

Militær nærkamp

En kvantitativ studie for å belyse hvilke nærkampteknikker som gir høyest selvopplevd kompetanse i løpet av utdanningstiden.



KRIGSSKOLEN

Thor Henrik Rusdal

Bachelor i militære studier, ledelse og landmakt

Emne fordypning

Krigsskolen

2016

Antall ord: 9916

Forord

Jeg har drevet med kampsport i flere år før jeg startet i Forsvaret og driver fortsatt aktivt på, både som sjef i ILKS Fighting og som utøver ved MMA Academy i Oslo. På bakgrunn av dette har jeg alltid vært interessert i nærkamp og hvordan det trenes. For meg er militær nærkamp noe av det viktigste man lærer som soldat, da det er en av de få arenaene hvor man virkelig får testet krigerinstinktet sitt i trygge omgivelser. Jeg startet oppgaven med en forforståelse om hvordan det bør trenes og hva som ikke virket riktig for meg ved Hærens konsept for nærkamp. Selve skriveprosessen har vært utrolig interessant, da flere hypoteser har enten blitt bekreftet eller avkreftet samtidig som nye har dukket opp. Alt i alt kan jeg si at interessen for å utvikle egne ferdigheter, og teste de teoriene som jeg har funnet under oppgaveskrivingen, har økt betraktelig.

Jeg vil rette en stor takk til Martin Ekeberg for gode råd og meget god veiledning under prosessen. Uten ham hadde oppgaven ikke vært det den er i dag. I tillegg vil jeg rette en takk til Trond Mostue ved Hærens våpenskole som har hjulpet med problemstillinger og faglitteratur. Videre må jeg takke Morten Karlsen, som har støttet med innspill under nærkampkurset og har vært tilgjengelig når det var nødvendig. Sist, men ikke minst, vil jeg også takke Kull Krebs for deres tålmodighet og hjelp både før og under skriving.

Innhold

1	INTRODUKSJON	5
1.1	BAKGRUNN	5
1.2	PROBLEMSTILLING	6
1.3	AVGRENSING	6
2	TEORI	8
2.1	MOTORIKK	8
2.2	TRENINGSPRINSIPPER NÆRKAMP	11
2.3	OPPSUMMERING	14
3	METODE	15
3.1	METODEVALG	15
3.2	UTVALG	15
3.3	STUDIEDESIGN	16
3.4	FORSØKSPROSEDYRE	16
3.4.1	<i>Undersøkelse av kurs</i>	16
3.4.2	<i>Spørreundersøkelse</i>	17
3.4.3	<i>Praktisk test</i>	17
3.5	INFORMASJON TIL DELTAKERE	18
3.6	DATAINNSAMLING	18
3.7	DATABEHANDLING	18
3.7.1	<i>Programvare</i>	18
3.7.2	<i>Dataanalysemetoder</i>	18
3.8	ETIKK	19
3.9	METODEKRITIKK	19
3.9.1	<i>Forforståelse</i>	19
3.9.2	<i>Utvalg</i>	19
3.9.3	<i>Forsøksprosedyre</i>	20
3.10	KILDEVALG OG KILDEKRITIKK	22
4	RESULTATER	25
4.1	SLAGTEKNIKKER	25
4.2	SPARKTEKNIKKER	26
4.3	RIFLETEKNIKKER	26
4.4	NEDRIVNINGSTEKNIKKER	27
4.5	FRIGJØRINGSTEKNIKKER	27
4.6	BAKKEKAMP	28
4.7	AVVÆPNINGS- OG FRIGJØRINGSTEKNIKKER RIFLE OG PISTOL	28
4.8	GENERELLE TEKNIKKER	29
5	DRØFTING	30
5.1	SLAGTEKNIKKER	30
5.2	SPARKTEKNIKKER	31
5.3	RIFLETEKNIKKER	32
5.4	NEDRIVNINGSTEKNIKKER	32

5.5	FRIGJØRINGSTEKNIKKER.....	33
5.6	BAKKEKAMP	34
5.7	AVVÆPNINGS- OG FRIGJØRINGSTEKNIKKER PISTOL OG RIFLE	34
6	KONKLUSJON	36
	LITTERATURLISTE.....	37
	VEDLEGG	38
	VEDLEGG A: SKJEMA UNDERSØKELSE KURS	38
	VEDLEGG B: RESULTAT UNDERSØKELSE AV KURS	43
	VEDLEGG C: SKJEMA SPØRREUNDERSØKELSE.....	47
	VEDLEGG D: RESULTAT PRAKTISK TEST.....	49

1 Introduksjon

1.1 Bakgrunn

Nærkamp har eksistert i flere tusen år og er den eldste kjente formen for kamp mellom mennesker (Shillingford, 2000, s.23). Selv om teknologien har gitt flere muligheter for å bekjempe en motstander, har nærkamp stadig stått sentralt. Erfaringer fra utlandet hvor fiendtlige angrep «skjer på svært korte avstander», ofte i bebygde områder, har forsterket dette (HVS, 2013, s.9). I tillegg har man sett at utøvelse av vakt- og ordenstjeneste i Norge, har medført et behov for å beherske nærkampteknikker (HVS, 2013, s. 9).

Norges deltakelse i FN-ledede operasjoner har også vist at militær nærkamp bør kunne beherskes, hvor soldater må kunne utøve makt i henhold til proporsjonalitetsprinsippet og dermed variere maktbruken i relasjon til trusselen de møter. I slike situasjoner kan nærkamp være et mer hensiktsmessig valg, da formålet blir å anholde eller uskadeliggjøre en person uten å bruke dødelig makt.

Denne oppgaven vil studere Hærens nærkamputdanning, med et fokus på utdanningen av instruktører ved Krigsskolen. Ifølge *Håndbok for nærkamp* er det «avgjørende å beherske sine nærkampteknikker for å være en troverdig instruktør og rollemodell» (HVS, 2013, s. 23).

Etter endt utdanning skal man være i stand til «å lede og instruere i trening i nærkampteknikker, samt kontrollere og veilede utførelsen til sine undergitte» (HVS, 2013, s. 9). For en instruktør innebærer dette at man skal være i stand til å beherske 52 nærkampteknikker etter endt utdanning.

På bakgrunn av kutt i utdanningstid til nærkamp ved Krigsskolen i 2011, har timeantallet blitt redusert fra 80 til 50 timer. I løpet av denne tiden skal kadetter trenes i flere nærkampteknikker, gjennomføre to tester og en nærkampløype. Dette blir fordelt over 5 dager hvor teknikk- og tøffhetstrening er i fokus de tre første dagene. En dag er satt av til tester og en dag brukes til nærkampløype. Alt i alt gir dette tre dager til trening på nærkampteknikker, som ifølge *Håndbok i nærkamp* skal ende opp i «instruktører med tilfredsstillende kunnskaper, ferdigheter og holdninger til selvstendig å drive utdanning, trening og øving i nærkamp» (HVS, 2013, s. 11).

Etter utdanningstiden ble forkortet i 2011 har Krigsskolen fått dispensasjon til å redusere antall teknikker i samråd med Hærens våpenskole (Karlsen, 2016). Resultatet av dette er at flere teknikker ikke blir gjennomgått og således ikke trent. Ved å kutte enkelte teknikker kan det argumenteres for at man ikke oppnår hensikten som er beskrevet i *Håndbok for Nærkamp*, som skal «sikre en ensartet utdanning innen fagområdet i hele Forsvaret» (HVS, 2013, s. 7).

Hensikten med oppgaven er å kartlegge hvilke teknikker kadettene opplever som enklest å beherske. Dette vil kunne gi en pekepinn på hvilke teknikker som er de mest effektive for innlæring sett opp mot den tilgjengelige utdanningstiden, og vil gi best utbytte når kadettene trer inn i instruktørrollen etter endt skolegang. Dette er noe som bør være interessant for nåværende instruktører i nærkamp, Hærens våpenskole som utformer programmet, og ikke minst Krigsskolen som hvert år utdanner over 50 kadetter til å bli nivå 1 instruktører i nærkamp.

1.2 Problemstilling

Denne oppgaven har til hensikt å belyse forhold knyttet til nærkamputdanning ved Krigsskolen. Med bakgrunn i forrige kapittel er oppgavens problemstilling:

Hvilke nærkampteknikker gir mest effektiv innlæring, målt i selvopplevd kompetanse, i løpet av utdanningstiden?

1.3 Avgrensing

Oppgaven avgrenses til å omhandle utdanningen ved Krigsskolen. Utdanning av soldater ved andre avdelinger blir følgelig ikke vurdert. Siden utdanningen baserer seg på det samme dokumentet vil prinsippene og teknikkene som kurset baserer seg på være den samme.

Krigsskolen holder kun ett kurs i året for nærkamp, dermed har denne oppgaven fokusert på et enkelt kull. Dette kan bety at utdanningsløpet de har hatt er forskjellig fra foregående og kommende kull. Resultatene som ble hentet inn til denne oppgaven kan derfor divergere med andre kull, og det vil være anbefalt å fortsette forskningen på flere kull for å få et fullgodt bilde.

Det er kun teknikkene som har blitt gjennomført under selve kurset som har blitt vurdert. I resultatkapittelet og i vedlegget for spørreundersøkelsen blir disse listet. Siden oppgaven ikke vurderer alle teknikkene som *Håndbok for nærkamp* (2013) presenterer vil den ikke kunne gi et fullgodt svar opp mot treningen av de resterende teknikkene.

Da det kun er teknikkenes effektivitet for læring som vurderes, vil ikke denne oppgaven vurdere virkegrad i kampsituasjoner. Faktorer som stress, utstyr og skadeligheten til en teknikk vil derfor ikke vurderes i denne oppgaven.

2 Teori

Teorikapittelet vil være delt inn etter to faktorer. Disse vil kunne knyttes opp mot analysen som gjøres i neste kapittel, som danner grunnlaget for den påfølgende drøftingen. De faktorene som belyses er motorikk, samt metodene og prinsippene for nærkamptrening presentert i *Håndbok for nærkamp* (2013, s. 23). Dette er faktorer som kan ha en innvirkning på hvordan kadetter tar til seg læring og klarer å forstå bruken av nærkampteknikkene. Kapittelet om motorikk vil se på hvordan motoriske handlingsmønstre blir dannet og hvordan læring blir påvirket av kompleksiteten. Det siste delkapitlet vil presentere hvordan prinsippene kommer til syne under utdanningen i militær nærkamp.

2.1 Motorikk

Motorikk defineres som aktiviteter eller oppgaver som krever frivillig kontroll av ledd og muskler for å oppnå et mål (Magill & Anderson, 2014, s. 3). Oppgavens tema er nærkamp, og vil derfor avgrense denne diskusjonen til å omhandle bruk av muskler for å definere motorikk. Handlingsmønstrene blir på bakgrunn av dette delt inn i tre: grov, fin og kompleks.

I følge *Håndbok for Nærkamp* (2013) er et av prinsippene for nærkampteknisk ferdighetstrening grovmotorikk (s. 13). Dette innebærer at teknikkene som skal læres skal være så enkle at man kan lære seg et grovmotorisk handlingsmønster på 25 repetisjoner eller 3 minutters trening (HVS, 2013, s. 13). Ved å tilegne seg disse teknikkene skal man være i stand til å trene og instruere soldater i bruk av nærkampteknikker, samt kunne bruke teknikkene under en stressende situasjon.

Grovmotoriske handlingsmønstre innebærer at man må bruke store muskelgrupper for å oppnå et mål (Magill & Anderson, 2014, s. 10). Dette er ferdigheter som krever mindre presisjon enn finmotoriske bevegelser (Magill & Anderson, 2014, s. 11). Fra et nærkamp- eller overlevelsesperspektiv vil grovmotoriske handlinger være lettest å lære (Siddle, 1995, s. 22). Ifølge *Håndbok for Nærkamp* vil teknikker som faller inn under denne kategorien være de såkalte grunnleggende nærkampteknikkene. Dette er teknikker som har en basis i en sentralbevegelse og er lite krevende kognitivt (HVS, 2013, s.31). Teknikker som faller inn under denne kategorien er: slag, spark og offensive/defensive teknikker med rifle og pistol (HVS, 2013, s. 33)

Ved at de baserer seg på en sentralbevegelse, innebærer det at de i stor grad har samme utgangsposisjon for å gjennomføre teknikkene. Et prinsipp som kommer fram her er det som kalles «transfer of learning» eller overføring av læring. Magill og Anderson (2014) beskriver dette som påvirkningen av tidligere læring på læringen av en ny ferdighet eller gjennomføringen av en ferdighet i en ny kontekst (2014, s. 299). Rent praktisk betyr dette at all ny læring baserer seg på tidligere læring. I nærkamp kan overføringsprinsippet bygge grunnsteinen for utviklingen av ferdigheter, og evnen til å binde dem sammen i en lengre bevegelse. Ved å lære seg disse ferdighetene kan man dermed gå videre på å drille handlingene, og sette dem inn i en ny kontekst når dette er hensiktsmessig (Magill & Anderson, 2014, s. 299).

Med små variasjoner starter alle grunnleggende nærkampteknikker i det som kalles «stående guard-stilling» (HVS, 2013, s. 34). Sett opp mot overføringsprinsippet medfører dette at det alltid vil være et konstant element innen disse teknikkene, som vil kunne gjøre teknikktreningen lettere, og øke evnen til å ta til seg lærdom.

Det er vanskeligere å få denne overføringsverdien i de videregående teknikkene. Flere bevegelser og en kombinasjon av stående- og bakkekamp påvirker dette. I tillegg har man motstandere i ryggen som man må hankses med. Av de teknikkene som ble undervist på kurset er det kun avvæpningsteknikkene som kan inneholde dette overføringsprinsippet, hvor man starter i samme utgangsposisjon. Dette kan ha en negativ effekt på læringskurven til elevene og kan påvirke deres evne til å utvikle ferdighetene hurtig og korrekt.

Finmotoriske handlingsmønstre krever bruk av mindre muskelgrupper og involverer øye-hånd koordinasjon (Siddle, 1995, s. 42). Selv om store muskelgrupper er involvert i handlingen, er det de små muskelgruppene som er primærmusklene for å oppnå målet (Magill & Anderson, 2014, s. 11). Teknikkene som faller inn under denne kategorien blir omtalt som de videregående teknikkene (HVS, 2013, s. 31). Nedrivning, frigjøring, bakkekamp, avvæpning, bruk av bajonett og kniv, bruk av batong og håndjern og avlivning defineres som videregående teknikker (HVS, 2013, s. 33). Flere av disse teknikkene vil også kunne omtales som komplekse handlingsmønstre, som involverer både øye-hånd koordinasjon og timing, og flere tekniske komponenter for å oppnå en bevegelse. Gjennom å kombinere flere individuelle muskelgrupper vil man kunne utføre en enkelt bevegelse (Siddle, 1995, s. 43). Dette er en av svakhetene til bakkekampteknikkene. I hendene til en erfaren utøver vil man kunne motvirke

en trussel på en effektiv måte uten å bruke store krefter. På en annen side krever dette mye trening, og vil ofte ta lang tid for å lære seg (Applegate, 1964, s. 395).

