i GHFS kurser. Men det är ändå en viktig beståndsdel att elever får möjlighet att bevisa de färdigheter de har erhållit. Därför bör

tränaren delge instruktörsledaren sina tankar om hur man planerar att följa upp träningen och hur man avancerar inom kursen.

FÖRHÅLLNINGSSÄTT, ANSVAR OCH FÖRFARANDE

VARNINGAR/AVSTÄNGNINGAR

När det gäller varningar så har tränaren rätt att varna en elev angående beteende som inte ligger i linje med GHFS profil. Det kan beröra sådant som att eleven inte lyssnar, agerar farligt, behandlar andra deltagare dåligt eller liknande. När en varning ges så ska instruktörsledaren informeras.

Om en elev varnats vid ett flertal tillfällen, allmänt stör träningen eller har begått en så allvarlig förseelse att det kan bli aktuellt med avstängning från träning, så bör tränaren ta eleven avsides för ett samtal och kan vid extrema fall skicka eleven från det enskilda träningstillfället. Instruktörsledaren ska omedelbart meddelas om detta sker.

Instruktörsledaren beslutar sedan om längre avstängning efter samtal med inblandade parter.

ÖVRIGT

INSTRUKTÖRSLEDARE

Instruktörsledaren väljs av årsmötet. Han/hon har förtroendet att säkerställa kvaliteten på GHFS kurser. Det ingår i instruktörsledarens uppgift att kontrollera kurserna inom GHFS och att hjälpa tränarna att utveckla de godkända kurserna, tränarna själva och även att se till att GHFS har en bra träningsmiljö som följer god idrottslig svensk tradition. Instruktörsledaren är underställd styrelsen.

VÄRDERINGAR

GHFS har ett antal kärnvärden. Dessa ska genomsyra allt vi gör och fungera som riktlinjer för all vår verksamhet.

- Kamratskap - vi respekterar varandra
- Skicklighet - vi håller en hög klass på allt vi gör och siktar alltid på att utvecklas
- Historiskhet och akademisk excellens - träningen bygger på en seriös och grundlig tolkning av det historiska materialet.
- Modern förening som är till för alla - vi har en modern profil, är öppna för alla och följer god svensk idrottslig sed
- Kampkonstförening - vi sysslar med kampformer som ställer fysiska och mentala krav på deltagarna.

TRÄNINGSGREGLER

De här reglerna är generella för hela GHFS. De är till för allas trivsel och säkerhet samt för att kunna hålla en hög nivå på träningen. Skillnader och tillägg kan förekomma inom olika kurser.

1. Träningen börjar vid utsatt tid. Kom i tid och var ombytt och klar, så stör du inte undervisningen.
2. Ta av dig ytterskorna i hallen, särskilt när det är dåligt väder ute! Om dina skor smutsar ner så torka upp.
3. Ta av dig smycken och klocka innan du tränar.
4. Om du ska träna, så är du också med på uppvärmningen.
5. Tekniker utförs när tränaren sagt att de ska utföras, inte medan tränaren fortfarande instruerar.
6. Hantera träningsvapen som ett vapen, då blir du heller inte slarvig när du använder ett riktigt vapen.
7. När ett träningsvapen inte används, så håller du den på ett säkert sätt. Ett svärd kan exempelvis hållas i framhjältet (parerstången) med överlappande händer, med klingan vilande mot höger axel. Då vet du var spetsen är.
8. Ha god uppsikt, även bakåt.
9. Hugg/slag med svärd i golv, tak eller vägg = 20 armhävningar.
10. Oavsiktligt hugg/slag på person = 2*20 armhävningar.
11. Tänk på säkerheten, använd medhavda skydd.
12. Se till att din utrustning är hel och inte utgör någon fara. Vårda ditt träningsvapen.
13. Lyssna och var tyst när tränaren instruerar. Avbryt inte med frågor, räck upp handen om det är viktigt.
14. Irrelevanta teoretiska diskussioner tillåts inte. Tänk på att inga tekniker är perfekta, det finns alltid mottekniker.
15. Gör den teknik som tränaren visat. Gå vidare till andra tekniker först när tränaren ger instruktion om det.
16. Ta inte ut material (waster, shinai, skydd, hjälm eller liknande) ur föreningens skåp utan att ha frågat ägaren först. Ställ tillbaka grejerna efter dig.
17. Plocka inte upp ett svärd som inte är ditt utan att fråga först!
18. Ta inte med fingrarna på en klinga, fingeravtryck ger rost.

19. Hjälp till att plocka undan efter träningen.
20. Träna helst i föreningens kläder (svarta byxor, vit t-shirt).
21. Ha en trevlig och respektfull attityd gentemot medtränande och särskilt mot nya medlemmar.
22. Rasistiska, sexistiska eller tillmälen med liknande innebörd är inte acceptabla.

VAD ÄR EN BRA FÄKTARE?

I GHFS tränar vi för att bli bra fäktare. Men vad är det? Man kan vara bra på sparring, man kan vara en god teoretiker och man kan vara duktig på tekniker. Målet med GHFS är inte entydigt, alla dessa komponenter finns med och det individuella fokuset kan i viss mån tillåtas att skifta. Men för GHFS räkning är målet att producera kompletta fäktare, det vill säga individer som ligger i toppen av sin fysiska förmåga, som är teoretiskt kunniga inom sin form, som siktar på att finslipa detaljerna i sin teknik och som kan omsätta detta i praktiken i sparring.

Det är viktigt att lägga en tonvikt på just helheten. Vad vi inte är intresserade av är en förening med rena akademiker, med shinaisparrare eller att våra elever inte kan omsätta sina kunskaper i praktiken. Begränsningar i elevernas inriktning ska därför ha mycket goda anledningar.

