



Bevegelseslære

Koordinasjon og teknikk

Koordinasjon/teknikk



- Teknikk er utøverens løsning på en gitt bevegelsesoppgave
- Koordinasjon omfatter underliggende egenskaper for å utføre ferdigheter/teknikk
- Koordinasjon betyr samkjøring/ tilpasning og kan defineres som *evnen til å samordne kroppsbevegelsene til hverandre og omgivelsene*



Koordinative evner

Evner som påvirker utøverens koordinasjon:

1. Den motoriske læreevnen
2. Den motoriske styreevnen
3. Den motoriske tilpasningsevnen
4. Den motoriske omstillingsevnen

Koordinative egenskaper



- Balanseevne
- Rytmefølelse
- Reaksjonsevne
- Romorientering
- Øye-hånd og øye-fot koordinasjon
- Tilpasset kraftinnsats
- Muskulær spenningregulering





Utvikling – hvorfor?

- Fremgang og fornyelse
- Gode forutsetninger for videre læring
- Gir variasjon og hindrer overtrening
- Effektivitet i trening og ressursutnyttelsen
- Skjerper oppmerksomheten
- Øke evnen til å møte krav



Utvikling – hvordan?

1. Treningsøvelser som skaper stadig nye situasjoner som utvikler bevegelseserfaringen
2. Treningsøvelser som utvikler sansene som starter og styrer handlingene våre

Stadier i teknikktraining



1. Tilvenningsstadiet
2. Grovkoordineringsstadiet
3. Finkoordineringsstadiet
4. Automatiseringsstadiet
5. Tilpasningsstadiet

Teknikktreningsoppgaver



1. Utføre mange ulike øvelser med samme mål/hensikt
2. Utføre mange repetisjoner av en bestemt øvelse og endre de ytre rammebetingelsene
3. Trene samme ferdighet med ulike læringsmetoder (hel/del-metode)

Kriterier for god teknikk



1. Utøverens forutsetninger
– fysikk, koordinasjon, psyke, sosialt
2. Idrettens krav og egenart
– reglement og bestemmelser
3. Ytre miljø
– personlig utstyr, anlegg og underlag

Teknikk og alder

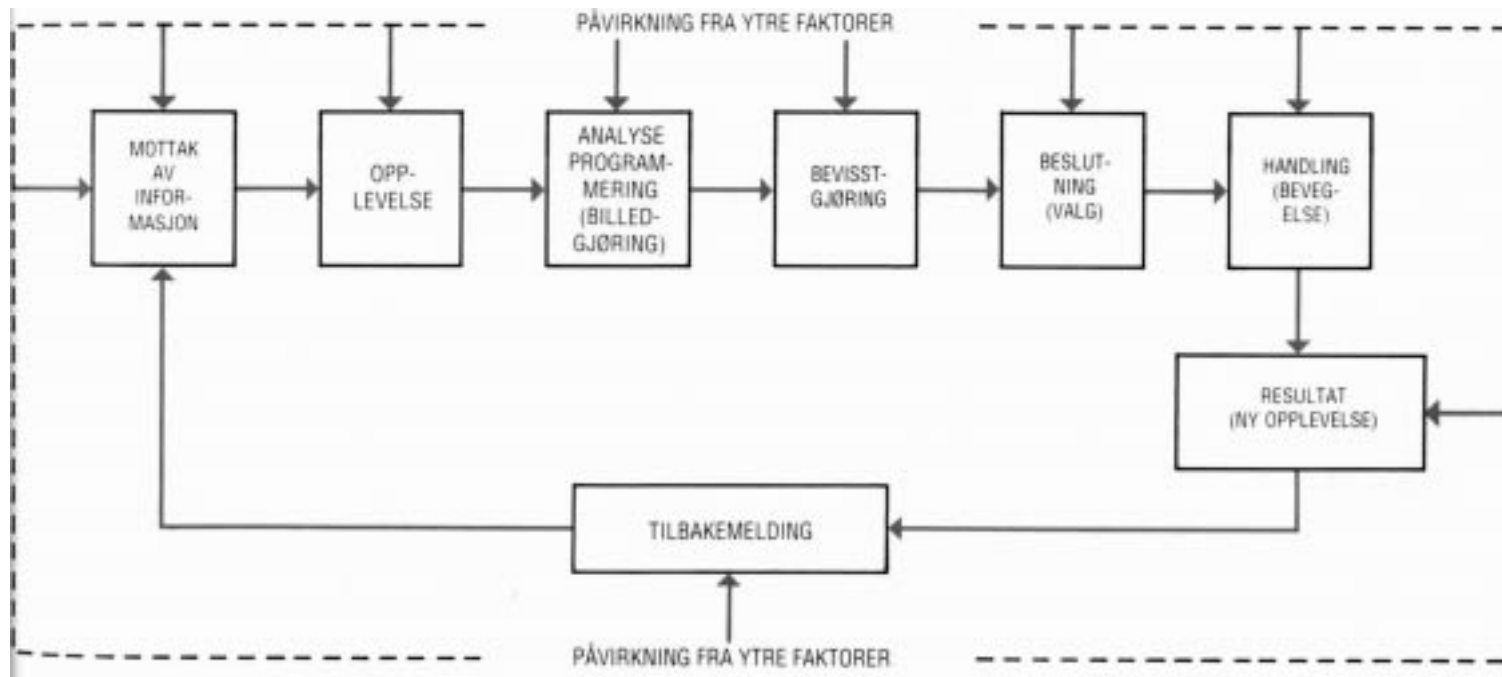




Teknikktreningsmetoder

- Hel-metoden (hele bevegelsen) og del-metoden (deler av bevegelsen)
- Problemmetoden (løse oppgaver)
- Instruksjonsmetoden
 - Visuell instruksjon – vise reelt/video
 - Manuell instruksjon (baning) – hjelper

Tilbakemeldingsprosess



Aktuelle problemstillinger



- Spesifikk trening og overføring av læring
- Læringshinder (interferens)
- Forandre innarbeidet teknikk
- Analysere/beskrive teknikken
- Når i treningsøkta teknikk trenes