



Beleving van kata onder judoleraren

Rapport – maart 2019



Auteur: Berber Roorda
Titel: Beleving van kata onder judoleraren
Afdeling: Nationale Kata Commissie Judo
Datum: 15-03-2019



Inhoud

1. Samenvatting.....	3
2. Inleiding	4
3. Methode	4
4. Resultaten	5
Respondenten	5
Judoclubs	5
Lesinhoud.....	6
Meningen judoleraren	7
Meningen van judoleraren bij wedstrijd- en katageoriënteerde clubs.....	9
5. Discussie	13
Meningen judoleraren	13
Het Nationaal jeugdkata	14
6. Conclusie en aanbevelingen	15



1. Samenvatting

Dit rapport beschrijft de resultaten van een onderzoek naar de beleving van kata onder judoleraren, dat is uit gegaan van de Nationale Katacommissie (NKCJ).

Het doel van dit onderzoek was om in kaart te brengen wat de meningen van Nederlandse judoleraren zijn over verschillende thema's die te maken hebben met kata. Daarnaast werd er in kaart gebracht of er bij judoleraren mogelijk bepaalde behoeftes zijn op kata gebied. Het onderzoek is uitgevoerd middels een enquête welke online is verspreid door de Judo Bond Nederland (JBN) onder alle bij de JBN bekende judoleraren A (niv. 3) en B (niv. 4).

Uit de resultaten blijkt dat er veel interesse is in speciale aanbiedingsvormen van kata voor de jeugd. Judoleraren willen graag weten hoe ze kata-onderwijs aantrekkelijker kunnen maken voor de jeugd en of hier speciale aanbiedingsvormen en oefeningen voor zijn. Bovendien is men erg nieuwsgierig naar jeugdkata. Op basis van dit onderzoek strekt het tot aanbeveling om speciale aanbiedingsvormen van kata op te nemen in het curriculum van de opleiding tot judoleraar. Bovendien strekt het tot aanbeveling om deze aanbiedingsvormen landelijk te laten verspreiden door deskundige judoleraren landelijke of regionale judoclinics te laten verzorgen.

Hopelijk roepen alle judoka over enkele jaren: "Joepie, we gaan weer judovormen doen!", waarbij ze niet in de gaten hebben dat ze eigenlijk met katatraining bezig zijn. Hopelijk dat hiermee ook de meer wedstrijdgeoriënteerde judoleraren enthousiaster gemaakt kunnen worden voor kata-onderwijs!



2. Inleiding

De Nationale Katacommissie (NKCJ) is ingesteld om kata-beoefening en katawedstrijden te promoten. De NKCJ wil judoleraren bewuster maken van het belang van kata voor de judosport. Bovendien wil de NKCJ judoleraren zoveel mogelijk ondersteunen bij de ontwikkeling van kennis en vaardigheden met betrekking tot kata. Het is daarbij van groot belang om goed in te spelen op de behoeftes van de judoleraren. De NKCJ wilde daarom graag weten hoe judoleraren tegenover kata-beoefening en kata-wedstrijden staan en waar de behoeftes liggen.

Het doel van dit onderzoek was om in kaart te brengen wat de meningen van Nederlandse judoleraren zijn over verschillende thema's die te maken hebben met kata. Dit rapport beschrijft de resultaten van het onderzoek naar de beleving van het kata bij de Nederlandse judoleraren.

3. Methode

De NKCJ heeft zelf een enquête opgesteld. Het eerste deel van de enquête bestaat uit een aantal inleidende vragen over het niveau en de ervaring van de judoleraar en of er op zijn/haar club ook aparte wedstrijd- of katatrainingen worden georganiseerd. Het tweede gedeelte gaat in op de beleving van kata. Er kunnen vijf onderdelen onderscheiden worden, waarbij het eerste onderdeel (3 stellingen) gaat over het belang van katatraining voor verschillende leeftijds-groepen, het tweede (3 stellingen) over het belang van kata voor verschillende judo-onderdelen, het derde (4 stellingen) over het nut van katatrainingen en -wedstrijden, het vierde (4 stellingen) over de interesse van de judoleraar m.b.t. kata en het vijfde (4 stellingen) over de ontwikkeling van de judoleraar m.b.t. kata. De stellingen konden beantwoord worden met: mee eens, beetje mee eens, neutraal, beetje mee oneens, mee oneens.

