

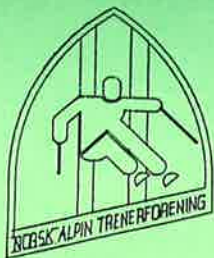
Nr.3-93/94

NAT * bulletin



HOLDNINGER # KONKURRANSETEKNIKK # NORSK TOPPIDRETT

BLADET FOR ALPINTRENERE



NORSK ALPIN TRENERFORENING

ADRESSE

Thor Gjelsvik
Stagrim
1925 Blaker

Tlf. 63812475
Medlemskap: kr. 200,-
Konto: 6203.05.08306

STYRET

Einar Witteveen
Landskronavn. 481
2013 Skjetten
Tlf. 63812222 a. 63842426 p.

Hans Blattmann
Stusslia
4695 Hovden i Setesdal
Tlf. 37939810 a. 37939849 p.

Arne Olsen
Sandmyrvn. 1
8500 Narvik
Tlf. 76941514 a. 76946124 p.

Sjur Hovland
Daniel Hansensgt. 10
5008 Bergen
Tlf. 55326985 p.

DEILIG ER SNØEN!

ENDELIG, en skikkelig vinter det er til å bli glad av. Ingenting annet gleder et alpinhjerter mer enn et snøkledd vinterlandsskap.

OL på Lillehammer er nå klar til å blåse åpningsfanfaren på Stampesletta. Det er selvfølgelig et håp om at våre løpere skal ta de gjeveste medaljene. Personlig tror jeg det er viktigere enn noen gang å vise til resultater i alpinidretten. Etter OL kommer en hverdag hvor mange gjør opp regnskap på hver sin front. Utfallet og konsekvensene av sluttregnskapet er høyst uvisst. Men det er vårt håp om at man er tilfredse med det tilbakelagte. Det gir de beste forutsetninger for de sportslige og økonomiske vurderinger og konsekvenser.

NAT håper i det nye året at flest mulig ser seg tjent med å melde seg inn i NAT. Sammen kan vi utvikle Trenerforeningen ytterligere, der man er opptatt av:

RESULTATORIENTERING
KVALITETSBEVISSTHET
INNSATSVILJE
KREATIVITET
SAMHOLD og
GLEDE

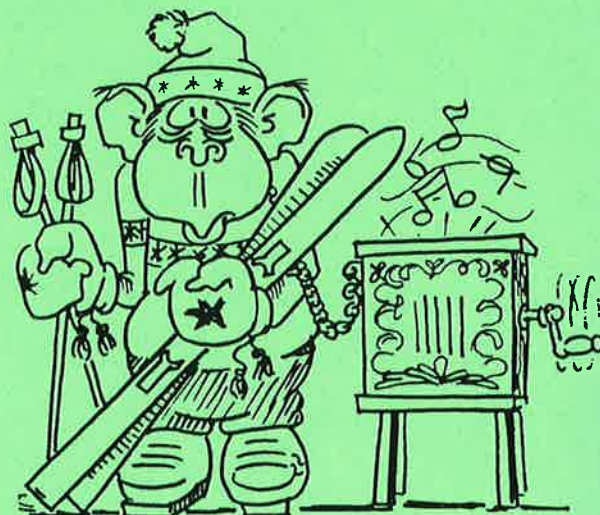
Men dette skjer som en følge av innvolvering, først og fremst fra styret, men også fra alle de øvrige medlemmene. Det er som med skikjøring: Avgjørende er konsentrasjon om treningen i nuet, ikke mot resultatet - men at dette kommer som en naturlig følge av arbeidet og forarbeidet som er gjort. Prosessen er avgjørende.

Skihilsener

Einar Witteveen

Er det noen grunn til å stå der med nisselua på, og vente på at musikken skal begynne å spille?!

Nei, vi må nok selv sørge for at det swinger. Det å tro på seg selv som trener, tørre å ta noen sjanser og stå for noe "eget", er helt avgjørende for egenidentitet og utvikling.



KRONEKLUBBENS TRENERFORUM I NORD NORGE

Norsk Alpin Trenerforening med økonomisk støtte fra Kroneklubben har gjennomført et seminar om "grunnteknikk" den 14.-16. januar i Narvik. Denne utgjør første del av i alt 3 deler som skal gjennomføres i løpet av vinteren/våren i Nord Norge. Nordland og Troms Skikrets er behjelpelige med informasjonsdelen.

30 trenere fra Mosjøen i sør til Tromsø i nord var til stede nå i Narvik. I tillegg hadde disse med seg 1-2 løpere fra sin klubb som ble brukt i den praktiske delen av kurset. Dvs. at totalt var det samlet i overkant av 40 mennesker denne week-enden. Og det er ikke dårlig!

Budskapet fra instruktørene Arne Olsen og Einar Witteveen, var "dynamikk i balanse". Meningsutvekslinger og ulike tilnærminger til teknikk ga kurset utvilsomt mer spenst. Kurset var først og fremst basert på en helhetsforståelse og tilnærming til denne. Allikevel fikk man gått noe i dybden på de løperne som var til stede og jobbet spesielt med dem.