ATT LÄRA UT HEMA SOM IDROTTLIG FORM

TEKNIKTRÄNING

HEMA ställer stora krav på utövaren, men också på tränaren. En av de viktigaste delarna av tränarrollen är att hjälpa elever att förbättra sin teknik. Man kan se på teknikinlärning utifrån flera olika perspektiv, exempelvis biomekaniskt och psykomotoriskt. Ett biomekaniskt perspektiv handlar om att en rörelse kan göras perfekt, exempelvis generera mer kraft med mindre ansträngning. Ett psykomotoriskt perspektiv är att drivkraften och psyket bakom handlingen är det första steget. Istället för att se på utövaren som en maskin som ska utföra en exakt handling, så ser man främst till att utövaren har ett syfte och att det är viljan att nå ett mål med handlingen som utgör grunden.

I GHFS fokuserar vi på den senare av de här två modellerna, åtminstone i början. Biomekanik är nog så viktigt, men först när man har ett syfte med sina rörelser.

Traditionellt har man inom kampsporter försökt skapa perfekta tekniker, där eleverna är marionetter som följer anvisningar från tränaren utan att själva tänka. Exempel på detta är klasser där rader av elever i timmar utför tekniker i tomma luften. Det är inte en metod som vi använder i GHFS, av flera olika anledningar. I praktiken lär man sig vid sådan träning manövrar som inte bygger på att tekniken ska lösa ett problem eller en uppgift, det är tomma rörelser.

Om man skulle använda ett exempel, så kan man jämföra teknikinlärning med att lära sig att fånga en boll. Ingen skulle komma på att lära sig att fånga en boll utan boll. Ingen tror heller att det bara finns ett sätt att fånga en boll på, en perfekt rörelse som alltid fungerar utan variationer. Och alla förstår att man kan bli bättre på att fånga en boll genom att öva genom att någon kastar en boll till en.

Om man ska fortsätta med bollexemplet kan man också slå fast att när man väl blivit duktig på att fånga en boll så tänker man inte på själva handlingen, den sker naturligt. Man har alltså internaliserat kunskapen och handlingen drivs helt av psykomotoriska karakteristika (alltså viljan av att utföra en handling i en viss kontext). När bollen kommer flygande tänker man inte att man ska sträcka ut armen i en viss vinkel, öppna handen och sluta den i rätt ögonblick. Istället är det viljan att fånga bollen som står i centrum, inte handlingen man ska utföra.

Samma sak är det med kampsport – när man gör en attack ska det kännas som att rörelsen sker helt automatiskt; som att vapen, armar, fötter och kropp rör sig på eget bevåg och som om man betraktar kroppen utifrån. Det som fick kroppen i rörelse var enbart viljan att träffa motståndaren.

Med andra ord vill vi att elevernas träning fokuseras på att klara en uppgift och att tekniken ses som ett medel för att lösa den uppgiften. De biomekaniska detaljerna är en senare fråga, och de kan dessutom variera mellan människor. Ingen lever väl i föreställningen om att två friidrottsstjärnor har exakt samma teknik i exempelvis

höjdhopp och att den ene bara är snäppet bättre på att utföra en perfekt rörelse? Deras rörelser är individuella och anpassade efter deras förutsättningar.

En annan viktig poäng med att vi inte ägnar timmar åt att drilla rörelser i luften, särskilt inte i början, är att det är tråkigt. Det är bevisat att lustbetonat lärande är mer effektivt. Därmed inte sagt att biomekanik är oviktigt, men det är till en början meningslöst att finjustera smådetaljer i en handling som än så länge saknar kontext.

HUR MAN LÄR SIG TEKNIKER

På ett teoretiskt plan delar man in teknikinlärning i fem stadier. GHFS träning syftar till att ge eleverna verktyg att så snabbt som möjligt nå *generaliseringsstadiet*. Vi har redan nämnt de psykomotoriska koncepten och teorierna för att nå dit, men det tål att ännu en gång påpeka att målet är att skapa kampsportare som förstår principer snarare än upprepar tomma rörelser.

1. FÖRBEREDELSESTADIET (TILLVÄNJNING)

Det är här eleverna tar de första stapplande stegen. De vänjer sig vid verktygen vi använder, vid att flytta kroppen osv. Det bra om denna del är lustbetonat. Ett exempel på en typisk övning för detta stadiet som används i långsvärdsfäktningen är cirkelövningen för att lära sig namnen på garderna, en person säger en gard och alla ställer sig i den. Gör det gärna till en rolig och social grej.

2. GROVKOORDINERINGSSTADIET

Här upptäcker eleverna de grundläggande principerna. Det är ett aha-stadie. Det ska inte vara komplicerade övningar, däremot målinriktade. En sak som är viktig att ha i åtanke är att det är högst otillfredsställande att bara träna en liten del av en helhet (exempelvis enbart fotarbete). Det är därför bra att man gör hela rörelsemönster istället för enbart avskilda delar, och att man enbart vid behov tränar avskilda moment. Var uppmärksam på det här och anpassa träningen utifrån behovet.

3. FINKOORDINERINGSSTADIET

Det här är den nivå där rörelserna finjusteras och anpassas för individen. Här kan man separera deltekniker och repetera dem många gånger. Många upplever att finkoordinationen är frustrerande att få till, och det kan bero på att HEMA inte handlar om en exakt rörelse utan om anpassningsförmåga. När man justerar rörelsen utifrån de egna förutsättningarna, så tar det ett tag innan man hittar rätt. Och det dröjer dessutom innan man enkelt kan applicera rörelsen på olikartade situationer.