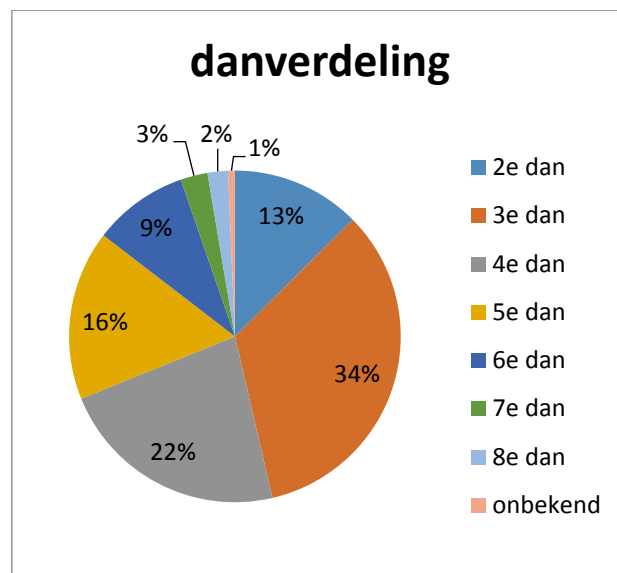
De enquête is online verspreid door de Judo Bond Nederland (JBN). Alle bij de JBN bekende judoleraren A (niveau 3) en B (niveau 4) hebben per email een link toe gemaïld gekregen met het verzoek om de enquête in te vullen. Daarnaast is deze link via persoonlijke media verspreid. De enquête heeft open gestaan van 6 december 2018 tot en met 28 februari 2019.



4. Resultaten

Respondenten

De enquête is 151 keer ingevuld. Eenendertig keer (21%) door een judoleraar A (niveau 3) en 120 keer (79%) door een judoleraar B (niveau 4). De graduatie van de judoleraren varieerde tussen de 2^e dan en de 8^e dan. Zie figuur 1 voor de procentuele verdeling van de graden. De ervaring van de judoleraar varieerde van enkele maanden tot 60 jaar, met een geschat gemiddelde van ongeveer 30 jaar. De leeftijdsgroepen waaraan lesgegeven werd varieerde sterk. Sommige (over het algemeen beginnende) judoleraren gaven vooral les aan de jeugd tot ongeveer 16 jaar. Andere leraren gaven les aan alle leeftijdsgroepen variërend van 3 tot 80 jaar.



Figuur 1: danverdeling onder de judoleraren weergegeven in procenten

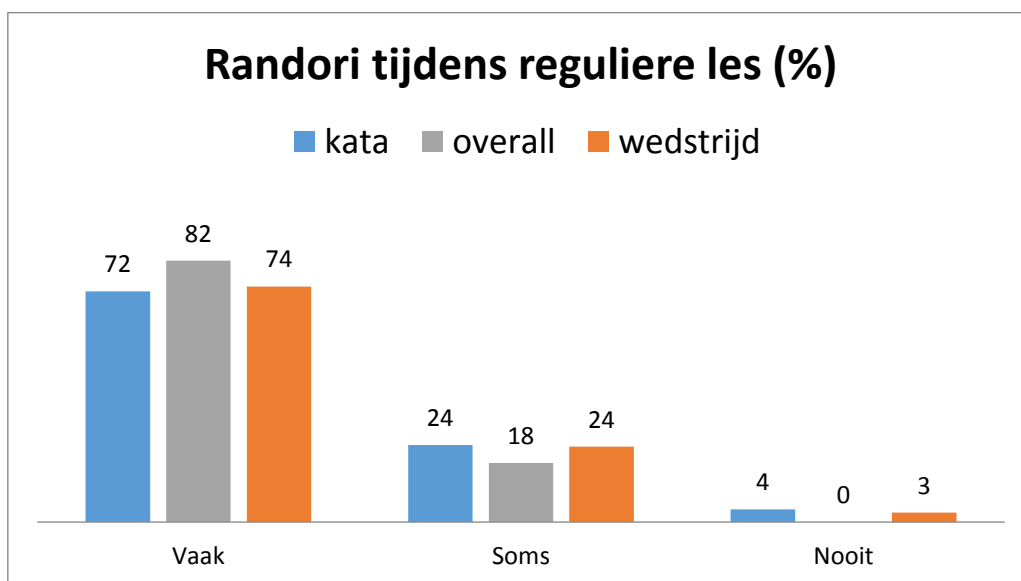
Judoclubs

Om een beeld te krijgen van de clubs waar de judoleraren werken is de vraag gesteld of er in de club ook aparte wedstrijd- en/of katatrainingen worden aangeboden. Vijftig procent van de judoleraren werkt bij een club waar zowel aparte wedstrijdtrainingen als aparte katatrainingen worden georganiseerd. Deze clubs zijn dus breed georiënteerd en bieden alle facetten van de judosport aan. Drieëntwintig procent van de judoleraren werkt bij een club waar alleen aparte wedstrijdtrainingen worden georganiseerd. Deze clubs lijken dus meer wedstrijdgeoriënteerd. Zeventien procent van de judoleraren werkt bij een club waar alleen aparte katatrainingen worden georganiseerd. Deze clubs lijken dus meer katageoriënteerd. Bij de resterende clubs worden geen aparte trainingen aangeboden. Mogelijk zijn dit de wat kleinere clubs met te weinig leden voor aparte trainingen. Deze percentages geven een duidelijk beeld weer, maar kunnen toch een klein beetje vertekend zijn aangezien enkele judoleraren mogelijk bij dezelfde judoclub werken en daardoor dezelfde gegevens hebben ingevuld.