En elev sin evne til å gjennomføre en teknikk kan sees i direkte relasjon til hvordan den blir utført av en instruktør (Siddle, 1995, s. 18). Grovmotoriske ferdigheter som involverer store muskelgrupper vil være relativt enkle å lære og benytte seg av. De involverer ofte store bevegelser og gjør det dermed lett for en elev å få med seg de forskjellige bevegelsene som involveres. Derimot vil finmotoriske og komplekse teknikker kreve mer av en elev og lærer. Ved å involvere flere mindre muskelgrupper og finere bevegelser kan det være vanskeligere for elevene å lære seg teknikkene, siden det kan være vanskeligere å se hva som blir gjort. Evnen og viljen til en elev for å lære kan få en knekk på bakgrunn av dette. Er systemet basert på teknikker som er lette å lære, vil ferdighetsnivået og selvtilliten øke betraktelig (Siddle, 1995, s. 19).

Denne tankegangen blir også presentert i *Håndbok for nærkamp*, hvor det legges vekt på at mentale bilder av handlingsmønsteret skal være lagret (HVS, 2013, s. 23). Bakgrunnen for dette er at det påstås at man oppnår en hurtigere effekt av drillene, og dermed vil ferdighetsnivået kunne stige raskere. Innlæring av ferdighetene skal ifølge håndboken skje i fem faser, hvor man går fra å se et målbilde til å kunne tilpasse teknikken til vekslende omgivelser (HVS, 2013, s. 23).

En studie gjengitt av Siddle, som tar for seg bruken av batongteknikker blant politi, viste at komplekse mønstre sjelden ble brukt (Siddle, 1995, s. 54). Her ble teknikker som kan sammenlignes med grovmotoriske handlinger foretrukket fremfor finmotoriske eller komplekse bevegelser (Siddle, 1995, s. 55). Grunnen til dette var at de som ble undersøkt ikke var komfortable med de mer krevende teknikkene, og de følte seg tryggest på å gjennomføre enkle teknikker. Desto mer komplekse teknikkene var, eller effektiviteten ble redusert, desto mindre brukte man teknikken (Siddle, 1995, s. 56). I tillegg viste det seg at offiserene favoriserte teknikker som var lette å gjennomføre uten lengre trening, samtidig som man kunne trene teknikken alene (Siddle, 1995, s. 57). De grovmotoriske teknikkene som listes opp av Hærens våpenskole vil man kunne trene på egenhånd, og dermed vil det være lettere å vedlikeholde teknikkene. De videregående teknikkene vil kreve bruk av en makker og vil dermed legge større vekt på samtrening.

2.2 Treningsprinsipper nærkamp

Ifølge *Håndbok for nærkamp* er det avgjørende for en nærkampinstruktør å beherske nærkampteknikkene «for å være en troverdig instruktør og rollemodell» (HVS, 2013, s. 23). For å oppnå dette presenteres det flere prinsipper for hvordan trening av militær nærkamp skal foregå (HVS, 2013, s. 23). Da denne oppgaven allerede har sett på motorikk, vil ikke dette tas opp her. Dette delkapitlet vil se på hvordan antall teknikker påvirker læringen. I tillegg vil prinsippene som kan påvirke læring av teknikker belyses, med vekt på enkelhet og regelmessighet som de mest utslagsgivende.

Effektiv nærkamptrening har som mål å gi en elev et sett av teknikker som har blitt trent så mye at de blir en reflekshandling i møte med en trussel (Shillingford, 2000, s. 19). I en slik situasjon vil man ikke være i stand til å tenke rasjonelt, så et lite, men effektivt, repertoar av teknikker kan være utslagsgivende i en nærkampsituasjon (Shillingford, 2000, s. 19). Den ideelle overlevelsesheter burde bli holdt så lite kompleks som mulig, kreve lite kognitiv kraft og være lett å bruke (Siddle, 1995, s. 39). På bakgrunn av det som ble diskutert i det foregående delkapitlet vil grovmotoriske teknikker være de best egnede. Man kan også trekke en konklusjon om at det samme gjelder i en læringssituasjon. For at en elev skal kunne forstå og beherske teknikken, må den være enkel og man må være i stand til å forstå hvordan den skal brukes i en gitt situasjon.

Det eksisterer to skoler innenfor teknikktraining. Den ene siden mener at man skal holde antall responser til et problem til et minimum. Dette systemet vil fokusere på et lite antall teknikker, som elever kan lære seg raskt samtidig som de utvikler ferdigheter og selvtillit. Ved å fokusere på et mindre antall teknikker vil man i større grad være i stand til å mestre dem, og dermed bruke dem korrekt under undervisning og andre situasjoner. Ser man til profesjonell kampsport har utøverne her et stort repertoar som de kan benytte under kamper, men de benytter seg nødvendigvis ikke av samtlige. Kampplanen baseres ofte på noen få teknikker som de mestrer meget godt, og som de vet de kan bruke i bestemte situasjoner (Hallén & Ronglan, 2011, s. 340). I *Håndbok for nærkamp vedlegg 2: Nærkampløype* (HVS, 2013) presenteres det som blir ansett som effektive teknikker for nærkampløyper. Dette er et lite antall sett opp mot det antallet som blir undervist i kurset.

Den andre tankegangen innebærer at man skal lære seg et stort antall teknikker. Basisen for denne skolen ligger i at ved å tilegne seg flere teknikker vil man være bedre forberedt for å møte en trussel (Siddle, 1995, s. 82). I tillegg vil et bredt spekter av nærkampteknikker gi soldaten flere valgmuligheter i en kampsituasjon (Hallén & Ronglan, 2011, s. 349). Problemet er at det ikke finnes noe satt tall for hvor mange teknikker som er best for å trene og lære. Har man for få teknikker vil man potensielt ikke være i stand til å svare en trussel. Har man for mange vil man være bedre rustet for flere eventualiteter, men samtidig vil man, potensielt, ikke være i stand til å mestre samtlige. Man vil ende opp med å kjenne til et stort antall teknikker, hvor mange ikke vil fungere under de situasjonene soldater kan ende opp i.

For å lære seg en teknikk slik at man kan bruke den i alle situasjoner kreves det trening. Gjentakelser av teknikkene er nøkkelen til suksess til senere gjennomføring. For å oppnå dette nivået må man gjennomføre teknikken til automatisering (Hallén & Ronglan, 2011, s. 339). Problemet med dette er at det er estimert at man trenger 300 repetisjoner under gode forhold for å oppnå denne graden av automatisering (Schmidt, 1991, s. 215). Under dagens forutsetninger for utdanning av soldater er ikke dette mulig. Dette innebærer at man må fokusere på teknikker som gjør det mulig å lære seg bevegelsene på et lite antall repetisjoner. En annen mulighet er å benytte seg av teknikker som det er mulig å trene på egenhånd. Ved å lære grunnbevegelsene overvåket av utdannet personell, vil man kunne være i stand til å videreutvikle disse ferdighetene på egenhånd.

Videre er kapasiteten for å memorere teknikkene utslagsgivende. Forskning har vist at det finnes et «tak» på hvor mange bevegelser en person kan gjennomføre før det blir problematisk å huske. Teorien er basert på forskning gjennomført av George Miller, som ble publisert i 1956. Han kom fram til at mennesker har evnen til å holde på syv objekter i korttidshukommelsen. Millers forskning ble videreført og sett opp mot memorering av bevegelser. Forskningen kom da fram til at et individ har kapasitet til å huske syv bevegelser, pluss/minus to, i korttidshukommelsen (Magill & Anderson, 2014, s. 234). Implikasjonen er at desto mer kompleks en teknikk er, jo vanskeligere vil det være for et individ å huske den.

Ved å trene på et mindre antall teknikker, som er lette å lære, vil det være lettere for en elev å tilegne seg disse. Det har blitt vist at mennesker mister informasjon fra kort-tids hukommelsen etter om lag 20-30 sekunder. Dette gjelder også for motorikk. Hvis man ikke prosesserer eller gjentar øvelsen, vil informasjonen være tapt (Magill & Anderson, 2014, s. 232-233). Som tidligere nevnt har også minnet et tak for hvor mye det er i stand til å

prosessere (Magill & Anderson, 2014, s. 234). Dette har en direkte konsekvens på hvor mange bevegelser elevene er i stand til å memorere i løpet av den tiden de har tilgjengelig. I tillegg vil en høyere kompleksitet kunne ha en negativ innvirkning på deres evne til å huske teknikken.

På den andre siden har man også langtids hukommelse. Her har forskning vist at mennesker har en opptil uendelig kapasitet til å lagre informasjon (Magill & Anderson, 2014, s. 236). Det problematiske her er evnen til å hente fram igjen denne informasjon, når det trengs. Tiden mellom trening og, en eventuell test, vil ha en innvirkning på menneskets kapasitet til å gjennomføre en spesifikk handling. Det har vist seg at hvis man forsøker å gjøre noe som det kan ha vært flere år siden man har gjort, vil dette ha en drastisk negativ innvirkning på forsøket (Magill & Anderson, 2014, s. 241). Selv om man er i stand til å lagre mer eller mindre uendelig med informasjon, vil mengden informasjon påvirke dette. Gjennomfører man flere aktiviteter i det tidsrommet, vil det påvirke hvordan man lagrer informasjonen. Det å glemme en handling kan ofte kobles til problemer med å «hente fram» informasjon, og ikke at man faktisk har glemt det (Magill & Anderson, 2014, s. 241).

Hærens våpenskole har tatt høyde for dette ved å bruke enkelhet som et av prinsippene for nærkamputdanning. Enkelhet innebærer at en kurselev skal være i stand til å lære seg det grovmotoriske handlingsmønsteret i løpet av 25 repetisjoner eller 3 minutter (HVS, 2013, s.13). Her kommer noe av kritikken til *Håndbok i nærkamp* til syne. Definisjonen av de to typer teknikker som trenes, grunnleggende og videregående, skilles på hvilke motoriske handlingsmønstre som nyttes. Skal man lære seg de grovmotoriske bevegelsene innen en gitt ramme, betyr dette i bunn og grunn at det er de grunnleggende teknikkene som bør stå i fokus.

En enkel teknikk, som er basert på grovmotorikk, vil heller ikke kreve mye kognitivt av en elev. Dette kan resultere i raskere læring og motivasjon for læring (Siddle, 1995, s. 58). På den andre siden er det mulig at ved å bare lære seg muskelminne, og ikke koble inn de kognitive sidene av læring vil effekten reduseres. For å virkelig lære, argumenterer Robert Bragg Jr, må hele nervesystemet aktiveres. Ved å være mentalt tilstede vil man kunne oppleve at effekten er mye høyere. Bruker man ikke hjernen vil man bare gå gjennom bevegelsen, og læringsutbyttet forsvinner (Bragg, 2015).

Teknikker innenfor nærkamp og kampsport er ferskvare. Vedlikeholder man ikke disse regelmessig står man i fare for å glemme hvordan en teknikk gjennomføres.

Nærkamputdanning av soldater blir ikke prioritert utenfor kursperioder, og dermed blir det

opp til den enkelte troppssjef eller soldatene å vedlikeholde ferdighetene. Her er det nok en gang de grunnleggende teknikkene som stiller sterkest. Disse kan, som tidligere nevnt, trenes alene ved hjelp av utstyr og er raske å gjennomføre under militær trening. Implementeringen av teknikktraining i den fysiske fostringen til soldatene vil kunne bidra til å videreutvikle deres ferdigheter ved at de får trent regelmessig på visse teknikker.

For å være i stand til å benytte seg av nærkampteknikker både som lærer og i kamp må man være i stand til å bruke teknikkene korrekt. Gjentakelser er essensielt for å oppnå denne graden av kompetanse. For å ikke stagnere må man også trene progressivt, hvor man går fra enkel trening til mer kompliserte scenarioer, ref. de fem fasene for motorisk innlæring presentert i *Håndbok for nærkamp* (HVS, 2013, s. 23). Her må man gjenta teknikken til den blir automatisert, før man øker aksjonshurtigheten (Hallén & Ronglan, 2011, s. 339).

2.3 Oppsummering

Teorikapittelet har hatt som hensikt å belyse forskjellige aspekter ved teknikktraining innenfor nærkamp. Fokuset i kapittelet har basert seg på prinsippene for nærkamptraining presentert i *Håndbok for nærkamp*.

I teorien fremstår de grunnleggende nærkampteknikkene som de mest effektive å trene sett opp mot utdanningstiden. Ved å fokusere på disse vil man kunne oppleve en høyere grad av selvtillit og ferdighetsutvikling, samt at teknikkene er enkle nok til å kunne beherske innenfor 25 repetisjoner eller 3 minutters trening. Enkelheten i teknikkene, samt overføringsverdien mellom teknikkene, er med på å øke kadettenes ferdigheter innenfor de grovmotoriske teknikkene. Dette kan også være med på å øke den selvopplevde kompetansen til kursdeltakerne, hvor man potensielt kan se en høyere grad av kompetanse på de grovmotoriske teknikkene kontra de finmotoriske.

3 Metode

3.1 Metodevalg

For å komme fram til et svar eller mål med en studie må man benytte seg av en metode. Metode er å «følge en bestemt vei mot et mål» (Johannesen, Tufte og Christoffersen, 2010, s. 29). Målet er svaret på en problemstilling, som vil være basert på antakelser gjort om virkeligheten. Metoden skal bidra med er å gjøre det mulig for en forsker, så langt det lar seg gjør, å undersøke om antakelsene om virkeligheten faktisk stemmer (Johannesen et al, 2010, s. 29).

Denne oppgavens hensikt er å kartlegge hvilke teknikker som gir høyest grad av selvopplevd kompetanse innenfor militær nærkamp. Da oppgaveforfatteren på forhånd hadde kunnskap om emnet, basert på teorier og forforståelse, har det blitt brukt en deduktiv tilnærming til å svare på hypotesen. Dette innebar å samle inn empiriske data for å teste disse hypotesene (Johannesen et al, 2010, s. 51). Da oppgaven ikke ønsker å skape en dypere forståelse for temaet, men heller få innsikt i hvilke nærkamp teknikker som gir best utbytte i løpet av kort tid, virker det naturlig å benytte en kvantitativ metode for å besvare problemstillingen.

3.2 Utvalg

Populasjonen som oppgaven har benyttet seg av er Kull Krebs, noe som innebærer et bruttoutvalg på $n=57$. Ved å benytte seg av et kull vil man oppleve å få et homogent utvalg. Sett opp mot en heterogen populasjon, trenger man ikke like mange respondenter for å få relevante data (Johannesen et al, 2010, s. 244). Fra disse har oppgaven basert seg på et frivillig utvalg som har deltatt og besvart undersøkelsene. På bakgrunn av dette har svarprosenten vært varierende på undersøkelsene.

Tabell 3.1		
<i>Svarrespons og svarprosent</i>		
Tabellen viser svarresponsen og svarprosenten på undersøkelsene gjennomført under og etter nærkampkurset		
Test	Svarrespons	Svarprosent
Undersøkelse av kurs	11/57	19%
Spørreundersøkelse	36/57	63%
Praktisk test	6/57	12%

Det var ingen differensiering på kjønn, alder eller andre fysiske egenskaper som kunne hatt en innvirkning på resultatene. Videre ble ikke tidligere kampsport erfaring, tidligere gjennomførte nærkampkurs eller lignende vurdert.