4. AUTOMATISERINGSSTADIET

Automatiseringsstadiet bygger på repetition. Men repetition är inte upprepning, utan variation. Automatisering innebär en rörelse som är välkoordinerad och med rätt muskelkraft, utan att eleven måste tänka på detaljerna. På den här nivån är det uppgiften som står i centrum för eleven, inte hur man utför den. Det är återigen viktigt

att man tränar hela rörelsen i ett sammanhang och att man dessutom ger eleven feedback.

Automatiseringsträning blir meningslös om den görs utan en koncentrerad träningsinsats och det är tränarens uppgift att motivera och att skärpa elevens uppmärksamhet på rörelsen. Det görs lämpligen med ord och utmaningar som kräver ytterligare koncentration. Men sådana utmaningar måste vara relevanta för träningsresultatet och inte förändra förhållandena så mycket att rörelsen automatiseras på felaktiga premisser.

5. GENERALISERINGSSTADIET

Generaliseringsstadiet innebär att man kan applicera sina tekniker på mycket skilda och till och med tidigare obeprövade situationer. När man tränar på den här nivån handlar det om att anpassa träningen efter både personliga inre förutsättningar (ex. mentala påverkningar, såsom självbild) och yttre omständigheter (ex. utrustning). Det är uppenbart att den individuella handledningen är viktig under generaliseringsstadiet och tränarens roll är därför att uppmuntra till varierad träning utifrån nya förutsättningar.

ATT LÄRA UT TEKNIK

Att lära ut tekniker är både utmanande och givande, och en möjlighet för tränaren att lära sig av sina elever, lika mycket som eleven lär sig av tränaren.

Teknikövning har två grundstenar. Det första är att lära eleverna syftet med tekniken (av just de anledningar vi tagit upp tidigare). Om man inte vet varför man gör en teknik, så är det svårt att göra rätt. Den andra delen handlar om hand/fot-koordination. För att dessa båda delar ska kunna kopplas ihop i inläringen bör fokuset ligga på att göra parövningar, särskilt i början. Parkombinationen gör det möjligt att träna tekniker i en kontext.

Det finns självklart ändå situationer där det är lämpligt att göra en rörelse utan partner. Det kan handla om att man initialt främst måste lära sig namnen på rörelserna för att förstå tränaren, men då är syftet också just detta och inte att lära sig själva tekniken. Ett annat exempel kan vara att man stött på ett problem som tränaren bedömer kan lösas enklare om eleven inte utsätts för stressen av att ha en partner som kanske blir irriterad eller som motarbetar eleven. Men grundträningen sker alltså parvis.

GRUNDLÄGGANDE STEG FÖR INLÄRNING AV TEKNIK

1. Förklara syftet med tekniken (formulera problemet som tekniken löser)
2. Förklara motivationen bakom teknikens beståndsdelar (mekanismer)
3. Visa tekniken (från flera håll) samtidigt som du bryter ner de olika delarna
4. Visa tekniken i sin helhet
5. Visa tekniken i full hastighet
6. Låt eleverna göra tekniken (lösa problemet utifrån givna förutsättningar)
7. Ge feedback
8. Byt träningspartners

UTVECKLINGSTRAPPA FÖR TEKNIKER

Följande lista är en beskrivning av olika pedagogiska moment som kan användas av tränaren i undervisningen beroende på hur väl eleven internaliserat förståelsen för teknikerna och dess sammanhang. Den här listan bygger i stort på de stadier som beskrivits tidigare (*Hur man lär sig tekniker*).

1. LÅNGSAM INLÄRNING

Det första inlärningsmomentet handlar om att i långsamt tempo gå igenom enskilda tekniker, för att få möjlighet att bekanta sig med rörelsemönstret. I den här fasen är det viktigt att inte göra för stora variationer från utgångsrörelserna. Det man inte kan göra långsamt kan man inte göra fort.

2. HASTIGHETSÖKNING

Nästa moment är i princip enbart en upptrappning av hastigheten. Vi repeterar rörelserna, men i en högre hastighet, så snart som säkerhet och kontroll tillåter det. Varje elev måste själv ta ställning till hur snabb stegringen ska vara innan det är dags för full fart. Det är lämpligt att tangera gränsen för vad man klarar av (men fortfarande med säkerheten i åtanke), för att utvecklingen ska snabbas upp.

3. VARIERAD HASTIGHET

För att inläringen inte ska bli statisk och bygga på falska premisser, så är det viktigt att man varierar hastighet. Om två elever gör samma teknik vid en given punkt, så är det mycket möjligt att man inte hinner göra samma sak i en skarp situation, eftersom man då inte vet när motståndaren attackerar och med vilken fart attacken kommer eller den exakta placeringen. Det är nödvändigt att utfallen inte följer ett givet mönster, utan att mottekniken påbörjas först när anfallet upptäckts.

Variera därför hastigheten och tiden innan anfallet.

4. FULL HASTIGHET

Med skydd och sunt förnuft kan man öva tekniker med full hastighet, och det är då man ser om teknikerna verkligen utförs så att de fungerar. Ofta sätter vi ihop flera försvar mot en särskild attack, för att se hur man ska lyckas med tekniken.

5. BLANDNING AV TRÄNINGSPARTNER

Olika längd, erfarenhet och teknikutövning gör att det aldrig är riktigt samma sak att möta två olika motståndare. Ofta upptäcker man att en teknik inte fungerar på samma sätt när man byter träningspartner. Att variera träningspartner är en kvalitetssäkring av tekniker, därför låter vi alla elever träna mot varandra.

6. VARIATIONER PÅ TEMAT

Vid sparring inser man ganska snart att tekniker sällan blir exakt som vid kontrollerad träning. Genom att variera utfall och mottekniker lär man sig att anpassa rörelserna utifrån den givna situationen.