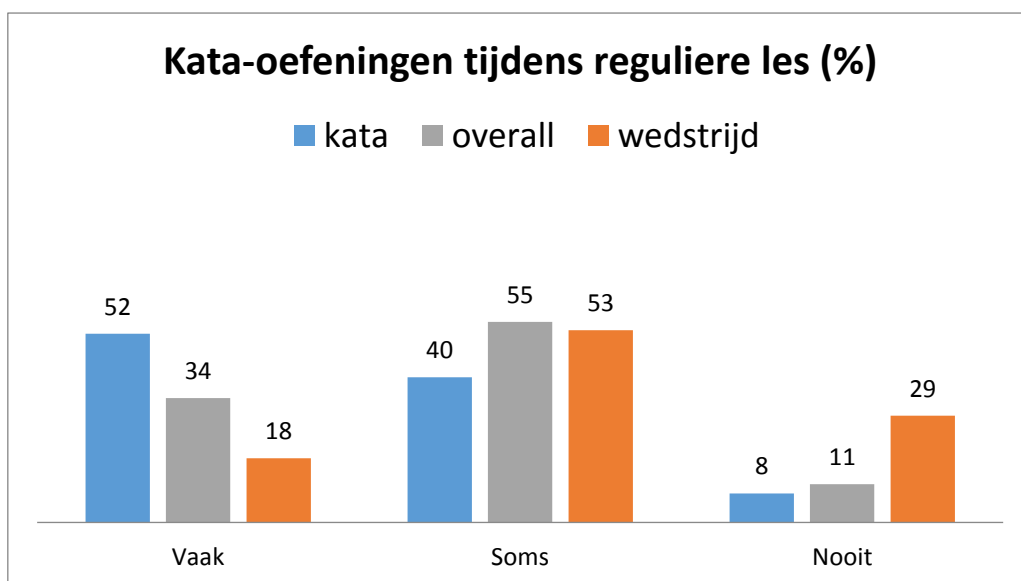


Lesinhoud

Om een algemene indruk te krijgen van de lesinhoud met betrekking tot kata ten opzichte van randori is de vraag gesteld of er veel of weinig tijd wordt besteed aan deze onderdelen tijdens de reguliere judolessen. Op de vraag of er regelmatig randori wordt gedaan tijdens de judolessen antwoordt 78% van de judoeraren met VAAK, 21% met SOMS en 1% met NOOIT. Op de vraag of er regelmatig kata-oefeningen worden gedaan antwoordt 32% met VAAK, 53% met SOMS en 15% met NOOIT. Vervolgens zijn de resultaten opgesplitst voor de clubs die overall, wedstrijd-, of katageoriënteerd zijn. De resultaten zijn weergegeven in figuur 2 (randori) en 3 (kata-oefeningen).



Figuur 2: het percentage judoeraren dat tijdens de reguliere judoles aandacht besteedt aan randori. Resultaten zijn opgesplitst in kata, overall en wedstrijd georiënteerde clubs



Figuur 3: het percentage judoeraren dat tijdens de reguliere judoles aandacht besteedt aan kata-oefeningen. Resultaten zijn opgesplitst in kata, overall en wedstrijd georiënteerde clubs



Opvallend is dat judoleraren in katageoriënteerde clubs tijdens hun reguliere lessen even vaak aandacht besteden aan randori als leraren in wedstrijdgeoriënteerde clubs, maar dat leraren in wedstrijdgeoriënteerde clubs tijdens hun reguliere lessen minder vaak aandacht besteden aan kata-oefeningen dan judoleraren in katageoriënteerde clubs. Maar liefst 29% van de leraren in wedstrijdgeoriënteerde clubs besteedt helemaal geen aandacht aan kata-oefeningen tijdens hun reguliere lessen.

Meningen judoleraren

Het tweede gedeelte van de enquête ging in op de beleving van kata. Er worden vijf onderdelen onderscheiden. STELLINGEN (1) gaat over het belang van katatraining voor verschillende leeftijdsgroepen. STELLINGEN (2) gaat over het belang van kata voor verschillende judo-onderdelen. STELLINGEN (3) gaat over het nut van katatrainingen en –wedstrijden. STELLINGEN (4) gaat over de interesse van de judoleraar m.b.t. kata. STELLINGEN (5) gaat over de ontwikkeling van de judoleraar m.b.t. kata.