Den lave svarprosenten på «undersøkelse av kurs» og «praktisk test» har en innvirkning på representativiteten til utvalget, som vil ha en konsekvens for reliabiliteten til resultatene for disse undersøkelsene.

3.3 Studiedesign

For å svare på problemstillingen ble det gjort en longitudinell undersøkelse, hvor det ble samlet inn data på flere forskjellige tidspunkter over en fire måneders periode (Johannesen et al, 2010, s. 75). Dataene ble samlet inn ved bruk av semistrukturerte og prestrukturerte spørreskjemaer (Johannesen et al, 2010, s. 261).

3.4 Forsøksprosedyre

Innledningsvis ble det gjennomført en undersøkelse under nærkampkurset til det aktuelle kullet, hvor de skulle selvrapporere antall repetisjoner de gjennomførte av en spesifikk nærkampteknikk. Videre ble det gjennomført en spørreundersøkelse og en praktisk test for å kunne svare på oppgavens problemstilling.

3.4.1 Undersøkelse av kurs

Gjennomføringen av nærkampkurset foregikk på Krigsskolen i uke 41/42, 2015. Kullet var delt i to halvplenum, hvor en gruppe gjennomførte skyting på Heistadmoen. Undersøkelsen ble utlevert på starten av kurset, i samråd med kursinstruktørene. Her ble også relevant informasjon gitt til kadettene om rapportering og deltakelse. Oppgaveforfatteren deltok kun på enkelte økter, men det var ingen oppfølging av rapportering under kurset. Kadettene motivasjon for å delta på undersøkelsen dikterte antall respondenter. Rapporteringen strakk seg over hele uken, styrt av ukeplanen og hvilke teknikker som skulle gjennomføres de respektive dagene. Ved endt kurs ble resultatene samlet inn av inspiserende kadett (IK) i kullet, som leverte disse videre til oppgaveforfatteren.

3.4.2 Spørreundersøkelse

Spørreundersøkelsen ble gjennomført på Krigsskolen for et samlet kull. I forkant av undersøkelsen hadde oppgaveforfatteren informert kullet, gjennom en av kullets informasjonskanaler, om gjennomføringen av undersøkelsen. I tillegg var kullsjef og instruktør for timen informert, og de hadde gitt sitt samtykke til gjennomføringen. Skjemaet baserte seg på gjennomførte teknikker fra nærkampkurset. Disse skulle rangeres på en skala fra 1-6, hvor 1 = «Lett å lære. Vil kunne gjennomføre teknikken feilfritt», 5 = «Svært utfordrende å lære. Vil ha store problemer med å gjennomføre teknikken korrekt» og 6 = «Husker ikke». Hensikten var å avdekke hvor kompetente de selv mente de var innenfor de teknikkene de hadde blitt undervist i, og hvilke de hadde glemt. Spørreskjemaet ble utlevert med relevant informasjon, og kadettene ble gitt mulighet til å stille spørsmål angående testen før gjennomføring. Grunnet undervisning oppholdt ikke oppgaveforfatteren seg i rommet mens testen ble besvart, men IK fikk ansvaret for å samle inn testene og levere dem videre.

3.4.3 Praktisk test

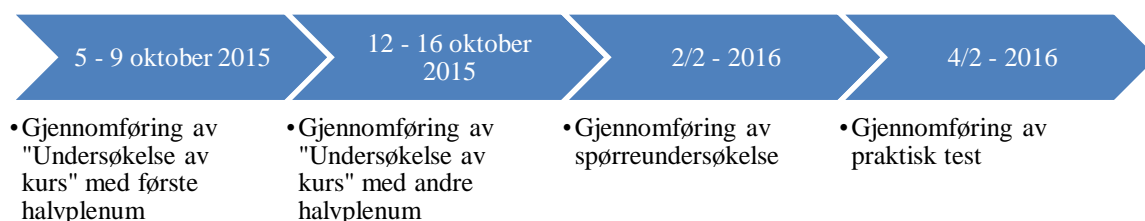
Den siste undersøkelsen var en praktisk test hvor frivillige forsøkspersoner skulle gjennomføre teknikkene, som ble listet på spørreskjemaet, praktisk. Forsøkspersonene hadde blitt rekruttert gjennom Facebook og under utleveringen av spørreskjemaet. Testen ble gjennomført i «Løweburet» på Krigsskolen to dager etter spørreundersøkelsen. Undersøkelsen var ikke blind, da forsøkspersonene visste hvem som skulle delta og når. Identisk utstyr til det som ble brukt under kurset ble nyttet under testen. Behøvdde gjennomføringen av teknikken en makker, ble oppgaveforfatteren brukt. Ved oppmøte ble deltakerne informert om hensikten med testen, og hvordan de ble rangert. Denne standardiseringen gjorde det lettere å sammenligne resultatene i etterkant. Oppgaveforfatteren fortalte hvilken teknikk forsøkspersonene skulle gjennomføre og de skulle, etter beste evne, utføre teknikken. For referanse ble *Håndbok i nærkamp* (2013) brukt, da samtlige teknikker blir beskrevet her. Rangeringen tok utgangspunkt i bildene presentert her, samt utførelse og sjekkpunkter listet under hver teknikk. Oppgaveforfatteren rangerte forsøkspersonene etter hver gjennomføring.

3.5 Informasjon til deltakere

I forkant av samtlige undersøkelser ble kadettene informert om hensikten, noe som ga mulighet for å avklare oppdukkende spørsmål. Utfyllende informasjon kunne også leses på framsiden til samtlige undersøkelser. Her ble krav til gjennomføring og rapportering beskrevet. Kadettene ble i forkant også informert om at deltakelse var frivillig. I tillegg ble de informert om at undersøkelsene var anonyme, og dermed ikke ville være mulig å spore resultatene tilbake til den enkelte respondent.

3.6 Datainnsamling

Dataene som har blitt brukt i oppgaven har blitt innhentet fra kursukene, spørreundersøkelsen og den praktiske testen. Disse har blitt gjennomført på fire forskjellige tidspunkt spredd utover en fire måneders periode:



Figur 3.1: Figuren viser når primærdata ble innhentet

3.7 Databehandling

3.7.1 Programvare

Oppgaven i sin helhet har blitt skrevet i Microsoft Word 2013. Figurer, grafer og diagrammer har blitt skapt ved hjelp av Microsoft Word eller Microsoft Excel 2013.

3.7.2 Dataanalysemetoder

For å gjøre resultatene mer oversiktlige har oppgaven regnet om rådataene til gjennomsnitt for de enkelte teknikkene. Dette ble gjort ved hjelp av Microsoft Excel 2013. For å beregne hvor mye dataene divergerer fra gjennomsnittet har det blitt gjennomført en utregning av standardavviket for samtlige teknikker.

3.8 Etikk

All informasjon innhentet og behandlet har vært anonymisert, noe som har gjort det umulig å spore resultatene tilbake til en respondent. Primærdataene har vært innelåst i klasserom gjennom oppgaveperioden, hvor det ikke har vært noen kjennetegn på hvem resultatene tilhører. Der navn har forekommet har oppgaveforfatteren fjernet disse. Respondentene har blitt informert i forkant at samtlige undersøkelser er frivillige å delta på, samt at all informasjon er anonymisert.

Under den praktiske testen var det kun oppgaveforfatteren som deltok som observatør, og deltakerne ble anonymisert gjennom bruk av tall. Det var kun deltakerne som hadde tilgang til tidspunkt for oppmøte og hvem som skulle delta. Å holde deltakerne anonyme under gjennomføringen lar seg vanskelig gjøre, men oppgavens hensikt innebærer ikke noen brudd på personlig sikkerhet. Det kommer ikke fram noen personlige opplysninger i oppgaven, dermed var det ingen meldeplikt for å bruke resultatene.

Behandlet data har kun eksistert på en passordbeskyttet datamaskin som kun oppgaveforfatteren har hatt tilgang til. Ingen begrensede dokumenter har blitt brukt i denne oppgaven, og den har dermed ikke brutt sikkerhetsloven.

3.9 Metodekritikk

3.9.1 Forforståelse

Oppgaveforfatterens interesse og kompetanse innenfor kampsport har medført en subjektiv mening om hvordan nærkamp bør trenes og hvilke teknikker som er hensiktsmessige å trene. Disse oppfatningene kommer ofte på kant med det som blir stipulert i *Håndbok for nærkamp*. Prosessen rundt datainnsamling og oppgaveskriving kan ha blitt påvirket av dette.

3.9.2 Utvalg

Den største kritikken mot oppgaven er utvalget på de forskjellige undersøkelsene. Ved at svarresponsen er så lav på to av undersøkelsene har dette hatt implikasjoner på den statistiske validiteten. På bakgrunn av den lave responsen på den første og siste undersøkelsen blir ikke

disse presentert i oppgaven. Disse gir bare et utsnitt av virkeligheten på et bestemt tidspunkt, og kan ikke brukes for å konkludere noe sett opp mot de resultatene som var ønsket.

Med et så lavt antall respondenter, som i tillegg divergerer fra undersøkelse til undersøkelse, er det ikke mulig å se en korrelasjon mellom to faktorer. Oppgavens validitet sett opp mot ønsket resultat blir dermed svekket. Disse undersøkelsene vil presenteres i vedlegg, og betraktninger og observasjoner som har blitt gjort på bakgrunn av disse vil brukes for å videre belyse resultatene i drøftingskapittelet.

Videre har oppgaveforfatterens valg om å holde respondentene anonyme hatt en negativ innvirkning på de innsamlede resultatene. Divergensen i svarprosent og bruken av anonyme skjemaer gjorde det umulig å spore resultatene som ble samlet inn. Med et så stort avvik i respondenter er det kritisk at man spore resultater tilbake til hver undersøkelse og forsøksperson for at man skal få relevante data og slik kunne se en korrelasjon mellom forskjellige faktorer.

Ved å rekruttere forsøkspersoner til undersøkelsene, hvor man oppnår en svarrespons på over 20 respondenter vil dataene som samles inn være mer relevante. For å oppnå konfidensialitet kan respondentene kalles FP 1-20. Dette gjør det også mulig å spore resultatene over en lengre periode, og slik se en korrelasjon mellom de forskjellige faktorene.

Det ble ikke gjort noen differensiering av utvalget på bakgrunn av tidligere erfaring innen kampsport eller gjennomførte kurs innenfor militær nærkamp. Det er naturlig å anta de med erfaring innenfor feltet vil ha en høyere kompetanse ved start av kurset. Ved å differensiere respondenter på bakgrunn av erfaring ville dataene som ble samlet inn være mer relevante for oppgaven, da man kan avdekke om dette har noen innvirkning på gjennomføringsevnen.

3.9.3 Forsøksprosedyre

Den første undersøkelsen ble gjennomført under nærkampkurset. Innledningsvis var denne undersøkelsen beregnet på en annen problemstilling enn den nåværende. Da dataene potensielt ikke samsvarer med det man ønsker å undersøke, kan dette være et problem. Siden de to problemstillingene i stor grad kan sees i sammenheng, viste det seg at dataene kunne nyttes for å svare på problemstillingen.

Videre viste det seg at tidsrammen til undersøkelsen kan ha blitt for lang. Perioden som det skulle rapporteres på strakk seg over en uke, og dette kan ha vært en utslagsgivende årsak for det lave antallet respondenter. Her kan man ha mistet interessen, eller rett og slett glemt å fylle inn resultater og dermed ikke sett vitsen med å fortsette.

Rådataene fra undersøkelsen viste at enkelte respondenter overrapporterte egne resultater. Dette kan komme av at man har glemt å føre inn data etter hver gjennomføring, og dermed gjetter på antall repetisjoner. Særlig på teknikker som ikke har blitt gjennomført kollektivt under kurset er dette lett å gjenkjenne. Enkelte har gjennomført opp mot 70 repetisjoner av en krevende teknikk som aldri ble undervist. Overrapporteringen medførte at flere av skjemaene som ble samlet inn ikke kunne sees på som relevante opp mot oppgaven.

Et annet problem var at kursopplegget var litt forskjellig fra uke til uke. En gruppe lærte seg teknikker som de andre ikke gjorde. Ved at det har blitt rapportert på flere teknikker en uke vil det ikke være mulig å se noen relasjon mellom de to ukene.

For å motvirke dette er det mulig å delta på kurset som observatør, potensielt støttet av andre, og samlet inn data ved å følge en spesifikk gruppe. Her vil man få inn data med høy validitet, da man kan spore resultatene gjennom hele prosessen, og slik lettere kunne se en korrelasjon mellom de innsamlede dataene. Faren med dette er at man kan påvirke deltakernes gjennomføringer, som kan ha en innvirkning på de resultatene man får samlet inn. I tillegg viste det seg å være vanskelig å følge kurset i sin helhet grunnet annen aktivitet ved skolen, hvilket innebar at oppgaveforfatteren prioriterte dager med videregående teknikker og nærkampløype.

Den andre undersøkelsen ble gjennomført omtrent fire måneder etter kursets slutt. Det ble ikke tatt høyde for om man hadde trent nærkamp i perioden etter kurset. Dermed vil man ikke få en differensiering mellom respondentene, noe som ville kunne gitt en bedre forståelse for hvorfor dataene ender opp slik de gjør.

Videre er det ikke 100% samsvar mellom de teknikkene som ble gjennomført på kurset og de som blir listet opp i skjemaet. Undersøkelsen har ikke tatt med «åpen hånd»-versjonene av slagteknikkene. Da det ikke er slagets effektivitet som skal måles, men kadettens evne til å gjenskape teknikken, var dette en bevisst avgjørelse av oppgaveforfatteren, siden gjennomføringen av teknikkene er så å si lik. Forglemmelsen av en av slagteknikkene, nemlig

«hammerslag», er derimot mer kritikkverdig. Feilen ble ikke oppdaget før etter testene var gjennomført og det var ikke tid tilgjengelig til å gjennomføre testene om igjen.

Skjemaets rangering av vanskelighetsgrader vil kunne gi et feil bilde av kadettene egentlige ferdigheter. En av fordelene med å bruke en fem-delt skala er at det er mulig å beskrive hvert av svaralternativene (Johannesen et al, 2010, s. 266). På bakgrunn av vanskeligheten ved å beskrive hvert alternativ har ikke oppgaveforfatteren gjort dette. Kategorisering av alternativene vil på bakgrunn av dette kunne være vanskelig. På den andre siden vil for restriktive svaralternativ kunne ende opp med å tvinge en respondent til å «tilpasse sine svar til de oppgitte svaralternativene» (Johannesen et al, 2010, s. 261).

Den praktiske testen må sees i sammenheng med spørreundersøkelsen. Resultatene er med på å underbygge de funnene som kom fram fra spørreundersøkelsen. Observatøren er det mest utslagsgivende her, som i dette tilfellet var oppgaveforfatteren. Ved å inkludere en ekstra person for å støtte, vil man kunne oppleve at dataene som blir samlet inn blir mer nyanserte og dermed mer relevante. Ved å bare inkludere ett par øyne for hver gjennomføring vil man kunne bli blind på disse, og dermed ikke plukke opp små feil som blir gjort.

I tillegg kan bruken av det samme skjemaet til både spørreundersøkelsen og den praktiske testen være en utfordring. Observatøren må ha høy kompetanse innenfor militær nærkamp for å nøyaktig kunne rangere forsøkspersonene på denne skalaen. Har man ikke denne kompetansen er det anbefalt å benytte en ekstra observatør for å få et mer valid resultat.