7. SPARRING

Sparring måste anpassas till den kampkonst som man tränar. Det är positivt att vänta med fullfartssparring tills eleven har möjlighet att förstå vad som händer och kan kontrollera kraft och hastighet i rörelser. Det är däremot möjligt och önskvärt att introducera lättare eller långsammare sparringliknande övningar tidigare, även om det är beroende av vilken kampform som ingår i kursen.

8. DISKUSSION OCH DELGIVANDE AV ERFARENHETER

Genom att dela med sig av erfarenheter lär vi oss alla mer och snabbare. Problem som vissa upplever, kan få en enkel lösning genom att helt enkelt fråga någon annan.

Ofta kan en utomstående se med nya ögon, och det kan därför vara lämpligt att träna i grupper om tre, där en ser på medan de andra utför teknikerna.

9. INDIVIDUELL TRÄNING

Vi har alla olika saker som vi är bättre och sämre på. Under träningen kan det vara lämpligt att en tränare plockar ut en elev och tränar specifika saker med honom/henne. Utöver det bör det också ges råd om vad eleven ska träna på hemma, det kan röra sig om allt från smidighetsövningar, rörelser, uppbyggande av muskler och kondition. Den individuella träningen ska inte tas lätt på, det är ofta enkelt för en utomstående att se var någon har brister, och genom att fokusera på dessa smalas träningen av, och resultat kan nås snabbt. På samma sätt kan det vara bra att fokusera på styrkor för att ytterligare komma en bit på vägen.

10. UTVÄRDERING

Det är vår åsikt att utvärdering av eleverna är mycket viktig. Utvärderingarna är inga bälten, som i många andra kampsporter. Utan helt enkelt en sammanfattning av kunskaperna, så att eleven märker sina framsteg. Utvärdering kan göras på många olika sätt, men fokus ska ligga på utvecklingen av den enskilda eleven och respekt för denne.

ATT KORRIGERA EN TEKNIK

Det kan låta konstigt att prata om att korrigera tekniker när vi nyss nämnt att man ska fokusera på syftet med en teknik och inte på hur den exakt ska utföras. Att det inte är viktigt med exakta tekniker, utan principerna bakom. Problemet är bara att det inte nödvändigtvis är så att en elev kan förstå kontexten på grund av bristande erfarenhet. Vi pratar alltså inte om att få eleven att göra en teknik exakt som tränaren gör, utan om att eleven ska förstå helheten som utgör en teknik och det sammanhang den ingår i.

Som ett exempel kan nämnas att det är lätt att träffa en motståndare med ett hugg om motståndaren är nybörjare, men samma hugg skulle inte fungera mot en erfaren fäktare. Eleven kan alltså tycka sig lösa uppgiften (att träffa motståndaren), men har i praktiken inte förstått problemet (eftersom problemet presenteras på ett felaktigt sätt av en nybörjare).

Dessutom är det så att proprioception (förmågan att avgöra de egna kroppsdelarnas position) är precis som lukt, smak, hörsel, syn eller känsel ett sinne som kan vara mer eller mindre utvecklat hos olika individer. Och om man har en dåligt utvecklad kroppskänedom är det lätt att man inte själv kan avgöra vad som är en effektiv rörelse eller ens förstår vad det är man gör.

När det gäller korrigeringar av tekniker hos elever som lär sig något för första gången, så ska man komma ihåg att en person som ställer sig i en felaktig position ofta inte har ett naturligt förhållningssätt till det som är korrekt. Eleven ser kanske inte ens skillnaden mellan hur du gör och hur han/hon själv gör, och saknar helhetskunskapen för att kunna avgöra vad som är effektivt.

Steg ett är alltid att förklara syftet med tekniken och att få eleven att internalisera varför tekniken utförs. Steg två är att hjälpa eleven med att utveckla sin motoriska förmåga. Det kan med fördel göras genom att konkret föra och fysiskt manipulera armar, ben, höft osv.

Det finns ett antal knep att ta till för att skapa förståelse för tekniker hos elever och för att själv kunna förstå varför en teknik inte fungerar för en elev.

BESKRIV TEJNIKEN: Börja med att återigen beskriva tekniken. Formulera och visa vad tekniken syftar till, dess sammanhang och hur den ser ut.

MEKANISK ANALYS: Beskriv varför tekniken måste göras på ett visst sätt, varför kroppen rör sig på ett särskilt sätt och vilka effekter det får.

ORGANISK ANALYS: Beskriv muskulära, psykologiska aspekter. Exempelvis: Om du inte böjer benen, så kan musklerna inte ge dig ytterligare kraft, jag tror att du gör så här för att du är rädd för att träffa motståndaren osv. Genom att formulera psykologiska aspekter gör du eleven medveten om dem och de blir möjliga att bearbeta.

BRYT NER PROBLEMEN

I GHFS tränar vi teknikerna många gånger för att få dem att sitta ordentligt, men det är alltså viktigt att inte fokusera på tom repetition, utan att hela tiden visa hur tekniken används i ett sammanhang, hur man kan gå vidare från tekniken och hur man kan improvisera utifrån situationerna – och kanske framförallt att aktivera elevernas tankar kring detta. Det är viktigare att kunna improvisera och ha en direkt förståelse för vad som är möjligt, än att varje teknik är perfekt. Tänk på att teknikerna är principer som kan fungera i många olika situationer, inte enskilda tekniker som bara existerar i en given situation.

Eftersom vi inte slaviskt följer rörelsemönster kan det ibland vara svårt att se eller förklara varför en elev inte lyckas med det som han/hon fått till uppgift. Tekniken fungerar helt enkelt inte. För att lösa detta måste vi bryta ner problemet. Här är en modell som kan fungera som riktlinje för detta.