In totaal hebben 151 judoleraren deze enquête ingevuld. De resultaten van de enquête worden in onderstaande tabel gepresenteerd en toegelicht (tabel 1). De getallen in de tabel geven het percentage judoleraren weer die de optie mee eens, beetje eens, neutraal, beetje oneens of oneens hebben ingevuld.

Tabel 1: resultaten van de enquête

STELLINGEN (1)	eens	beetje eens	neutraal	beetje oneens	oneens
Ik vind kata een belangrijk onderdeel van judo voor volwassenen (18+)	68	10	15	3	4
Ik vind kata een belangrijk onderdeel van judo voor pubers van 12-18 jaar	47	27	13	5	7
Ik vind kata een belangrijk onderdeel van judo voor kinderen van 8-12 jaar	18	19	21	15	27

Wat opvalt is dat de judoleraren kata pas belangrijk vinden worden voor de judoka vanaf 12 jaar en dat ze kata veel minder belangrijk vinden voor de jeugdjudoka onder de 12 jaar.



STELLINGEN (2)	eens	beetje eens	neutraal	beetje oneens	oneens
Kata heb je alleen maar nodig als je examen wilt doen	13	11	13	13	51
Kata is belangrijk voor het leren begrijpen van judotechnieken	54	24	13	5	5
Kata is belangrijk voor het leren toepassen van judotechnieken in randori	24	23	23	12	18

De meeste judoleraren zijn het er over eens dat kata meer is dan alleen maar examenstof. Wat opvalt is dat de judoleraren kata vooral belangrijk vinden om de judoka meer inzicht te geven in de techniek. Over of kata belangrijk is voor randori zijn de meningen sterk verdeeld.

STELLINGEN (3)	eens	beetje eens	neutraal	beetje oneens	oneens
Katatraining zou een goed alternatief zijn voor jeugdleden die niet van wedstrijden houden	48	21	16	5	10
Als jeugdleden enthousiast worden voor katatraining , dan kan ik meer leden vasthouden in mijn club	23	17	33	11	17
Katawedstrijden zouden een goed alternatief zijn voor jeugdleden die van techniek houden	36	34	18	6	7
Als jeugdleden enthousiast worden voor katawedstrijden , dan kan ik meer leden vasthouden in mijn club	23	17	32	13	16

De meeste judoleraren zijn het er over eens dat katatrainingen en katawedstrijden een goed alternatief kunnen zijn voor judoka die minder van shiai en meer van techniek houden. Over of dit kata-aanbod ook leidt tot ledenbehoud zijn de meningen sterk verdeeld.

STELLINGEN (4)	eens	beetje eens	neutraal	beetje oneens	oneens
Ik zou graag meer kata willen aanbieden aan de jeugdleden in mijn club	23	16	34	7	20
Ik zou graag willen weten hoe ik kata aantrekkelijker kan maken voor de jeugd	31	21	25	6	17
Ik zou graag willen weten hoe ik kata oefeningen in mijn reguliere lessen kan integreren	25	17	31	6	21
Jeugdkata : als er een kata bestond, dat beter afgestemd zou zijn op de jeugd, dan zou ik daar graag meer over willen weten.	48	17	20	5	11

Opvallend is dat judoleraren willen niet per se meer kata willen aanbieden aan de jeugd, maar dat ze wel erg geïnteresseerd zijn in manieren om kata aantrekkelijker te maken voor de jeugd.



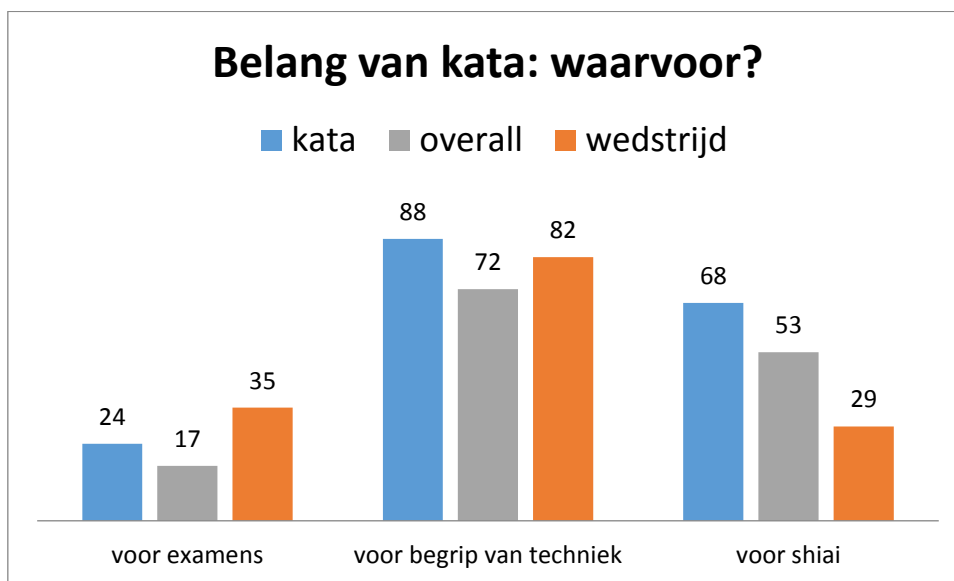
STELLINGEN (5)	eens	beetje eens	neutraal	beetje oneens	oneens
Tijdens de opleiding tot judoleraar zou er meer aandacht moeten worden besteed aan kata	34	18	28	6	14
Tijdens de opleiding tot judoleraar zou er meer aandacht moeten worden besteed aan speciale aanbiedingsvormen van kata voor de jeugd	36	30	13	8	13
Ik zou zelf graag meer details willen weten van kata	38	16	31	5	11
Ik ga regelmatig naar kata-clinics om bij te scholen	55	15	13	7	10