3.10 Kildevalg og kildekritikk

En av de største utfordringene med å skrive om nærkamp er mengden informasjon det finnes. Med popularitetsøkningen knyttet til kampsport har også mengden aktører vokst, og dette gjenspeiler seg i mengden informasjon som finnes om temaet. Oppgaven har i stor grad forsøkt å holde seg unna internettkilder, da disse ofte knyttes til personlige meninger fra trenere og utøvere. Selv om disse ofte har meget høy kompetanse innenfor feltet, vil det være vanskelig å etterprøve de påstandene de kommer med. Derfor har oppgaven, i stor grad, forholdt seg til kilder som er akademisk solide innenfor temaet, noe som vil gjøre oppgavens funn mer valide.

Oppgaven tar utgangspunkt i Hærens våpenskole sitt dokument for militær nærkamp *Håndbok for nærkamp* (2013). Hovedhensikten er å være et rettleidningshefte for å skape en felles

utdanning av nærkamp i den norske Hæren (HVS, 2013, s. 7). Selv om dokumentet ikke viser til noen kilder direkte, bygger det på en solid base av teori. I tillegg er teknikkene hentet fra flere grener innenfor kampsport, og skal kunne dekke hele konfliktspekteret.

Sharpening the warrior's edge og *The elite forces handbook of unarmed combat* danner grunnlaget for teoriene knyttet til trening av nærkamp. I tillegg har oppgaven dratt inn teorier presentert i Rex Applegate sin bok *Crowd and riot control*.

Rex Applegate var oberst i den amerikanske hæren og er i stor grad gitt æren som grunnleggeren av militær nærkamp. *Crowd and riot control* bygger på hans første bok *Kill or get killed* som ble gitt ut i 1943. Boken ble en treningsmanual for den amerikanske hæren under 2. verdenskrig og har blitt gitt ut som FMFRP 12-80 i tiden etter. *Crowd and riot control* er en fortsettelse av denne manualen, da han innså at slutten av verdenskrigen krevde nye tanker. Teknikkene som blir presentert ser man fortsatt i nyere manualer for militær nærkamp, også *Håndbok i nærkamp*, og bygger på kjente kampsporter.

Sharpening the warrior's edge ble skrevet av Bruce K. Siddle. Ifølge bokomslaget er han en «internasjonalt kjent autoritet på bruk av makt trening og effekten av overlevelsesstress på kampevne» (Siddle, 1995). Hans teorier har blitt benyttet i det amerikanske forsvaret og flere rettsinstanser i USA. Han har utviklet sitt eget system for nærkamp, kalt Pressure Point Control Tactics (PPCT), og et selskap med samme navn. Det er dette selskapet som har gitt ut *Sharpening the warrior's edge*. Mye av kritikken mot denne boken kommer av hans manglende utdanning innenfor feltet, spesielt psykologi og medisin. Ifølge enkelte kilder har han ikke høyere utdanning i det hele tatt, men har blitt en ekspert innenfor sin egen kampstil (Hochheim, 2014). Hans forskning på hvordan stress og hjerterytme påvirker stridsevne har blitt satt under tvil i nyere tid, hvor det viser seg at han ikke tar høyde for hvordan individuelle forskjeller spiller inn på denne skalaen (Hochheim, 2014). Dette er en kritikk som også kan rettes mot *Håndbok i nærkamp*, hvor de benytter seg av den samme skalaen for å belyse sammenhengen mellom prestasjon og hjerterefrekvens (HVS, 2013, s. 15) Siden oppgaven ikke vurderer nærkamp under strid, eller hvordan stress påvirker enkeltmenns evne til å gjennomføre en teknikk, vil flere av prinsippene hans benyttes. Prinsippene kan man finne igjen i flere andre nærkampmanualer og vil derfor kunne benyttes i oppgaven.

Ron Shillingford skrev *The elite forces handbook of unarmed combat* i 2000. Boken tar for seg nærkamptrening fra flere land og militære avdelinger, med et spesielt fokus på spesialstyrker. Som hos Bruce Siddle, er flere av prinsippene som blir presentert basert på

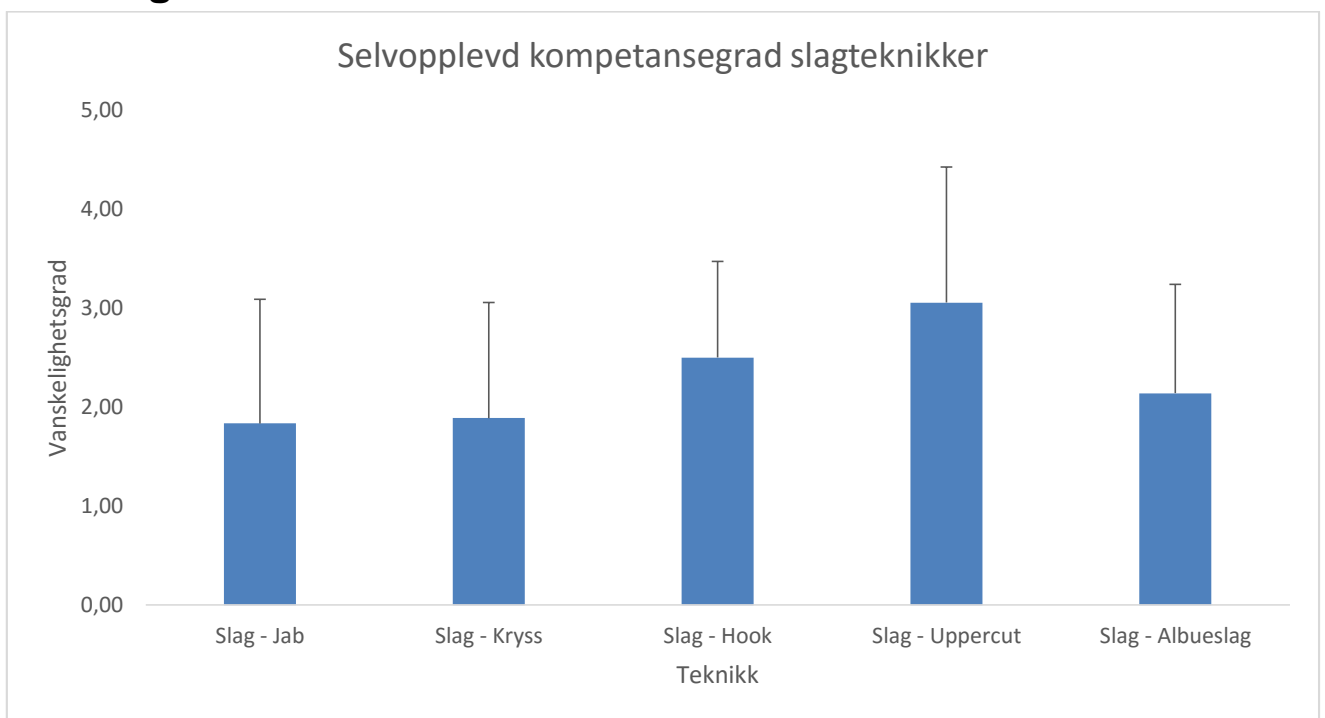
hvordan disse styrkene trener, og vil dermed kunne brukes til oppgaven. Kritikken mot boken er forfatteren. Ron Shillingford er ikke utdannet innenfor militær nærkamp og har ikke noen tilknytning til militæret. Han er en journalist med en preferanse for boksing og kampsport. I tillegg blir det ikke presentert noen forskning som tilsier at måten disse teknikkene blir undervist på er den beste, samt at han kommer med noen litt suspekke påstander. Dette medfører at man må, som med *Sharpening the warrior's edge*, være kritisk til det man leser og ikke svelge innholdet rått.

For å få en bredere forståelse for sportspsykologi og hva som påvirker evnen til læring har oppgaven valgt å benytte seg av *Motor learning and control: Concepts and application* av Richard Magill og David Anderson og *Motor learning and performance: From principles to practice* av Richard A. Schmidt. Forfatterne av begge bøkene har doktorgrader innen sine respektive felt, og har flere års utdanning innenfor feltet. Bøkene går ikke spesifikt inn på trening og læring av teknikker innen nærkamp, og prinsippene som blir presentert er derfor mer nyanserte enn *Sharpening the warrior's edge* og *The elite forces handbook of unarmed combat*. Magill, Anderson og Schmidt er også med på å underbygge, med en mer faglig tyngde, flere av prinsippene som blir presentert i Shillingford og Siddle sine bøker.

4 Resultater

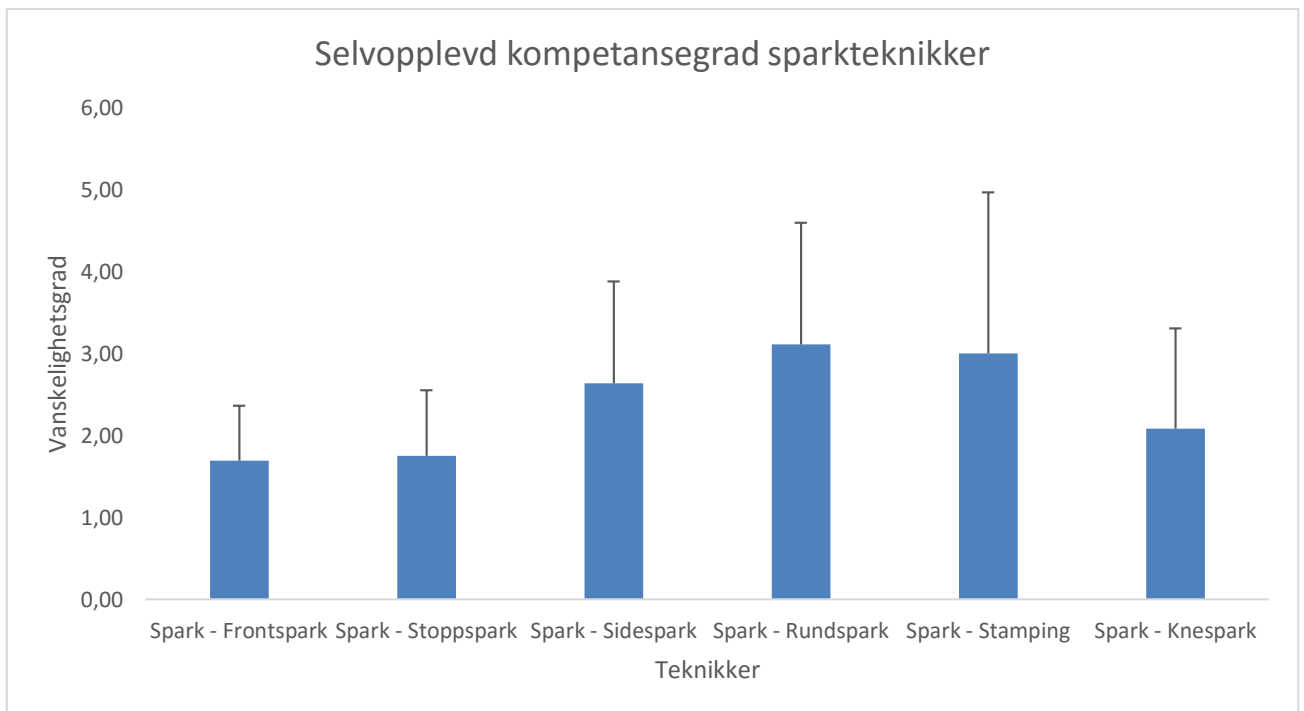
Dette kapittelet vil presentere de dataene som har blitt samlet inn gjennom oppgaveperioden. På bakgrunn av problematikken knyttet til dataene samlet inn fra den første og siste undersøkelsen, som har blitt forklart i kapittel 3, vil ikke disse presenteres her. For å se resultatene av disse henvendes leseren til oppgavens vedlegg. Den påfølgende presentasjonen viser kun resultatene fra spørreundersøkelsen, og vil således kun gi svar på den enkeltes selvopplevde kompetanse. Resultatene er inndelt og presentert i kategorier utfra teknikktype.

4.1 Slagteknikker



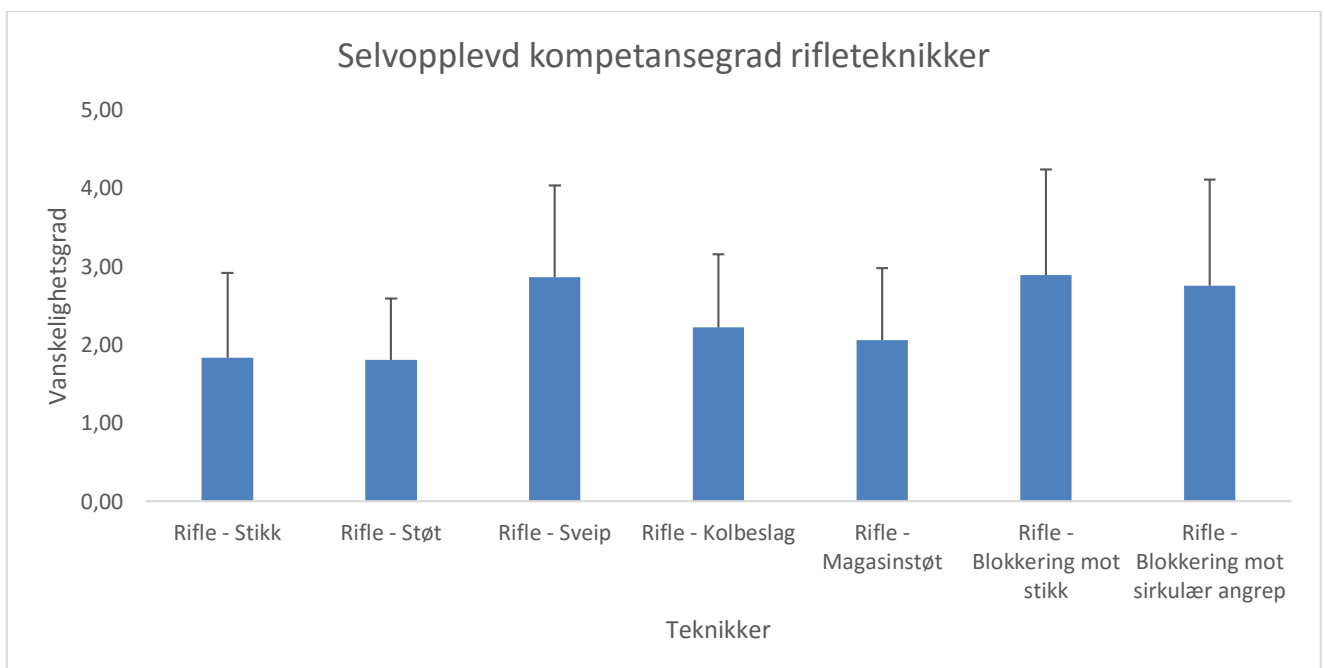
Figur 4.1: figuren viser selvopplevd kompetanse på slagteknikker, hvor 1 = «Lett å lære. Vil kunne gjennomføre teknikken feilfritt» og 5 = «Svært utfordrende å lære. Vil ha store problemer med å gjennomføre teknikken korrekt». Verdiene er gjennomsnitt med standardavvik, med $n = 36$.