NÄR MAN STÖTER PÅ PROBLEM

- Bryt ner problemet i mindre beståndsdelar
- Aktivera elevens egna tankar om varför det går fel
- Rätta till en sak i taget, inte allt på en gång

CHECKLISTA VID PROBLEM

- Sänk hastigheten
- Är eventuella vapen i linje?
- Försöker den som attackerar verkligen träffa (och med rätt attack)?
- Hur är höften placerad?
- Hur är fötterna placerade?
- Är avståndet rätt för situationen?
- Hur är händer och armar placerad?
- Är förutsättningarna korrekta för att tekniken ska fungera?
- Hjälper eleverna varandra, eller motarbetar de varandra?
- Finns det alltför stora skillnader i elevernas fysiologi?

När du sedan korrigerar en teknik eller position baserat utifrån den analys du gjort, utgå inte bara från den felaktiga positionen, utan låt eleven gå till den rätta direkt från noll. På så sätt lär sig eleven inte bråkdelar av en motorik, utan att faktiskt själv ta ansvar för helheten.

Exempel: Eleven står med felaktig höftplacering, felaktig armböj, felaktig vinkel på svärd och med fötterna på linje och inåtriktade tår.

1. Korrigera en sak åt gången. Flytta höft, armar, svärd, ben mm genom att greppa tag i personen och för till rätt position.
2. Be eleven titta på dig och jämföra.
3. Låt eleven gå från noll direkt till position
4. Korrigera på samma sätt som tidigare
5. Gå till nollposition och försök igen. Be eleven att själv kommentera sina felaktigheter
6. Gör om tills eleven gör rörelsen automatiskt utan att behöva tänka på beståndsdelarna

Observera att folk tar olika lång tid på sig att lära sig. Avslöja aldrig att du blir frustrerad, utan se till att situationen är bekväm för eleven. Prata uppmuntrande och visa så tydligt och enkelt som möjligt. Låt det ta den tid som behövs, utan att kompromissa med hela

klassens träning. Försök också få eleven att själv analysera sin teknik genom att formulera din feedback som frågor, exempelvis: står du på linje? Hur påverkar det din balans om du vrider höften?

DEFINITIONER AV KOORDINATION OCH MOTORIK

Koordination är viktigt när man tränar HEMA, det säger sig själv. En tränare som kan analysera koordinationsförmåga har mycket bättre förutsättningar att hjälpa en elev. Det kan dessutom vara bra att veta hur motorik klassificeras, så att man som tränare kan förstå och kommunicera kring varför elever har olika lätt att lära sig.

Elevens koordination kommer till uttryck i fyra olika egenskaper, som alla är möjliga att utveckla:

1. DEN MOTORISKA INLÄRNINGSFÖRMÅGAN, elevens förmåga att lära sig nya rörelser och behärska dem.
2. DEN MOTORISKA STYRFÖRMÅGAN, elevens förmåga att styra och kontrollera tillägnade rörelser
3. DEN MOTORISKA ANPASSNINGSFÖRMÅGAN, elevens förmåga anpassa inlärd rörelser till nya situationer
4. DEN MOTORISKA OMSTÄLLNINGSFÖRMÅGAN, elevens förmåga att gå från en rörelse till en annan

SPARRING SOM PEDAGOGISKT INSTRUMENT

Det tål särskilt att påpekas att sparringen är en viktig del av vår träning. Eftersom det är vår mest tävlingsinriktade träningsform så är risken stor att elever hamnar i lägen där stora egon, tävlingsinstinkt och statustänkande gör sig gällande på bekostnad av ödmjukhet, teknikträning och vänskaplighet. Men syftet med sparring är inte att odla egon eller att tävla, utan att träna i en så skarp miljö som möjligt.

Uppgiftssparring kan lösa många av de problem som kan uppstå och sätta fokus på rätt saker. I praktiken innebär det att man ger eleverna uppgifter att lösa eller restriktioner i vad de får göra. Det kan handla om att hålla sig till ett visst avstånd, lyckas med en särskild teknik eller helt enkelt undvika att bli träffad.

Som tränare kan man också agera på följande sätt för att sätta sparring och andra element i ett sammanhang. Applicera de olika delarna av listan utifrån behov.

1. Berätta och upprepa för eleverna hur vi ser på en god fäktare. Om de inte vet vad vi strävar mot, så kan de inte uppfylla det.

2. Ta bort tävlingselementen i sparring och ge respektive elever områden att fokusera på (exempelvis att integrera vissa tekniker i deras sparring).
3. Gör individuella bedömningar och hjälp eleverna med områden som befinner sig utanför deras främsta intresseområden.
4. Ta omedelbart tag i beteenden som kan tänkas leda till en allmän orientering bort från helhetsfokuset.
5. Låt eleverna sätta ord och resonera kring sin sparring.
6. Förklara de psykologiska aspekterna som är inblandade i både kampsportsträning i allmänhet och i skarpa situationer i historisk tid.

PEDAGOGIK FÖR HEMA

HEMA skiljer sig från annan idrott genom att det är ett evigt sökande efter en sanning som vi aldrig kan vara säkra på att slutgiltigt ha hittat. Det innebär att vårt synsätt på det historiska materialet kan komma att förändras med jämna mellanrum. Det kan vara både mindre och större förändringar. Om tränaren då byggt sin status på att ha en absolut sanning så innebär det att tränaren måste backa (och förlora sin auktoritet) eller hålla fast vid en förlegad bild av idrotten. Båda dessa scenarion är destruktiva för utvecklingen av HEMA, negativ för eleverna och för tränaren. Istället vill vi uppmana till att elevernas tankar kring HEMA aktiveras. Tränarens roll är mer att guida eleven till sin idrott, än att styra varje steg, tanke och rörelse.