Veel judoleraren zijn het erover eens dat er tijdens de opleiding tot judoleraar meer aandacht mag worden besteed aan kata en vooral aan speciale aanbiedingsvormen voor de jeugd. De meerderheid van de judoleraren schoolt zich regelmatig bij in kata.

Meningen van judoleraren bij wedstrijd- en katageoriënteerde clubs

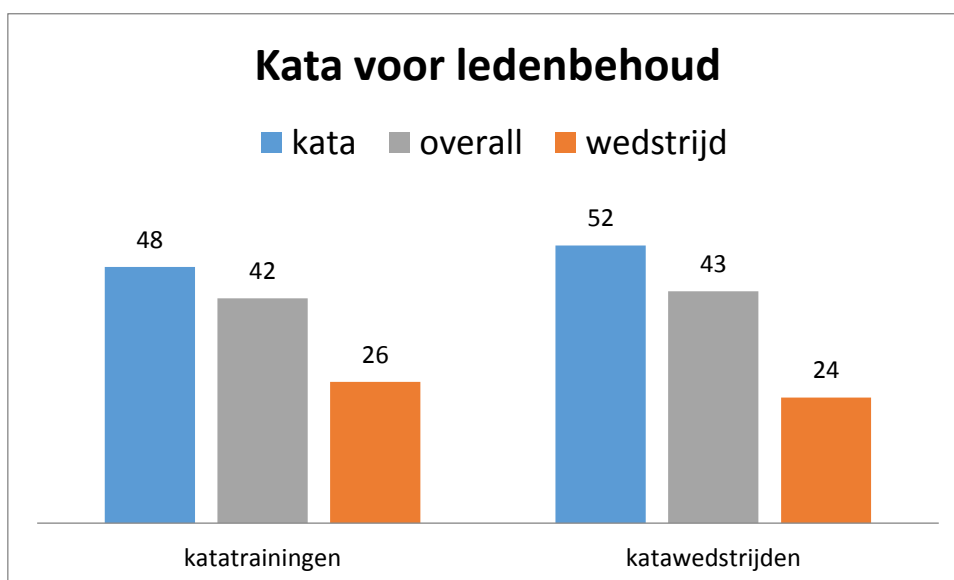
Vervolgens zijn de resultaten opgesplitst voor de clubs die overall, wedstrijd, of kata georiënteerd zijn. Bij deze analyse werden de antwoorden 'eens' en 'beetje eens' samen genomen. In onderstaande figuren staan de percentages van judoleraren die in meer of mindere mate positief staan ten opzichte van de stelling.

Wat opvalt bij onderdeel STELLINGEN (2) is dat 35% van de judoleraren die werken bij wedstrijdgeoriënteerde clubs (WG) vindt dat kata alleen maar beoefend hoeft te worden voor een examen. Dit tegenover 24% van de judoleraren die werken bij katageoriënteerde clubs (KG) (figuur 4). Wat verder opvalt is dat beide stromingen het eens zijn over het belang van kata-training voor het begrip van de judoka met betrekking tot techniek (88% KG vs. 82% WG is positief), maar dat ze het oneens zijn over het belang van katatraining voor de toepassing van technieken bij randori of shiai (68% KG vs. 29% WG is positief).