4.2 Sparkteknikker



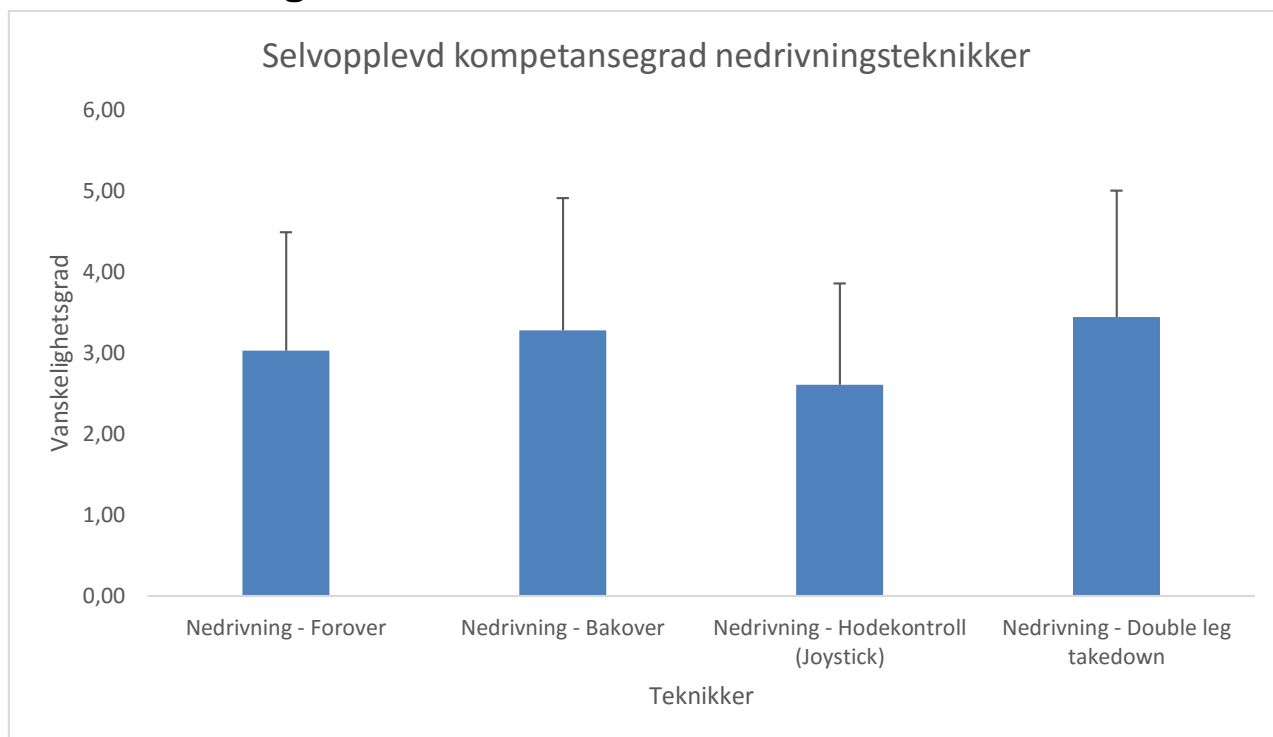
Figur 4.2: figuren viser selvopplevd kompetanse på sparkteknikker, hvor 1 = «Lett å lære. Vil kunne gjennomføre teknikken feilfritt» og 5 = «Svært utfordrende å lære. Vil ha store problemer med å gjennomføre teknikken korrekt». Verdiene er gjennomsnitt med standardavvik, med $n = 36$.

4.3 Rifleteknikker



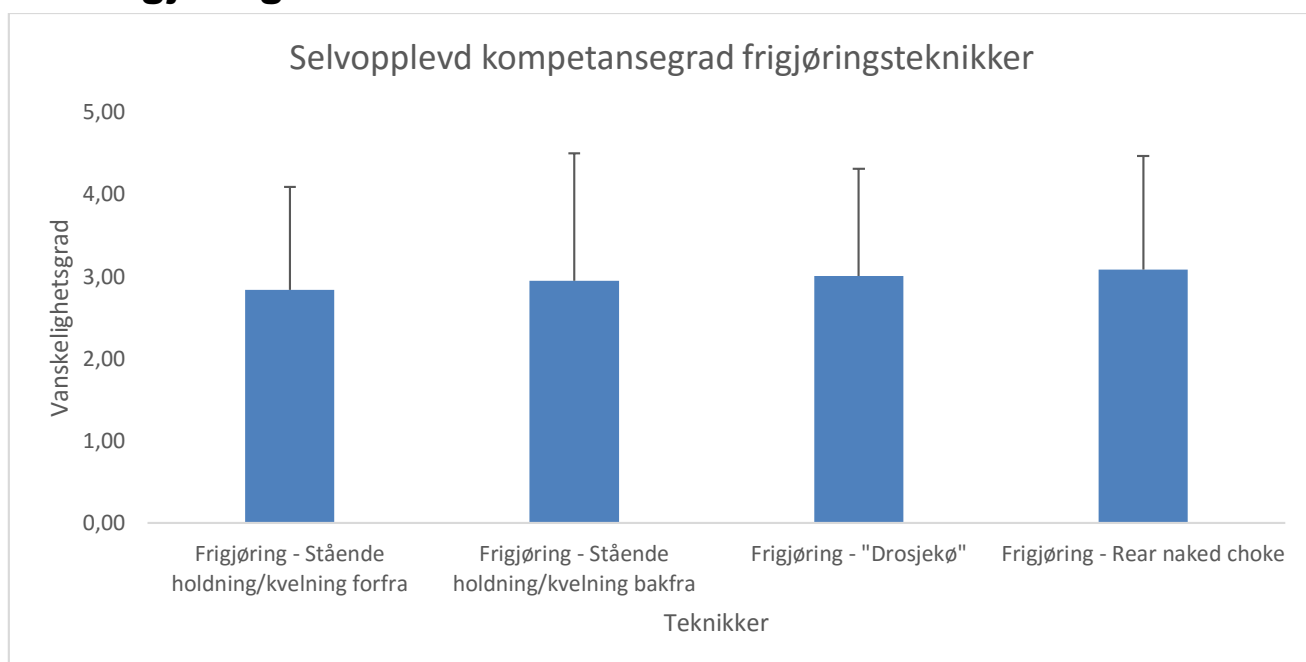
Figur 4.3: figuren viser selvopplevd kompetanse på rifleteknikker, hvor 1 = «Lett å lære. Vil kunne gjennomføre teknikken feilfritt» og 5 = «Svært utfordrende å lære. Vil ha store problemer med å gjennomføre teknikken korrekt». Verdiene er gjennomsnitt med standardavvik, med $n = 36$.

4.4 Nedrivningsteknikker



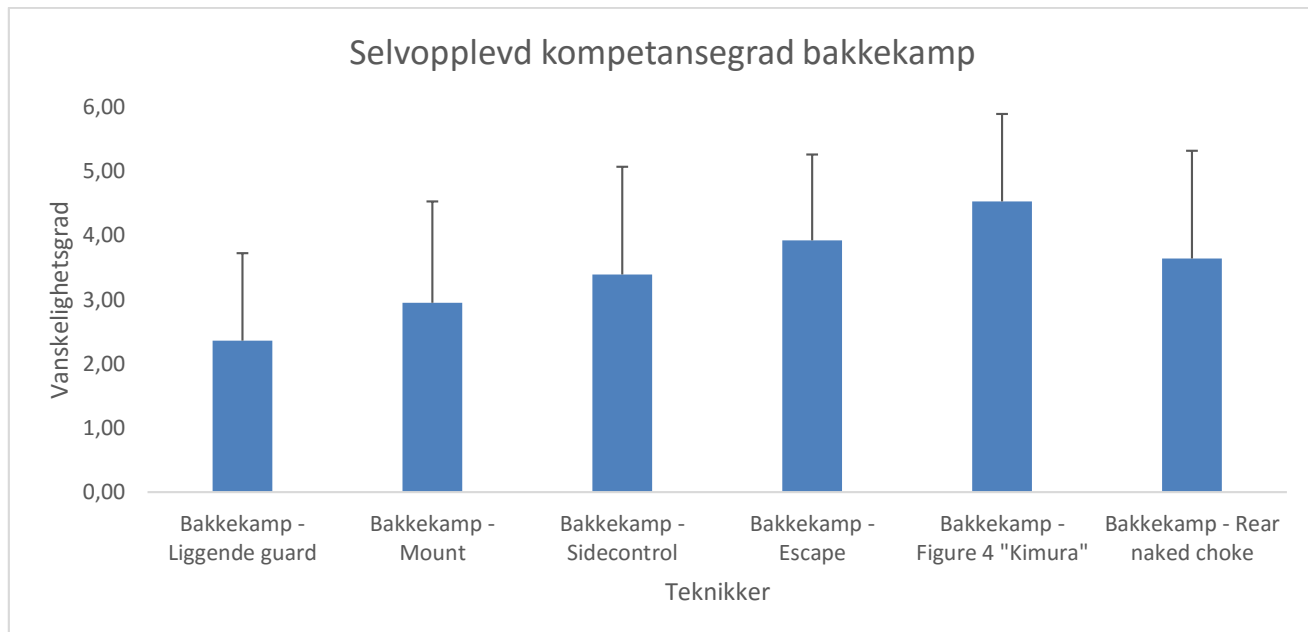
Figur 4.4: figuren viser selvopplevd kompetanse på nedrivningsteknikker, hvor 1 = «Lett å lære. Vil kunne gjennomføre teknikken feilfritt» og 5 = «Svært utfordrende å lære. Vil ha store problemer med å gjennomføre teknikken korrekt». Verdiene er gjennomsnitt med standardavvik, med $n = 36$.

4.5 Frigjøringsteknikker



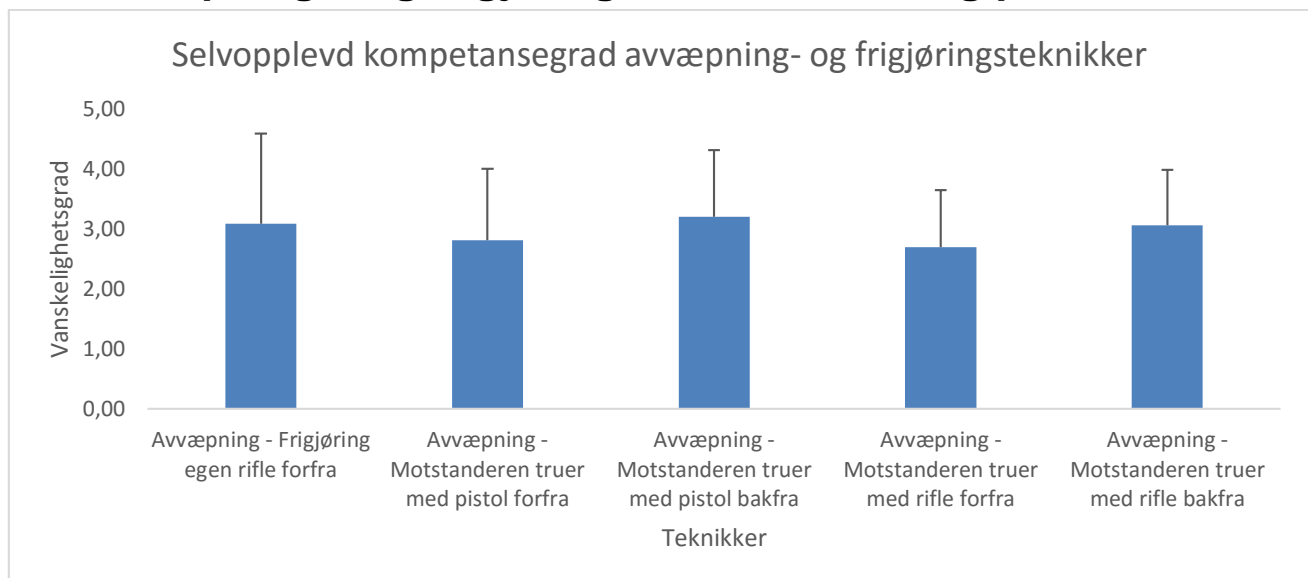
Figur 4.5: figuren viser selvopplevd kompetanse på frigjøringsteknikker, hvor 1 = «Lett å lære. Vil kunne gjennomføre teknikken feilfritt» og 5 = «Svært utfordrende å lære. Vil ha store problemer med å gjennomføre teknikken korrekt». Verdiene er gjennomsnitt med standardavvik, med $n = 36$.

4.6 Bakkekamp



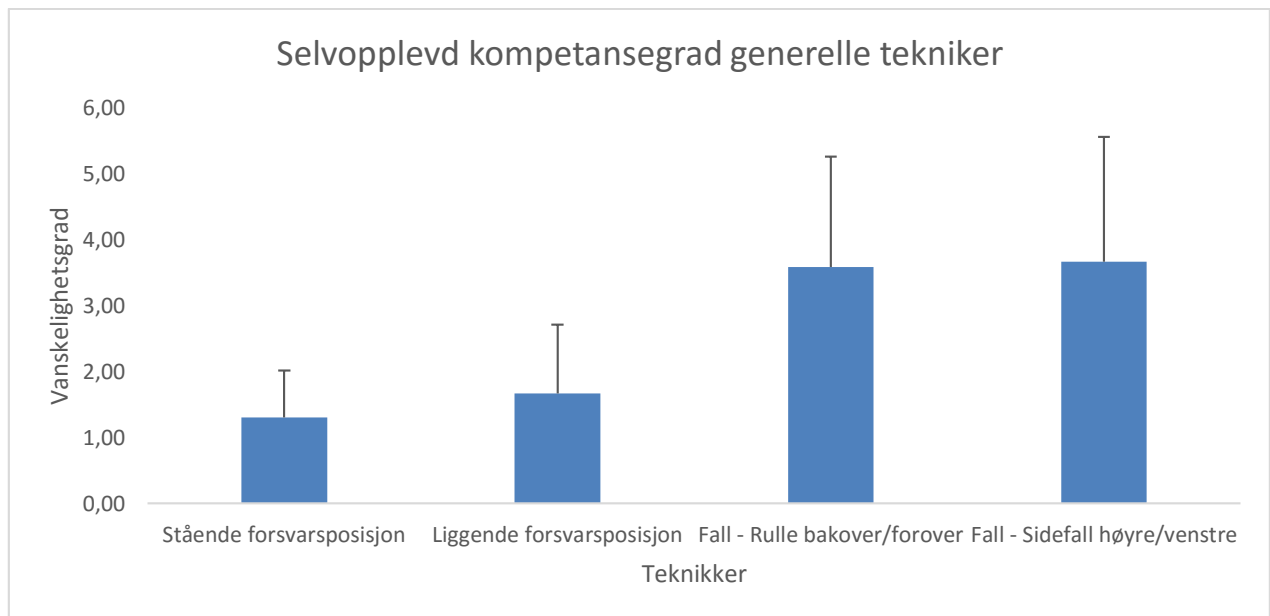
Figur 4.6: figuren viser selvopplevd kompetanse på bakkekamptechnikker, hvor 1 = «Lett å lære. Vil kunne gjennomføre teknikken feilfritt» og 5 = «Svært utfordrende å lære. Vil ha store problemer med å gjennomføre teknikken korrekt». Verdiene er gjennomsnitt med standardavvik, med $n = 36$.