Den här modellen ställer krav på tränaren och på eleverna. Och det innebär inte att enskilda elever tillåts störa undervisningen med onödiga kommentarer och infall på bekostnad av andra. I det här kapitlet ska vi försöka visa hur man kan ha en strukturerad träning som samtidigt bygger på effektiv individuell inläring. Dessutom hoppas vi bidra med en terminologi så att vi som tränare lär oss att prata om vår pedagogiska metod.

Om man ska nämna en övergripande sak om träningens mål inom GHFS så är det att den ska vara rolig. Inte på så sätt att träningen inte innehåller tuffa moment och hård träning, tvärtom, men syftet är aldrig att få elever att härda ut för sakens skull. Det ska alltid finnas relevans för det vi gör. Rolig betyder alltså här givande och engagerande.

ATT SÄTTA UPP MÅL

Pedagogiken i GHFS ska vara direkt kopplad till inläring, alltså att pedagogiken inte går omvägar utan hela tiden syftar till utveckling av eleven. Att sätta upp mål är viktigt eftersom det ger avstämningspunkter då eleven kan se hur han/hon utvecklats. Mål ger mening till träningen, så länge målet är relevant.

De bästa målen har en konkret mätbarhet. När du sätter upp mål för eleven, se till att de är på en lämplig nivå som kan mätas, upplevas och uppnås inom en rimlig tidsperiod. Att ha högsvävande mål är kanske kul, men när tiden går och målet fortfarande inte närmast sig, så försvinner motivationen.

DAGSMÅL: Förklara för eleverna vad målet med dagens träning är. Du kan också ge särskilda mål till enskilda elever, saker som de ska tänka på. Glöm inte att också berätta om syftet med att uppnå målet, exempelvis varför en teknik är viktig.

DELMÅL: Ett delmål är ett mål på något längre sikt, men som ändå ligger så nära i tid att det är hanterbart, exempelvis en månad.

STORA MÅL: Stora mål är sådana som är långsiktiga drivkrafter. Det kan handla om tävlingar, avläggande av prov eller liknande.

METODER FÖR ATT TRÄNA TEKNIK

Vi har redan gått igenom träningsmetodiken för GHFS, men det kan vara bra att sätta namn på de olika träningsmetoderna. Vi använder oss av samtliga av följande metoder inbakat i kurserna på det vis som diskuterats i avsnittet *Att lära ut HEMA som idrottslig form*.

HEL- & DELMETODEN:

Helmetoden innebär att eleven tränar hela rörelser, medan delmetoden delar upp rörelserna i mindre beståndsdelar. Svagheten med helmetoden är att det är svårt och emellanåt också frustrerande för eleven att lära sig en rörelse som innehåller alltför många moment. Svagheten med delmetoden är att det kan vara svårt att sätta samman delarna till en fungerande helhet. Generellt kan man säga att delmetoden är lämplig när man lär sig komplicerade teknikkombinationer eller när man försöker bena ut ett problem, men att målet är att träna enligt helmetoden.

PROBLEMLÖSNINGSMETODEN:

Eleven får uppgifter som ska lösas utifrån sina förutsättningar. Det är framförallt en individuell pedagogik och den har fördelen att den i tidiga inläringssituationer hjälper utövaren att formulera sig och tänka kring sin egen träning och teknik. Problemlösningsmetoden gör det lättare för eleverna att förstå principerna och helheten, snarare än att lära sig tomma rörelser som blir svåra att applicera.

INSTRUKTIONSMETODEN:

-VISUELL

Visuell instruktion ingår i nästan all vår träning och finns med som ett grundläggande moment vid demonstration av moment. Tränaren visar exempelvis en teknik. Men man kan också utöka begreppet till att gälla filmning av utövaren och analys av den filmningen.

Visuell instruktion står aldrig för sig själv, utan eleven får också feedback och andra typer av instruktioner. När du ger visuell instruktion så ställ frågor till eleven: ser du hur min bakre fot är? Ser du hur jag håller mina händer? Det skapar bra förutsättningar för att eleven själv ska kunna analysera sin teknik och det väcker elevens uppmärksamhet och ger ett mer aktivt lärande. Samtidigt lär han/hon sig att ställa rätt frågor.

- MANUELL

Eftersom det är svårt för många, särskilt tidigare otränade personer, att omsätta en visuell bild till en egen praktik är det emellanåt lämpligt att tränare för elevens kropp till rätt rörelse eller position. Mer om denna instruktionsmetod står under avsnittet *Att korrigera en teknik*.

SYSTEMATISK VARIATION:

Variation är viktigt för att förstå en teknik i sitt sammanhang och för att utveckla tekniken så att den fungerar under varierande förhållanden. Det kan handla om att byta sida på en teknik, att utföra den i en situation som är likartad, men inte samma osv.

FEEDBACK:

Feedback är en viktig del av tränarens uppgift, både eftersom eleven utvecklas och för att han/hon blir "sedd". Det kan handla om att ge några snabba uppmuntrande ord eller att avsätta tid för individuell handledning. I feedbackmomentet är det centralt att eleven samtidigt själv formulerar sig kring träningen och den egna prestationen. Många har svårt att gå längre än till enkelt positiva eller negativa kommentarer om sin förmåga eller en enskild teknik. Exempelvis "Nä, det funkade bara inte." Då är det tränarens uppgift att ställa följdfrågor; varför fungerar det inte, vad har ni för avstånd till varandra, hur har du placerat din kropp osv.

Kom ihåg att positiva formuleringar nästan alltid är bättre än negativa, exempelvis: "Du blir ännu snabbare ut åt sidan om du böjer det bakre benet i garden" istället för "Ha inte det bakre benet så där rakt."

MOTIVATION ATT LÄRA SIG

Människor söker sig till idrotten och oss av många olika anledningar och med många bilder av vad vi sysslar med. Det som är drivkrafter hos dessa individer ska vi ta tillvara, även om det samtidigt bör nämnas att vissa föreställningar måste suddas ut för att vi ska ta oss bort från den marginaliserade position som vi har idag.