Figuur 4: het percentage judo-leraren dat positief staat tegenover het belang van kata voor genoemde onderdelen. Resultaten zijn opgesplitst in kata, overall en wedstrijd georiënteerde clubs

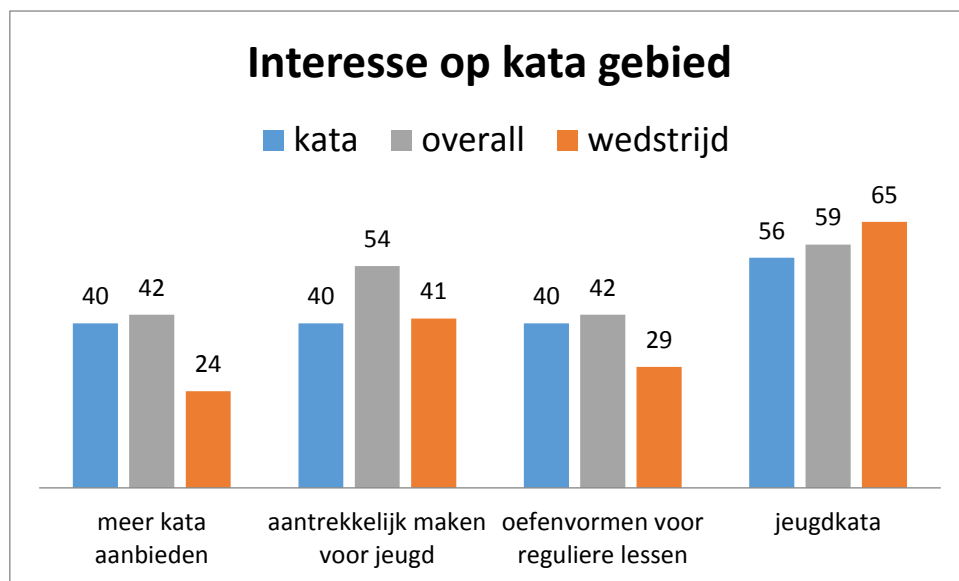
Opvallend bij onderdeel **STELLINGEN (3)** is dat ongeveer 50% van de KG-judo-leraren denkt dat extra kata-aanbod in de vorm van trainingen of wedstrijden zal resulteren in het vasthouden van meer leden binnen de club, terwijl ongeveer 25% van de WG-judo-leraren dit denkt (figuur 5).



Figuur 5: het percentage judo-leraren dat denkt dat extra kata-aanbod resulteert in ledenbehoud. Resultaten zijn opgesplitst in kata, overall en wedstrijd georiënteerde clubs

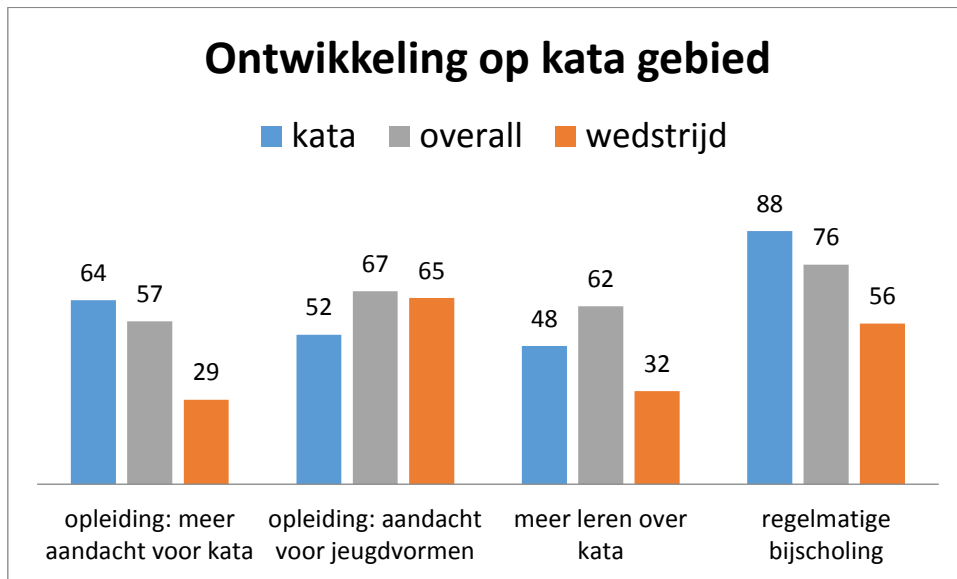


Opvallend bij onderdeel STELLINGEN (4) is dat 40% van de KG-judoleraren en 24% van de WG-judoleraren meer kata zou willen aanbieden aan de jeugd (figuur 6). Veertig procent van de KG-judoleraren is geïnteresseerd in kata-oefeningen die in de reguliere lessen geïntegreerd kunnen worden, tegenover 29% van de WG-judoleraren. Interessant is dat beide stromingen (40% KG vs. 41% WG) erg geïnteresseerd zijn in speciale aanbiedingsvormen die kata aantrekkelijker moeten maken voor de jeugd. Bovendien is maar liefst 65% van de WG-judoleraren en 56% van de KG-judoleraren geïnteresseerd in jeugdkata.