4.7 Avvæpnings- og frigjøringssteknikker rifle og pistol



Figur 4.7: figuren viser selvopplevd kompetanse på avvæpnings- og frigjøringssteknikker med rifle og pistol, hvor 1 = «Lett å lære. Vil kunne gjennomføre teknikken feilfritt» og 5 = «Svært utfordrende å lære. Vil ha store problemer med å gjennomføre teknikken korrekt». Verdiene er gjennomsnitt med standardavvik, med $n = 36$.

4.8 Generelle teknikker



Figur 4.8: figuren viser selvopplevd kompetanse generelle teknikker, hvor 1 = «Lett å lære. Vil kunne gjennomføre teknikken feilfritt» og 5 = «Svært utfordrende å lære. Vil ha store problemer med å gjennomføre teknikken korrekt». Verdiene er gjennomsnitt med standardavvik, med $n = 36$.

5 Drøfting

Dette kapitlet vil se resultatene fra undersøkelsene opp mot teoriene som har blitt presentert. Drøftingen vil ta utgangspunkt i de teknikkene som er listet i det foregående kapitlet. Resultat og observasjoner gjort under den første og siste undersøkelsen har ikke blitt presentert i oppgaven så langt, men vil trekkes inn i drøftingen for å videre belyse viktige momenter opp mot problemstillingen. For en visuell representasjon av disse kan leseren henvende seg til vedleggene.

De generelle teknikkene vil ikke drøftes hver for seg, da disse enten er oppvarmingsøvelser eller utgangsposisjonen for teknikkene. Kadettens kompetanse for disse teknikkene blir diskutert gjennom de relevante teknikkategoriene.

5.1 Slagteknikker

Slagteknikkene er de teknikkene som gjennomgås først og blir trent mest regelmessig i løpet av kurset. Teknikker er teoretisk sett enkle å lære, da de baserer seg på grovmotorikk og en sentralbevegelse med et felles utgangspunkt. Resultatene fra undersøkelsene støtter opp under dette, hvor det er en høy grad av selvopplevd kompetanse. De fleste mener at de skal kunne gjennomføre teknikken med få problemer, i tillegg til at de opplevde at det var lett å lære dem.

Teknikkenes basis i grovmotorikk og en sentralbevegelse kan tenkes å være utslagsgivende for resultatene. Ved at teknikkene er lite teknisk krevende vil det være mindre krav til utførelse, noe som innebærer et høyere antall repetisjoner. I tillegg vil det være lettere å visualisere teknikken etter demonstrasjonen, da de baserer seg på store muskelgrupper. Videre er overføringsverdien utslagsgivende, ved at teknikkene baserer seg på samme utgangsposisjon. Dermed vil overgangen fra gammel til ny teknikk simplifiseres.

Gjennom kurset og testene ble enkelte momenter observert som gir grunn til ettertanke. Fra testene ser man at uppercut-slaget anses på som mest krevende. Dette slaget ble ikke gjennomført i begge ukene, og bare en halvdel av kullet fikk faktisk trent slaget. Videre er slaget mer teknisk krevende å gjennomføre korrekt i forhold til de rette slagene. Selv om utgangsposisjonen er den samme krever det en høyere teknisk forståelse for å gjennomføre slaget korrekt. Begge disse faktorene kan ha hatt en innvirkning på hvordan kadettene opplever egen kompetanse sett opp mot dette slaget.

Det som derimot var den største overraskelsen ble observert under den praktiske testen. Her var det enkelte som blandet de rette slagene, og ikke husket hvordan teknikkene skulle gjennomføres. Antallet teknikker som blir gjennomført i løpet av kurset kan ha en innvirkning på dette. Ved å ha et høyt antall teknikker, som ikke blir trent regelmessig, er det naturlig å anta at enkelte glemmes og at man kan blande dem.

I tillegg kan det tenkes at en standard utgangsposisjon kan ha en innvirkning på kadettens evne til å gjennomføre teknikken, eller huske hvordan den utføres. Selv om overføringsverdien skal gjøre det lettere å øke eget ferdighetsnivå hurtig, må dette sees i sammenheng med kadettens evne og vilje til å ta til seg læringen. Er man ikke kognitivt

påskrudd Gjennomfører man bare teknikkene, men teknikkene prosesseres ikke på en god måte. Som testene viser, har dette implikasjoner på hvor godt en kadett klarer å utføre eller huske teknikkene på et senere tidspunkt. Selv om man sikkert vil være i stand til å bruke teknikkene i en kampsituasjon, spiller dette liten rolle om man også skal være i stand til å undervise teknikken.

5.2 Sparkteknikker

Det finnes motstridende oppfatninger om hvor lett det er å lære seg sparkteknikker. I følge Shillingford (2000) er sparking vanskelig å lære på bakgrunn av menneskets ønske om å ha begge beina plantet på jorda. I tillegg krever det en viss grad av fleksibilitet og god teknikk for å unngå skader (s. 92-94). Rex Applegate (1964) mener at spark er utmerkede å bruke, da de kan læres hurtig og kan brukes hurtig og effektivt (s. 407).

Funnene viser den samme tendensen som med slag. Kadettene har en høy grad av selvopplevd kompetanse på de enkleste sparkteknikkene, front- og stoppspark og knespark. Disse teknikkene baserer seg, som med slagene, på den samme utgangsposisjonen. Overføringsverdien blir da en vesentlig faktor i opplevd ferdighetsnivå. I tillegg er dette teknikker som prioriteres under utdanningen av kadettene (Karlsen, 2016).

Det grovmotoriske handlingsmønsteret spiller også inn på innlæringen av disse teknikkene. Enkelheten gjør det mulig å gjennomføre et høyt antall repetisjoner med tanke på tilgjengelig tid. I tillegg er det lett å se, og dermed visualisere, teknikken før og under gjennomføring. Som med slagteknikkene, krever ikke spark noen makker for å trenes på og er dermed mulig å trene regelmessig på egenhånd.

Sparkene som krever at kadettene beveger seg ut fra utgangsposisjonen og er mer teknisk krevende, som side- og rundspark, viser seg at oppleves som vanskeligere å gjennomføre. Her kan Shillingfords påstand være gjeldende, da man beveger seg inn i en unaturlig posisjon. Disse teknikkene kan kreve mer tid å lære seg korrekt. I tillegg viser resultatene fra undersøkelsen under kurset at det blir gjennomført færre repetisjoner av disse sparkene.

I likhet med slag er det oppsiktsvekkende hvordan flere roter med teknikkene. Selv om disse har blitt gjennomført regelmessig gjennom kurset, og blitt brukt under nærkampløyper, viser det seg at flere glemmer navnet eller utførelsen på teknikken. Her er det spesielt front- og stoppspark som går igjen. Dette er blant de mest fundamentale teknikkene, sammen med knespark, og derfor er det bemerkelsesverdig at man blander disse to. Utførelsen av teknikkene er korrekte, men samtlige som gjennomførte den praktiske testen blandet disse to. Grunnene til dette kan være de samme som med slagene, hvor lite regelmessig trening, manglende forståelse for teknikkene eller lite vilje til å følge med under kurset kan være utslagsgivende. Særlig den siste faktoren kan være en vesentlig faktor, da teknikkene er svært like i utførelse.

5.3 Rifleteknikker

Rifleteknikkene inkluderer både offensive og defensive teknikker. Det som kjennetegner disse er at utgangsposisjonen er den samme som ved slag og spark. I tillegg kan det antas at siden riflen er kadettens primærvåpen har de god kjennskap til våpenet, og vil derfor ikke oppleves som et ekstra uromoment under trening.

Det er en klar overføringsverdi fra slagteknikkene til rifleteknikkene. Utgangsposisjonen er den samme og handlingsmønsteret er i stor grad det samme, spesielt om man sammenligner stikk og støt med de rette slagene. Ser man dette opp mot resultatene er dette en mulig forklaring på hvorfor, spesielt disse to, oppleves som lette å lære og gjennomføre.

De resterende teknikkene oppleves derimot som mer krevende å beherske, og resultatene viser at kadettene har en mindre grad av selvopplevd kompetanse på disse. Disse teknikkene innebærer at man må bevege seg eller våpenet ut fra sentralposisjonen, og dermed kreves det mer teknisk finesse enn på de to første. I tillegg kommer det klart fram fra resultatene samlet inn under kursukene at antall repetisjoner er mye lavere enn for stikk og støt.

Problemet med de empiriske dataene fra kursuken er tegn til overrapportering. Teknikken «blokkering mot stikk» ble aldri gjennomført under kurset, men flere har rapportert repetisjoner her. I spørreundersøkelsen virker det som om de har helgardert seg ved å plassere den på midt på treet over vanskelighetsgrad. Dette kan skyldes en mangel av forståelse for hva teknikken innebærer eller at noen har trent på egenhånd når det har vært dødtid.

Det som kommer fram av resultatene er at den selvopplevde kompetansen begynner å reduseres sett opp mot slag og spark. Et større antall teknikker, som involverer et nytt element, og høyere krav til teknikk kan være utslagsgivende. Teknikkene baserer seg fortsatt på grovmotorikk og dermed er det lett å se hvordan teknikken gjennomføres. Prioritering av teknikker og tid til trening kan ha en stor innvirkning på hvor kompetente kadettene føler seg på utførelsen.

Videre er det mulig å tenke seg at tidspunktet for gjennomføringen av teknikktreningen har en innvirkning. Den første dagen av kurset er rimelig høyintensiv, med mye sparring og tøffhetstrening. Kadettens mentale bryter er stort sett skrudd på gjennom hele dagen, og dermed kan den påfølgende dagen føles som et anti-klimaks. Sammenlignet med resten av uken er dette en av de roligste dagene, og det kan tenkes at kadettene ikke er like påskrudd som under resten av kurset. Dette vil ha en innvirkning på hvor motiverte de er til å ta til seg læring, og dermed vil både viljen og evnen til læring synke.

5.4 Nedrivningsteknikker

Nedrivningsteknikkene markerer overgangen til de videregående teknikkene for nærkamputdanningen. Disse er mer teknisk krevende, krever mer finmotoriske handlingsmønstre og, ikke minst, en makker for å gjennomføre.

Som det kommer fram fra resultatene opplever kadettene disse teknikkene som mer kompliserte, og at de dermed ikke besitter like høy kompetanse som på de foregående teknikkene. Utgangsposisjon kan ha en innvirkning på dette. Disse teknikkene er blant de første hvor man ikke starter i den tradisjonelle utgangsposisjonen. I tillegg må man nærmere inn på «målet» for å få gjennomføre teknikken. Ved at man går nærmere er det mulig at flere er litt mer forsiktige i gjennomføringen.

Denne forsiktigheten kan også tenkes at sitter igjen når man skal gjennomføre teknikken på en makker. Selv om man trener på å uskadeliggjøre et reelt mål, trener man med personer man kjenner. Dette kan ha en innvirkning på hvor hardt man går inn i treningen, som kan påvirke hastigheten teknikken utføres i. Lavere hastighet i gjennomføringen medfører automatisk et lavere antall repetisjoner, som må sees i kombinasjon med tid tilgjengelig. Dermed sitter man igjen med et mye lavere antall repetisjoner enn man burde ha for å beherske teknikken.

I tillegg kan det tenkes at man har problemer med å koble navn til teknikk. Det de fleste klarte å gjennomføre på den praktiske testen var «joystick». Her er det mulig at det lages en assosiasjon til et annet objekt, og det dermed er lettere å huske hvilken teknikk det dreier seg om. Med de tre andre teknikkene er det mulig at navnet, samt den høye tekniske kompleksiteten, har en negativ påvirkning på kadettens evne til å huske teknikkene. Dermed vil også deres kompetanse oppleves som lav.

5.5 Frigjøringsteknikker

Frigjøringsteknikkene involverer den første teknikken som skal gjennomføres på bakken. Krav til tekniske ferdigheter økes også, da det legges større vekt på finmotoriske og komplekse handlingsmønstre for å utføre teknikkene korrekt.

Teknikkenes kompleksitet skinner også gjennom på resultatene for undersøkelsen. Kadettene opplever disse teknikkene som jevnt over krevende å lære, samt gjennomføre. Som med nedrivningsteknikkene kan dette knyttes opp mot et lavt antall repetisjoner og krav til finmotorikk. Det er naturlig å anta at hvis man trenger 25 repetisjoner for å beherske en grovmotorisk teknikk, vil finmotoriske og komplekse teknikker kreve et høyere antall. Når man ser på antallet repetisjoner kadettene gjennomførte i løpet av kurset kan det tenkes at antallet repetisjoner vil ha en innvirkning på opplevd kompetanse og faktisk kompetanse.

Det som er oppsiktsvekkende er at frigjøring fra «rear naked choke» oppleves som så vanskelig å gjennomføre, da teknikken skal gjennomføres på nærkampstestene for å få godkjent. Både opplevd kompetanse og faktisk kompetanse gjenspeiler ikke dette, da denne oppleves som den mest krevende å gjennomføre. Her kan teknikkens navn ha en innvirkning, da kadettene potensielt ikke klarer å assosiere navnet med en bestemt teknikk. Under den praktiske testen var det også denne teknikken forsøkspersonene hadde størst problemer med å gjennomføre. Dette kan også ha noe med at det er den første teknikken som gjennomføres på bakken, og antallet bevegelser som skal utføres er høyere enn på mange av de andre teknikkene.

5.6 Bakkekamp

Bakkekamp involverer noen av de mest komplekse teknikkene som det trenes på under nærkampkurset. All trening foregår på bakken, og det kreves enda mer av kadettene for å utføre teknikkene korrekt. Ut i fra undersøkelsen gjennomført på kurset er dette også blant de teknikkene med minst gjennomføringer. All logikk tilsier også at man vil unngå å måtte kjempe på bakken, da man er svært utsatt. I følge hovedinstruktøren blir dette også fortalt under kurset (Karlsen, 2016). På tross av den høye kompleksiteten opplever man også at flere viktige prinsipper for nærkamp kommer fram gjennom bakkekamp.

Av samtlige teknikker er det disse som oppleves som de mest komplekse. En lav grad av selvopplevd kompetanse viser dette. Tiden brukt på trening, samt antall teknikker, må tas i betraktning. Her er det flest teknikker å trene sammenlignet med de fleste andre kategoriene. Et lavt antall repetisjoner, kombinert med kompliserte navn og komplekse teknikker har en stor innvirkning på kompetansen til kadettene.

Videre er det naturlig å tenke at vanskeligheter med å visualisere teknikkene kan være en viktig faktor. Som navnet sier gjennomføres disse teknikkene på bakken, hvor muligheten til å se en god demonstrasjon kan svekkes. Dermed vil det være vanskelig å se for seg gjennomføringen mentalt før en praktisk gjennomføring. Kompetansenivået er det naturlig å anta vil øke tregere på bakgrunn av dette.