Att stärka drivkrafter är viktigt eftersom en elev som har en inre kraft att lära sig, och frivilligt läser och tränar på eget bevåg, kommer att gå längre än alla de som inte gör det. För att stärka den känslan är det viktigt att läraren bygger upp självförtroende och mål, så att en sådan vilja kan existera. Kom med andra ord ihåg att inte fokusera på brister hos elever, utan att även berätta när du noterat att de blivit bättre. Och slutligen, låt eleven ta ansvar för sitt eget lärande genom att få ta ställning till problem.

TRE PUNKTER SOM HJÄLPER TILL ATT MOTIVERA ELEVEN:

1. Motivation i föreningen – god kamratskap, en för alla, alla för en
2. Motivation i träningen – övningar kopplas till träningen och till resultat
3. Motivation genom utveckling – tydliga, nåbara mål

När det gäller motivation i allmänhet så finns det några positiva saker man som tränare kan göra:

- Ge uppmuntran, handledning och riktning
- Skapa en positiv gruppdynamik

- Ge erkännande för prestationer
- Ge utrymme för individers utveckling
- Uppmuntra att elever vill ta på sig roller som är positiva (i föreningen, vid aktiviteter osv)

SJÄLVFÖRTROENDE OCH GEMENSKAP – EN FÖR ALLA, ALLA FÖR EN

Elevens självuppfattning är en central del av träningen. Med en negativ självuppfattning siktar man lägre än med en positiv, och man nöjer sig med att prestera under sin faktiska förmåga. Rädsla för att misslyckas kan vara en starkare negativ motivation än hoppet om att lyckas. Då är det upp till tränaren att visualisera, motivera och förändra självbilden hos eleven. Det tillfredsställande med detta är att elever som tror sig själva om lite ofta blir positivt överraskade när de lyckas, och får därmed en starkare motivation att fortsätta eftersom upplevelsen är lustbetonad.

Dåligt självförtroende kan basera sig på många olika saker. En sådan faktor kan vara dålig kroppslig självkänsla på grund av exempelvis fetma. Utsatt inte elever för uppgifter som de kommer att uppleva som förnedrande om de misslyckas. En person med dålig självbild kommer att misslyckas per automatik eftersom rädslan för att misslyckas kommer att sätta sig som en mental bild. Ungefär som när elitidrottare använder sig av visualiseringstekniker för att prestera bättre, fast tvärtom.

ACCEPTZON

En person med dålig självbild, liksom den med uppblåst självbild, har ofta liten så kallad acceptzon. En stor acceptzon innebär att man accepterar att man själv, och i förlängningen även andra, presterar bra eller dåligt.

Om man inte accepterar dåliga resultat så kan man hamna i en situation där man undviker att göra bra ifrån sig eller att höja sin nivå, eftersom man samtidigt löper risken att misslyckas. Tränaren kan uppmuntra en stor acceptzon genom att höja tryggheten hos individen och i träningsmiljön.

KÄNSLA AV SAMMANHANG

Att ge eleven en känsla av sammanhang är en viktig del i att skapa självförtroende och bättra på självbilden. Vi människor är beroende av att andra sätter värde på oss för att vi ska uppfatta oss själva på ett positivt sätt. Därför är det också viktigt att tränaren odlar gruppen och stärker positiva beteenden.

Det händer att enskilda individer förstör för hela gruppen genom att ständigt påkalla uppmärksamhet, hävda sig själva eller ta på sig roller som ingen annan vill att de ska ha. Det är då viktigt att komma ihåg att det handlar om den individens osäkerhet och att det är tränarens uppgift att ta tag i problemet. Ett tillvägagångssätt är det individuella samtalet. Men det är också viktigt att vara rak i gruppens närvaro.

En elev med alltför stort behov av att hävda sig själv skadar inte bara gruppen, utan går in i en negativ spiral eftersom känslan av sammanhang försvinner. De roller man försöker ta bekräftas inte av andra och alltså måste man försvara dem. Det är inte alltid lätt att hantera sådana situationer, men man ska vara medveten om att det är just dessa mekanismer som spelar in.

Med andra ord kan det vara positivt att faktiskt ge uppmuntran till individer som uppfattas som uppblåsta, när de har gjort sig förtjänta av det. Samtidigt är det viktigt att inte bekräfta en felaktigt påtagen roll. Om eleven får bekräftelse vid rätt tillfälle så kommer han/hon förhoppningsvis slutligen att finna sig tillrätta och även kunna tillgodogöra sig en nyvunnen trygghet.

Det behövs knappast sägas, men för att tränaren ska kunna leda utvecklingen åt det hållet, krävs det att även denne är trygg och har gruppens respekt och förtroende.

COACHANDE SAMTAL

Det individuella samtalet och coachning kan för en utövare vara en av de mest värdefulla momenten i undervisningen, särskilt när han/hon står inför en utmaning. Grunden för samtalet är att man har odlat en förtroendekultur med utövaren.

Det coachande samtalet är i stort ett sätt att hjälpa till självhjälp, och det finns så klart inga magiska ord som kan få en idrottsutövare att prestera bättre. Istället syftar det coachande samtalet till att ge utövaren nycklar för att förändra den inre bilden av en situation eller en prestationsförmåga.

I samtalet finns det två element som du ska vara vaksam på, *drivkrafter* och *motsättningar*. En drivkraft är något som fungerar som en motor för utveckling, medan motsättning är något som fungerar som en broms. För att ta ett exempel skulle en utövare kunna uttrycka att han/hon vill vinna en tävling, men tror sig inte kunna. Som coach försöker man då att bryta ner de båda elementen i sina beståndsdelar. Det skulle i tävlingssituationen exempelvis kunna vara att anledningen till att man vill vinna är att åtnjuta respekt och stå i rampljuset (drivkraft), men att man är rädd för att göras till åtlöje eller skada sig (motsättning).