Figuur 6: het percentage judoleraren met interesse in genoemde onderdelen. Resultaten zijn opgesplitst in kata, overall en wedstrijd georiënteerde clubs

Wat opvalt bij onderdeel STELLINGEN (5) is dat 64% van de KG-judoleraren vindt dat er meer kata zou moeten worden aangeboden bij de opleiding tot judoleraar, tegenover 29% van de WG-judoleraren (figuur 7). Voor wat betreft de aanbiedingsvormen voor de jeugd is er veel meer overeenstemming tussen beide stromingen: 52% van de KG-judoleraren en 65% van de WG-judoleraren vindt dat hier meer aandacht aan mag worden besteed. Wat verder opvalt is dat minder WG-judoleraren (32%) dan KG-judoleraren (48%) zich willen verdiepen in kata en dat minder WG-judoleraren (56%) dan KG-judoleraren (88%) zich regelmatig laten bijscholen.



Figuur 7: het percentage judoeraren dat positief staat tegenover genoemde onderdelen. Resultaten zijn opgesplitst in kata, overall en wedstrijd georiënteerde clubs

Zestien judoeraren, die de enquête hebben ingevuld, werken bij (mogelijk wat kleinere) clubs die geen extra katatrainingen of wedstrijdtrainingen aanbieden. Uit de resultaten blijkt dat deze judoeraren opvallend geïnteresseerd zijn in kata voor de jeugd: 56% van deze judoeraren wil graag meer kata aanbieden aan de jeugd; 81% wil graag weten hoe kata aantrekkelijker gemaakt kan worden voor de jeugd; 69% is geïnteresseerd in kata-oefeningen voor in de reguliere lessen; *alle* judoeraren willen graag kennis maken met het jeugdkata en 88% van deze judoeraren vindt dat er tijdens de opleiding tot judoeraar meer aandacht moet worden besteed aan kata voor de jeugd.



5. Discussie

Het doel van dit onderzoek was om in kaart te brengen wat de meningen van Nederlandse judoeraren zijn over verschillende thema's die te maken hebben met kata; of het belangrijk is om kata te beoefenen of niet en of er meer aandacht moet komen voor kata als onderdeel van de judosport of niet. Daarnaast werd er in kaart gebracht of er onder de judoeraren mogelijk bepaalde behoeftes zijn op kata gebied waar de Nationale Kata Commissie Judo (NKCJ) op in zou kunnen springen.

De enquête is 151 keer ingevuld. Dit aantal is groot genoeg om een realistisch en betrouwbaar beeld te geven van de resultaten van dit onderzoek. De meeste respondenten hebben ruime ervaring in het lesgeven; gemiddeld ongeveer 30 jaar. Tweeënzeventig procent van de leraren hebben een graduatie tussen de 3^e en 5^e dan. De meeste judoeraren scholen zich regelmatig bij in kata. Er is een mooi evenwicht tussen leraren die lesgeven bij meer wedstrijdgeoriënteerde clubs (23%) en meer katageoriënteerde clubs (17%). In beide stromingen wordt er tijdens de reguliere lessen vaker aandacht besteed aan randori dan aan kata-oefeningen. Wat opvalt is dat bij kata-georiënteerde clubs vaker aandacht wordt besteed aan kata-oefeningen tijdens de reguliere lessen dan bij wedstrijdgeoriënteerde clubs.

Een sterk punt aan dit onderzoek is het aantal respondenten. Dit is erg groot. Hoe groter het aantal respondenten, hoe beter het werkelijke beeld van de resultaten zal zijn. Een ander sterk punt is de manier waarop de enquête is verspreid. De enquête is verspreid door de Judo Bond Nederland (JBN) onder alle aan hen bekende judoeraren A (niveau 3) en B (niveau 4). Daarmee zijn dus daadwerkelijk alle, bij de JBN geregistreerde, judoeraren bereikt. Nog een sterk punt is het feit dat de vragenlijst anoniem kon worden ingevuld. De respondent kan zijn persoonlijke mening delen zonder dat daar consequenties aan vast zitten. Dit geeft de respondent een veilig gevoel. Al met al kan er dus van uit worden gegaan dat de resultaten van dit onderzoek een realistisch en betrouwbaar beeld geven van de algemene opinie onder judoeraren met betrekking tot kata.

Het kan zijn dat er een lichte vertekening van de resultaten heeft plaatsgevonden, omdat de enquête mogelijk vaker is ingevuld door judoeraren die sowieso al wat meer katageoriënteerd zijn. Wedstrijdgeoriënteerde judoeraren vinden deze enquête misschien niet interessant genoeg om tijd en aandacht aan te besteden. Bovendien zou er een kleine vertekening kunnen zijn ontstaan doordat enkele judoeraren mogelijk bij dezelfde judoclub werken en daardoor dezelfde of sterk vergelijkbare gegevens hebben ingevuld.