Nok en gang kan kadettene evne til å assosiere et navn med en teknikk ha hatt en utslagsgivende effekt. Teknikker som er teknisk enkle å gjennomføre, oppleves som svært krevende på spørreundersøkelsen og den praktiske testen. Dette er teknikker som bare handler om å komme seg bort fra en motstander ved ren muskelkraft. Konsentrasjonsevnen, samt hukommelsen til kadettene, kan ha blitt påvirket av at teknikkene gjennomføres sent i nærkampkurset. Den fysiske påkjenningen påvirker den mentale kapasiteten negativt, og dermed er det naturlig å tro at det er vanskeligere for kadettene å huske teknikkene og gjennomføre dem praktisk.

5.7 Avvæpnings- og frigjøringsteknikker pistol og rifle

Avvæpnings- og frigjøringsteknikkene trener kadettene på å tilegne seg overtaket i en dårlig situasjon. Dette gjøres ved at de skal overta våpenet til en motstander og slik oppnå en offensiv holdning mot fienden.

Resultatene på testene viser at kadettene opplever disse teknikkene som vanskelige å gjennomføre og lære. De vil slite med å utføre dem korrekt på et senere tidspunkt, noe også den praktiske testen viste. Den høye kompleksiteten som kreves av teknikkene er naturlig å anta er en viktig faktor. I tillegg kan bevegelsesmønsteret oppleves som uvant, og dermed være en kilde til at vanskelighetsgraden oppleves høyere.

Disse teknikkene gjennomføres også på dag to under nærkampkurset, og dermed kan potensielt motivasjonen og konsentrasjonsevnen til kadettene påvirkes negativt i forhold til foregående dag. Konsentrerer man seg ikke under instruktørens demonstrasjoner vil man ikke klare å assosiere teknikkene med de navnene, og dermed vil kadettene mest sannsynlig sette opplevd vanskelighetsgrad høyere. Den praktiske testen viste at forsøkspersonene slet med disse teknikkene, og at det var få som klarte å utføre dem korrekt.

Teknikkene er ikke mulig å trene uten en makker, og dermed vil regelmessig trening være vanskelig å gjennomføre. Vedlikeholder man ikke teknikkene vil disse fort gå i glemmeboken. Selv med overrapportering fra enkelte er det fortsatt et lavt antall repetisjoner som gjennomføres i løpet av kurset.

Videre kan det tenkes at en viss motvilje mot å lære teknikkene eksisterer. Den høye kompleksiteten kan ha en innvirkning på hvor velvillige kadettene er til å trene korrekt og disiplinert på teknikken. Som med undersøkelsen gjengitt av Siddle (1995) kan det tenkes at man ikke ser verdien av å trene teknikken, da den kan virke for kompleks og at forståelsen for virkningen uteblir. Ved å ikke gjennomføre teknikken nok ganger, vil også kadettene selvpoplevde kompetanse bli lavere.

6 Konklusjon

Denne oppgaven har sett på nærkamputdanningen ved Krigsskolen. Gjennom å se på de forskjellige faktorene som kan spille inn på utdanningen av soldatene ble det teoretiske grunnlaget lagt. Videre presenterte oppgaven resultatene fra spørreundersøkelsen, som viste kadettene selvopplevd kompetanse i forskjellige nærkampteknikker. Avslutningsvis ble resultatene og teoriene drøftet opp mot hverandre for å svare på problemstillingen:

Hvilke nærkampteknikker gir mest effektiv innlæring, målt i selvopplevd kompetanse, i løpet av utdanningstiden?

På bakgrunn av de resultatene som er presentert, samt betraktninger hentet fra de andre undersøkelsene, viser oppgaven at det er de grunnleggende teknikkene, og da spesielt slag og spark, som gir mest effektiv innlæring i løpet av utdanningstiden. Kadettene har en betraktelig høyere grad av selvopplevd kompetanse innenfor disse teknikkene sammenlignet med de resterende teknikkene. Ser man resultatene opp mot teoriene som har blitt presentert i oppgaven er det en klar relasjon mellom disse, hvor teoriene stipulerte at det er de grunnleggende teknikkene som er de mest effektive å lære og man kan dermed anta at de også vil gi den høyeste graden av selvopplevd kompetanse.

Grunnene til dette kan være mange, men man kan anta at teknikkens kompleksitet, tid tilgjengelig til å trene og kadettene egen motivasjon spiller inn på dette. Det som er gjennomgående er at desto høyere kompleksitet, desto lavere grad av selvopplevd kompetanse har kadettene. Teknikker med høye krav til teknikk vil kreve mer tid til å gjennomføre og dermed vil antall repetisjoner bli lavere. Som teoriene sier er antall repetisjoner kritiske for å beherske en teknikk, og dermed oppleve å bli kompetent.

Litteraturliste

- Applegate, Rex. (1964). *Crowd and riot control*. Harrisburg: The Stackpole Company.
- Bragg Jr, Robert. (2015). *6 myths of police training that inhibit effective learning*. Force science news #288. Hentet fra <http://www.forcescience.org/fsnews/288.html>.
- Hallén, J., Ronglan, Lars T. (2011) *Treningslære for idrettene*. Oslo: Akilles forlag.
- Hochheim, Hock. (2014). *Death to the heartrate chart*. Hock Hochheim's force necessary. Hentet fra <http://forcenecessarytv.blogspot.no/2014/06/death-to-heart-rate-chart.html>.
- Hærens våpenskole. (2013). *Håndbok for nærkamp*. Rena: Hærens våpenskole.
- Hærens våpenskole. (2013). *Håndbok for nærkamp – Vedlegg 2: Nærkampløype*. Rena: Hærens våpenskole.
- Johannesen, A., Tufte, Per A., Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt forlag AS.
- Karlsen, Morten. (2016, 18. mars). Telefonsamtale i forbindelse med hans rolle som hovedinstruktør ved Kull Krebs sitt nærkampkurs.
- Magill, R., Anderson, D. (2014). *Motor learning and control: Concepts and application*. New York: McGraw-Hill Education.
- Schmidt, Richard A. (1991). *Motor learning and performance: from principles to practice*. Champaign: Human Kinetics Books.
- Shillingford, R. (2000). *The elite forces handbook of unarmed combat*. New York: Thomas Dunne books.
- Siddle, Bruce K. (1995). *Sharpening the warrior's edge*. Belleville: PPCT research publications.

Vedlegg

Vedlegg A: Skjema undersøkelse kurs

Bachelorstudie – Nærkamp uke 41/42

Thor Henrik Rusdal

Kull Linge

Hensikt:

Hensikten med studien er å kartlegge antall korrekte repetisjoner kadettene gjennomfører i løpet av kurset. Dette skal sees i direkte sammenheng med hvilken teknikk kadetten benytter seg av under stressede situasjoner; sparring og nærkampløype.

Metode:

Jeg vil benytte meg av et skjema hvor kadettene skal føre inn antall korrekte repetisjoner de gjennomfører i løpet av kurset. Dette er frivillig å gjennomføre. I tillegg vil jeg følge kurset under perioder hvor kadettene blir satt i stressede situasjoner for å se hvilke teknikker kadettene vil benytte seg av.

Slutttilstand:

Slutttilstanden er nådd når jeg har fulgt Kull Krebs under relevante deler av deres nærkamputdanning, og samlet inn skjemaer for begge ukene.

Slagteknikker

Skal gjennomføres korrekt. Antall repetisjoner telles av makker og føres inn i skjemaet.

Teknikk	Antall repetisjoner
Jab (knyttet hånd)	
Jab (åpen hånd)	
Kryss (knyttet hånd)	
Kryss (åpen hånd)	
Hook (knyttet hånd)	
Hook (åpen hånd)	
Uppercut (knyttet hånd)	
Hammerslag (knyttet hånd)	
Hakeslag	

Sparketeknikker

Skal gjennomføres korrekt. Antall repetisjoner telles av makker og føres inn i skjemaet.

Teknikk	Antall repetisjoner
Frontspark	
Stoppspark	
Sidespark	
Rundspark	
Stamping	
Knespark	

Offensive rifleteknikker

Skal gjennomføres korrekt. Antall repetisjoner telles av makker og føres inn i skjemaet.

Teknikk	Antall repetisjoner
Stikk	
Støt	
Hugg	
Sveip	
Kolbeslag	
Magasinstøt	

Defensive rifleteknikker

Skal gjennomføres korrekt. Antall repetisjoner telles av makker og føres inn i skjemaet.

Teknikk	Antall repetisjoner
Blokkering mot stikk	
Blokkering mot sirkulære angrep	

Nedrivningsteknikker

Skal gjennomføres korrekt. Antall repetisjoner telles av makker og føres inn i skjemaet.

Teknikk	Antall repetisjoner
Nedrivning forover	
Nedrivning bakover	
Hodekontroll (Joystick)	
Double leg takedown	

Frigjøringsteknikker

Skal gjennomføres korrekt. Antall repetisjoner telles av makker og føres inn i skjemaet.

Teknikk	Antall repetisjoner
Frigjøring stående holding/kvelning forfra	
Frigjøring stående holding/kvelning bakfra	
Frigjøring kvelning (drosjekø)	
Frigjøring «rear naked choke»	

Bakkekamp

Skal gjennomføres korrekt. Antall repetisjoner telles av makker og føres inn i skjemaet.

Teknikk	Antall repetisjoner
Escape fra guard	
Escape fra mount	
Armbar fra mount	
Figure 4 fra side control	
Rear naked choke	

Avvæpning –og frigjøringsteknikker gevær og pistol

Skal gjennomføres korrekt. Antall repetisjoner telles av makker og føres inn i skjemaet.

Teknikk	Antall repetisjoner
Frigjøring egen rifle forfra	
Avvæpning pistol – forfra	
Avvæpning pistol – bakfra	
Avvæpning rifle – forfra	

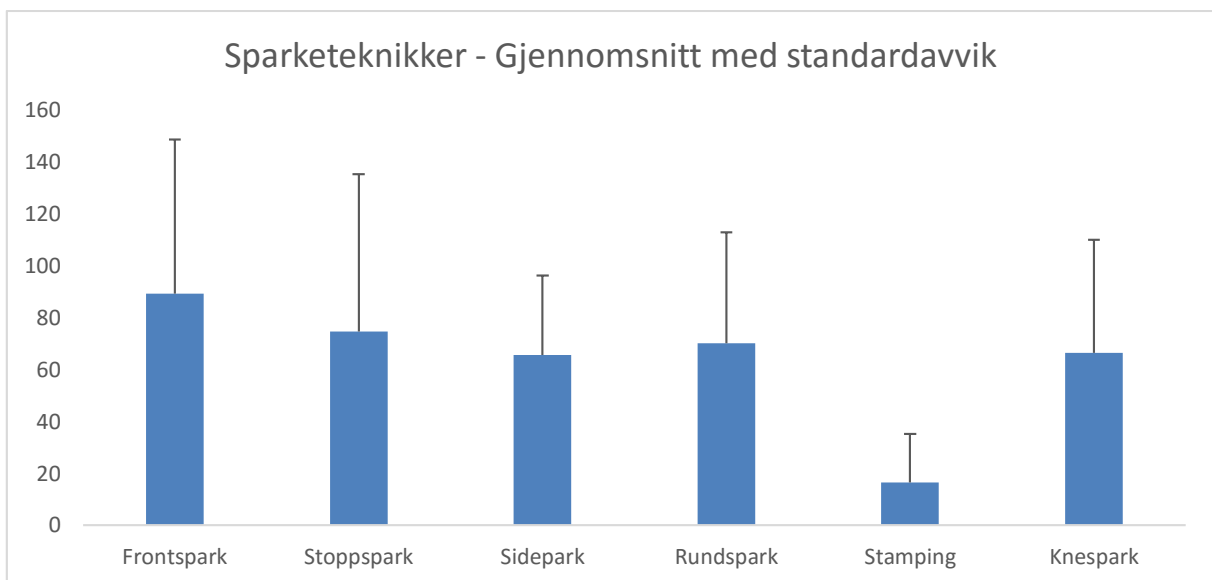
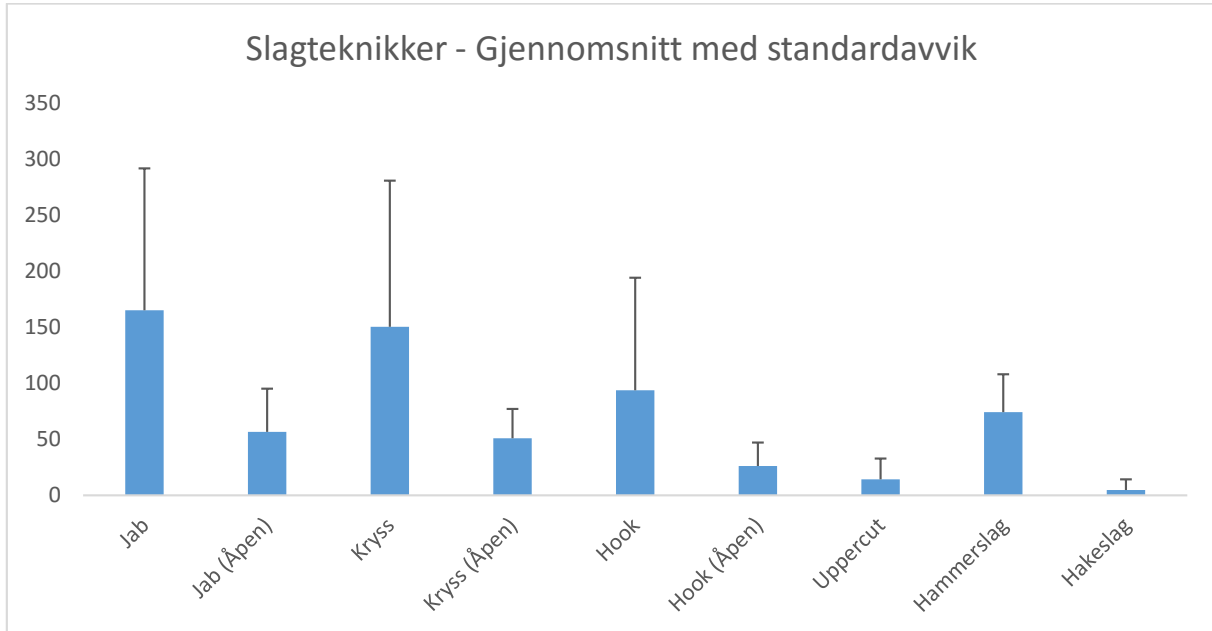
Knivteknikker