Tränarens uppgift är då att införliva de här delarna i trygghetszonen och medvetandegöra eleven om de egentliga drivkrafterna och motsättningarna. Så att de blir möjliga att bearbeta.

Sättet att nå dit är att ställa frågor som sätter saker i rätt perspektiv. Och eftersom syftet är att få eleven att prata så använder man sig av öppna frågor. Istället för att fråga: Hur många gånger har du tävlat? Så fråga: Kan du berätta om dina tidigare tävlingar?

Målet är därefter att ställa frågor som leder dig mot drivkrafter och motsättningar. När du och eleven nått så långt att ni är medvetna om dessa, så gäller det att fokusera på en lösning. Din uppgift är att vända på perspektiven och få eleven att formulera sig kring sådana lösningar.

Det coachande samtalet fungerar bäst när det resulterar i mål och en positiv väg dit. Det är inte ett tröstande samtal eller att man försöker skyla över problem. Tvärtom, det handlar om att medvetandegöra sig om problem och drivkrafter och sätta dem i rätt perspektiv.

ATT VARA TRÄNARE

I GHFS strävar vi efter en god relation mellan tränaren, gruppen och den individuella eleven. Tränarens beteende och personlighet har självklart stort inflytande på hur bra vi lyckas med detta.

Det kan uppstå många komplicerade situationer i en grupp, särskilt om man tränar adrenalinintensiva individuella sporter som HEMA. Emellanåt får tränaren också ta ställning till elever som har självhävelsebehov, privata problem, konflikter eller personligheter som inte funkar bra med andra i gruppen - utöver den dagliga träningen, med allt vad det innebär av motivering, coaching m.m. Det är därför viktigt att individerna och gruppen känner stort förtroende för tränaren, att det är en person de respekterar och tar på allvar. Och att tränaren är ärlig.

Vi kan alla drabbas av hybris, dåligt självförtroende och ha dåliga dagar. Men utgångsläget måste vara att vi är trygga i det vi gör och att vi är medvetna om våra tillkortakommanden.

TRÄNARTYPER

Man brukar tala om fyra olika tränartyper.

1. Den auktoritära, som bestämmer allt, som ska ha sin vilja igenom och inte tål kritik.
2. Den demokratiska, som låter majoriteten bestämma
3. Låt-gå-tränaren, som låter varje enskild elev göra sin egen grej
4. Den situationsmedvetna tränaren, som låter situationen avgöra om utövaren, tränaren eller klubben ska bestämma.

I GHFS vill vi att våra tränare är situationsmedvetna. Det betyder att tränaren har koll på situationen och kan ställa krav när så behövs, men som samtidigt kan anpassa sig. Det finns mycket lite utrymme för sårad stolthet hos tränare i GHFS. Vem man är som person avgör vilken tränarroll man är rent naturligt, men man kan också sikta på att bli en bättre tränare. Då, liksom alltid, är det viktigt att man är ödmjuk och accepterar sina brister, och kan vara öppen med dem när så krävs. Kom ihåg att det finns andra tränare och instruktörsledare att luta sig emot och som kan ge råd och kanske även ett nytt perspektiv.

VARFÖR VARA TRÄNARE?

Ställ dig frågan varför du är tränare. Oavsett anledning så är det viktigt att du är medveten om din motivation. Är det för att du vill få status, köra med folk, för att du vill träna något du annars inte skulle kunna träna eller är det för att du känner att du skulle passa som tränare på grund av någon särskild egenskap? Eller en kombination?

Oavsett anledning är det bättre att vara medveten om den än att försöka dölja anledningarna för sig själv. Och kanske hittar du nya motivationer längs vägen.

LEDORD FÖR GHFS TRÄNARE:

- Acceptera skiftande nivåer hos varje individ, alla tränar efter sina förutsättningar
- Se till att utmana eleverna
- Ge klara besked
- Var rättvis
- Favorisera inte
- Var en stöttepelare, inte en motpart
- Ge konstruktiv kritik och handledning. Hävda inte dig själv på andras bekostnad.
- Låt dina kunskaper tala för dig, inte ditt ego
- Var positiv i din uppmuntran
- Håll dig till våra regler och var konsekvent

TRÄNARNAS ROLLER GENTEMOT VARANDRA

Relationerna mellan tränarna är så klart också viktiga. Om vi samarbetar och stöder varandra så stärks undervisningen och föreningen, men om vi motarbetar varandra får det motsatt effekt.

Som tränare är det viktigt att man åtnjuter elevernas respekt. Inte en felaktig eller uppförstorad respekt, utan en respekt som gör det möjligt att hålla i undervisningen. Den respekten fås vanligtvis genom att man byggt upp ett förtroende med eleverna, så att de kan lita på att de är trygga i ens händer.

Det är därför viktigt att andra tränare inte underminerar den positionen. Om en tränare håller i en lektion, så har ingen annan tränare rätten att avbryta eller lägga sig i, såvida det inte föreligger säkerhetsrisker. Även om man är tränare för samma grupp ska man alltså inte fylla i, korrigera eller på annat sätt störa undervisningen.

Om du uppfattar att det förekommer felaktigheter i en annan tränares undervisning, så ta upp det enskilt med den tränaren eller med instruktörsledaren.

TACK TILL

Axel Pettersson och Andreas Engström för genomläsning och synpunkter

LITTERATUR

Idrottens träningslära, Sisu idrottsböcker (2007).

Jogo do Pao av Luis Preto, Chivalry Bookshelf (2005)