Meningen judoeraren

Met dit onderzoek is er een beeld verkregen van de algemene opinie onder judoeraren met betrekking tot kata. Hieronder worden de meest opvallende resultaten samengevat.

Uit het onderzoek blijkt dat de meningen over het belang van kata voor kinderen van 8-12 jaar erg verdeeld zijn: 42% van de judoeraren vindt kata *niet* belangrijk voor kinderen, terwijl 37% dat *wel* belangrijk vindt. De meeste judoeraren zijn het er over eens dat kata meer is dan alleen maar examenstof. Maar liefst 78% van de judoeraren vindt kata belangrijk voor het leren begrijpen van techniek. Over het belang van kata voor het leren toepassen van technieken in randori zijn de meningen sterk verdeeld. Opvallend is dat 41% van de judoeraren in wedstrijd-georiënteerde clubs aangeeft kata *niet* belangrijk te vinden voor randori, terwijl 68% van de judoeraren in katageoriënteerde clubs kata *wel* belangrijk te vinden voor randori. De meeste judoeraren zijn het er over eens dat



katatrainingen en katawedstrijden een mooi alternatief kunnen zijn voor judoka die minder van shiai en meer van techniek houden. Over of dit kata-aanbod ook leidt tot ledenbehoud zijn de meningen echter sterk verdeeld.

Uit het onderzoek komt verder naar voren dat 52% procent van de judoleraren geïnteresseerd is in speciale aanbiedingsvormen die kata aantrekkelijker moeten maken voor de jeugd. Bovendien is 64% van de judoleraren geïnteresseerd in jeugdkata. Veel judoleraren zijn het erover eens dat er tijdens de opleiding tot judoleraar meer aandacht mag worden besteed aan kata. De mening hierover verschilt echter sterk tussen judoleraren in wedstrijdgeoriënteerde clubs en judoleraren in katageoriënteerde clubs. Bovendien vindt 66% van de judoleraren dat er tijdens de opleiding meer aandacht mag worden besteed aan speciale aanbiedingsvormen van kata voor de jeugd.

Uit deze resultaten blijkt dat er veel interesse is in speciale aanbiedingsvormen van kata voor de jeugd. Judoleraren willen graag weten hoe ze kata-onderwijs aantrekkelijker kunnen maken voor de jeugd en of hier speciale aanbiedingsvormen en oefeningen voor zijn. Bovendien is men erg nieuwsgierig naar jeugdkata.

Het Nationaal jeugdkata

In 2018 heeft de NKCJ de werkgroep Jeugdkata opgericht en is er een Nationaal jeugdkata ontwikkeld (het Kodomo no kata). Dit kata houdt rekening met de motorische vaardigheden van kinderen. De oefeningen zijn zo gekozen dat ze ook gemakkelijk in losse vorm tijdens reguliere judolessen kunnen worden geoefend. De oefeningen zijn tevens zo gekozen dat er een link gelegd kan worden met randori-situaties. Het Nationaal jeugdkata is een prachtig middel om judoleraren (in opleiding) kennis te laten maken met speciale aanbiedingsvormen van kata voor de jeugd die gemakkelijk zijn toe te passen in reguliere lessen, en om jeugdjudoka te enthousiasmeren voor het beoefenen van kata.



6. Conclusie en aanbevelingen

Het doel van dit onderzoek was om in kaart te brengen wat de meningen van Nederlandse judoleraren zijn over verschillende thema's die te maken hebben met kata. Daarnaast werd er in kaart gebracht of er mogelijk bepaalde behoeftes zijn op kata gebied waar de Nationale Kata Commissie Judo (NKCJ) op in zou kunnen springen.

Er kan geconcludeerd worden dat er onder judoleraren een duidelijke behoefte is aan informatie over en voorbeelden van speciale aanbiedingsvormen die kata aantrekkelijker kunnen maken voor de jeugdige judoka.

Op basis van dit onderzoek strekt het tot aanbeveling om speciale aanbiedingsvormen van kata, zoals het Nationaal jeugdkata, op te nemen in het curriculum van de opleiding tot judoleraar. Bovendien strekt het tot aanbeveling om deze aanbiedingsvormen landelijk te laten verspreiden door deskundige judoleraren landelijke of regionale judoclinics te laten verzorgen.

Hopelijk roepen alle judoka over enkele jaren: "Joepie, we gaan weer judovormen doen!", waarbij ze niet in de gaten hebben dat ze eigenlijk met katatraining bezig zijn. Hopelijk dat hiermee ook de meer wedstrijdgeoriënteerde judoleraren enthousiaster gemaakt kunnen worden voor kata-onderwijs!

形