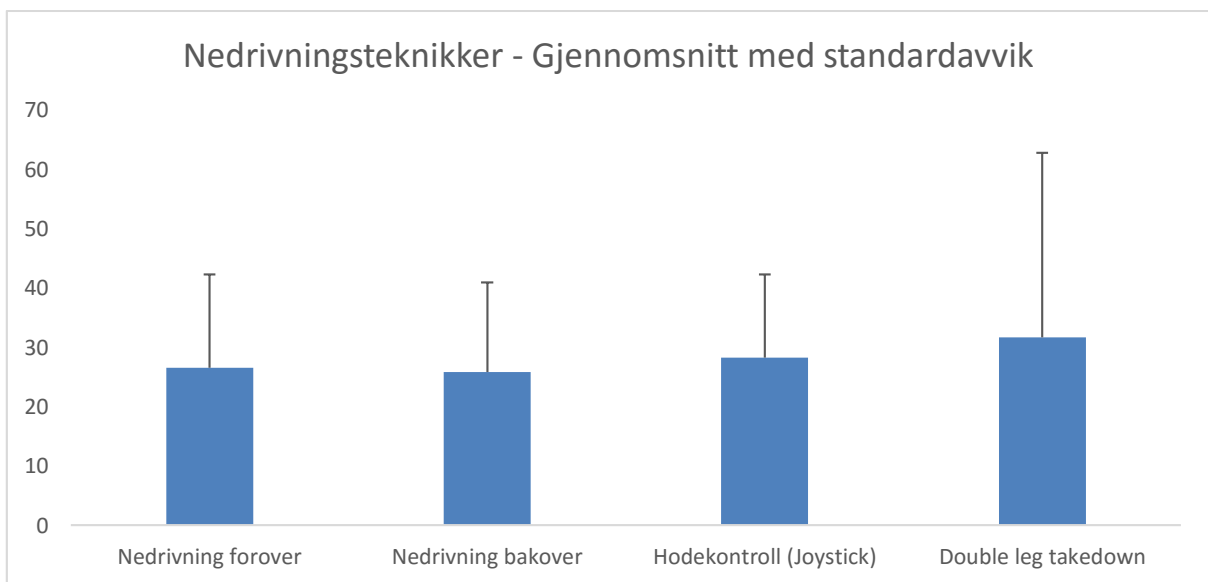
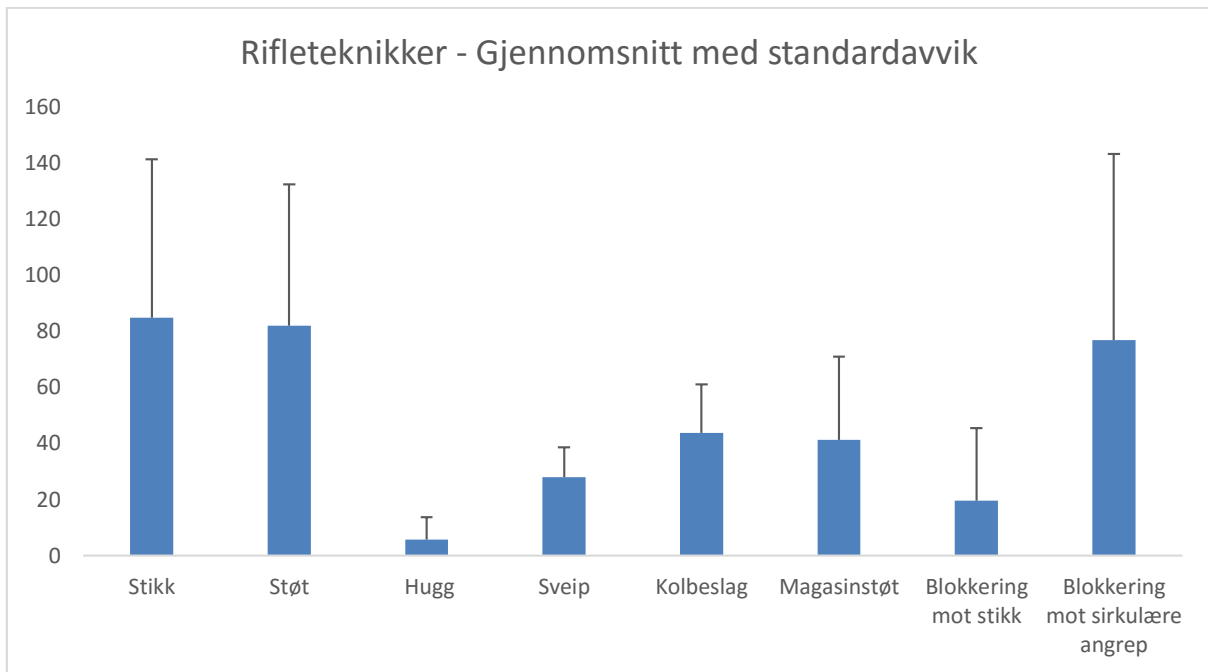
Skal gjennomføres korrekt. Antall repetisjoner telles av makker og føres inn i skjemaet.

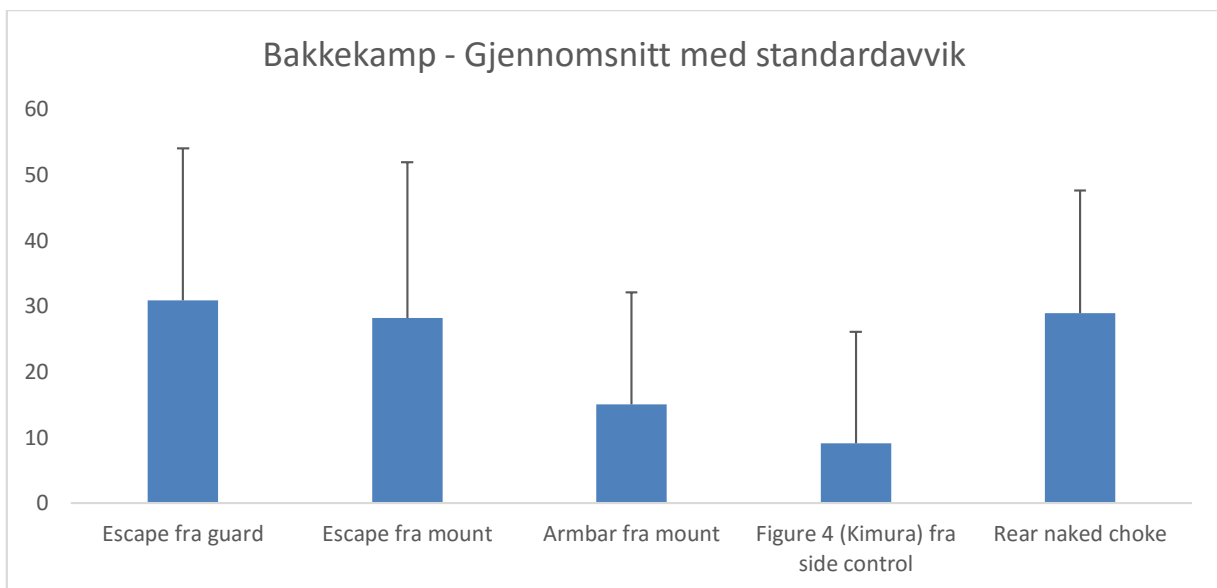
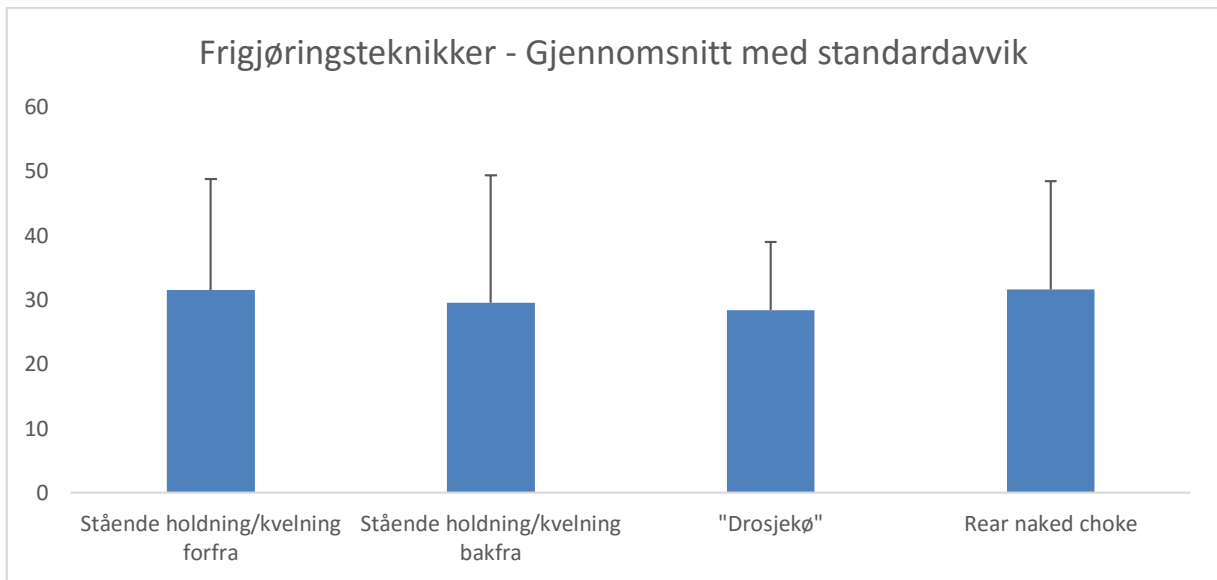
Teknikk	Antall repetisjoner
Hugg	
Kutt	
Stikk	
Sirkulær blokk med motangrep (forsvar)	
Innside blokk med motangrep (forsvar)	

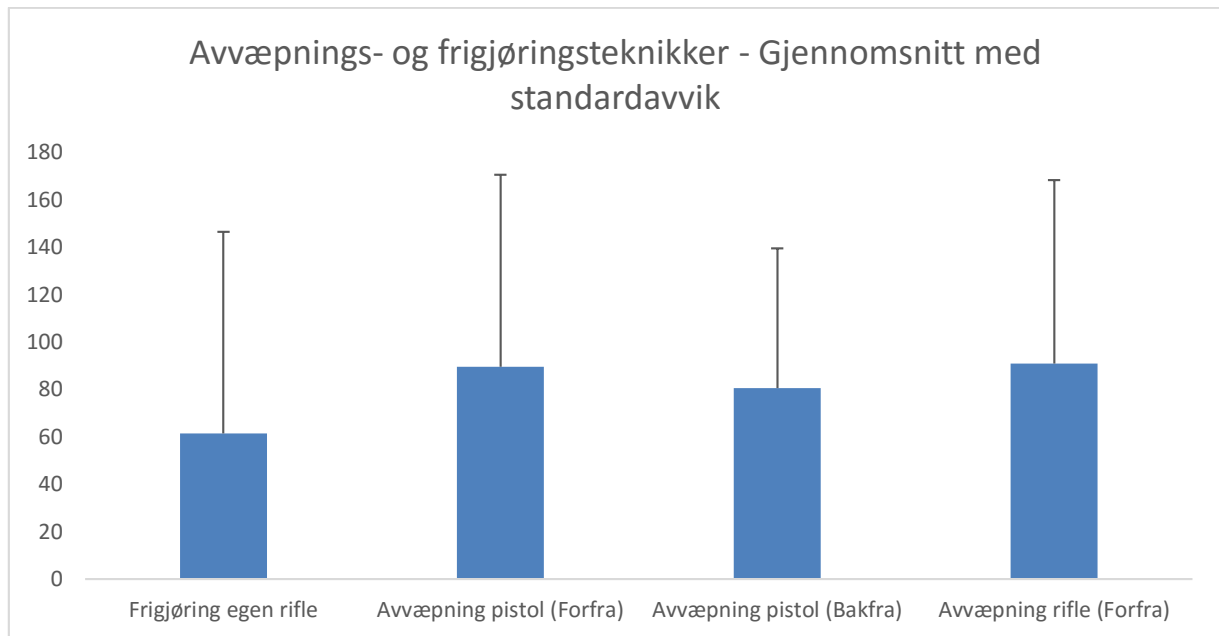
Vedlegg B: Resultat undersøkelse av kurs

Samtlige figurer i vedlegget viser gjennomsnittlig antall repetisjoner gjennomført under nærkampkurset, hvor n=11. Standardavvik er lagt til for å vise spredningen. Resultatene er delt opp i kategorier.









Vedlegg C: Skjema spørreundersøkelse

Undersøkelse av nærkamp nivå 1 kurs

Hensikten med skjemaet er å undersøke hvordan kadetter, som har gjennomført nivå 1 kurs i Nærkamp, oppfatter hvor lett/vanskelig det er å lære en teknikk. Dette er for å avdekke hvilke teknikker kadettene mener er de mest effektive å lære i løpet av utdanningstiden.

For hver teknikk nedenfor setter du en sirkel rundt tallet som samsvarer best med din oppfatning om vanskelighetsgraden knyttet til innlæring av teknikken.

I skjemaet vil vanskelighetsgrad 1 samsvare med «**Lett å lære, vil kunne gjennomføre feilfritt**», og 5 samsvarer med «**Svært utfordrende å lære. Vil ha problemer med å gjennomføre teknikken**».

Teknikk	Vanskelighetsgrad					Husker ikke
	1	2	3	4	5	
Stående forsvarsposisjon (Guard-stilling)	1	2	3	4	5	6
Liggende forsvarsposisjon (Guard-stilling)	1	2	3	4	5	6
Slag - Jab	1	2	3	4	5	6
Slag - Kryss	1	2	3	4	5	6
Slag - Hook	1	2	3	4	5	6
Slag - Uppercut	1	2	3	4	5	6
Slag - Albueslag	1	2	3	4	5	6
Spark – Frontspark	1	2	3	4	5	6
Spark – Stoppspark	1	2	3	4	5	6
Spark – Sidespark	1	2	3	4	5	6
Spark – Rundspark	1	2	3	4	5	6
Spark – Stamping	1	2	3	4	5	6
Spark – Knespark	1	2	3	4	5	6
Rifle – Stikk	1	2	3	4	5	6
Rifle – Støt	1	2	3	4	5	6
Rifle – Sveip	1	2	3	4	5	6
Rifle – Kolbeslag	1	2	3	4	5	6
Rifle – Magasinstøt	1	2	3	4	5	6
Rifle – Blokkering mot stikk	1	2	3	4	5	6
Rifle – Blokkering mot sirkulær angrep	1	2	3	4	5	6
Fall – Rulle forover/bakover	1	2	3	4	5	6
Fall – Sidefall høyre/venstre	1	2	3	4	5	6

Nedrivning – Forover	1	2	3	4	5	6
Nedrivning – Bakover	1	2	3	4	5	6
Nedrivning – Hodekontroll (Joystick)	1	2	3	4	5	6
Nedrivning – Double leg takedown	1	2	3	4	5	6
Frigjøring – Stående holding/kvelning forfra	1	2	3	4	5	6
Frigjøring – Stående holding/kvelning bakfra	1	2	3	4	5	6
Frigjøring – Kvelning «drosjekø»	1	2	3	4	5	6
Frigjøring – Rear naked choke	1	2	3	4	5	6
Bakkekamp – Liggende guard	1	2	3	4	5	6
Bakkekamp – Mount	1	2	3	4	5	6
Bakkekamp – Sidecontrol	1	2	3	4	5	6
Bakkekamp – Escape	1	2	3	4	5	6
Bakkekamp – Figure 4	1	2	3	4	5	6
Bakkekamp – Rear naked choke	1	2	3	4	5	6
Avvæpning – Frigjøring egen rifle forfra	1	2	3	4	5	6
Avvæpning – Motstanderen truer med pistol forfra	1	2	3	4	5	6
Avvæpning – Motstanderen truer med pistol bakfra	1	2	3	4	5	6
Avvæpning – Motstanderen truer med rifle forfra	1	2	3	4	5	6

Vedlegg D: Resultat praktisk test

Samtlige figurer viser resultatene etter den praktiske testen. De viser gjennomsnittlig utførelse, med standardavvik, hvor n=6.

1 = Gjennomfører teknikken feilfritt, 5 = Store problemer med å gjennomføre teknikken korrekt og 6 = Husker ikke.