Det er i vår tro at dette var noe dere alle hadde bruk for på en eller annen måte, i alle fall tilsa signalene fra deltakerne dette. Vi ønsker dere lykke til videre i arbeidet.

Og som dere er inneforstått med, NAT gjester Nord Norge to ganger til i løpet av vinteren/våren. Møt opp, og spre ryktet. Innbydelse vil komme.

Hilsen



Norsk Alpintrenerforening



Kroneklubben

GRØNLAND SKIFORBUND SØKER TRENER

for månedene mars og april 1994

Program:

4.-26. mars; trening / renn (Danmarksmesterskap) på Oppdal
Avreise Grønland rett etter dette, med ankomst Norge i utgangen av april
Første uken i Grønland; kurs/skolering av trenere rettet mot barn
Resten av tiden; blir å trene de ungdommene som også var med til Oppdal

Det er tenkt at de 14/15 beste ungdommene fra Grønland skal være med i Danmarksmesterskapet, for så å følge opp disse videre på Grønland. I og med at alpinsporten på Grønland er relativt nytt, er det viktig for Skiforbundet at de tenker helhet og sikrer kontinuitet. Derfor skal man som trener inn og skolere andre instruktører, ved siden av å se på de yngre alpinistene også. Man skal gi miljøet på Grønland innspill som blir førende for det videre arbeid.

Skikjøring på Grønland er på det beste i april - mai, med etter sigende uante muligheter.

Betingelser:

Man er innstilt på lønnskompensasjon fra annen jobb. Lønn må ellers avtales med Skiforbundet. Det er muligheter for forlenget engasjement eller et seinere utvidet samarbeid.

FOR INTERESSE, KONTAKT SNAREST:

Stein Hessen, tlf. 66 78 71 70 eller
Grønland Skiforbund v/ Svend Åge Olsen, fax 09529914510

MODERNE KONKURRANSETEKNIKK

KOMMENTARER TIL ARTIKLENE

De to første artiklene tar for seg en nærmere nyansert beskrivelse av fullføring av svingen. Personlig synes jeg de utfyller hverandre godt.

"Aggressive på fart" tar for seg mere forutsetninger for å kunne tilpasse seg denne teknikk. Den er også mere vinklet ut fra et praktisk pedagogisk arbeid med ungdommer i rennsesongen.

Alle artiklene har således det samme grunnsynet på en effektiv teknikk. Tankegangen her er at en sving utgjør en totalbevegelse over den tiden svingen tar. Påbegynt bevegelse vil derfor være avgjørende for avslutningen. Arbeidet med teknikken må derfor sees under ett, men der denne påbegynte bevegelse vil være avgjørende. Formidlingen av denne teknikken ligger derimot i å danne et bilde hos den enkelte løper der opplevelse og siktemålet må være klart for øye, når man retter på forutsetninger.

Disse artiklene peker på en' hovedeffekt som det sentrale:

FRA YTRE, RASKT OVER TIL NY YTRE MED SKIENE PEKENDE NEDOVER

- **retningen** på reaksjonskreftene skapt gjennom hele svingen, må være fremadrettet ned mot ny sving
- sideveiskomponenten her må være presis og tilstrekkelig stor for å bringe løperen raskt i balanse fra ytre til ny ytre-ski.

Det er ikke vanskelig å gjøre dette ved å kjøre frem og tilbake i bakken. For en rennløper må dette skje mest mulig nedover der svingradiusen er kort og presis. Det er her utfordringene ligger.

E.W.

Utdrag av artikkel i Skisport 1993. Artikkelen er gjort i samarbeid med Ales Gartner, WC-trener.

Nye krav

Det er ikke skjedd noe revolusjonerende på denne tiden. Grunnprinsippene landslaget trener etter er i hovedsak de samme. Imidlertid er de mest markante forandringer i storslalom følgende:

- * Løypene blir raskere og raskere.
- * Svingene kommer derfor tettere på hverandre.

Tidligere kjørte man med relativt mye vertikalt arbeid. I dag er det ikke tid til å gjøre dette. Mye av arbeidet skjer horisontalt under bekket. Man må i enda sterkere grad være tidlig klar til ny sving og gå direkte inn i en ny sving. Dette krever:

- * Mere uavhengig bearbeid.
- * Relativ bred fotstilling.
- * Mindre vertikalt arbeid, mere horisontalt.
- * Kortere avlastningsfase.

Disse punktene referer seg hovedsakelig til overgang fra en sving til neste sving. Overgangen utgjør således en kritisk fase. Svingene må sees under ett, og gjennomføringen av forutgående sving er avgjørende for hvorledes man takler denne fasen. Fremstillingen videre vil anskueliggjøre noe av dette samspillet.

Tilpasningen i storslalomsvingen

1) Tidlig ferdig med forutgående sving

2) Innledningen av ny sving:

- * Tidlig kontakt med underlag.
- * Starte tidlig med trykk.
- * Styre en begynnende skjærende svingbue med lett fremvekt. Knær pekende forover.
- * Retningen på styreski (ytterski) følger ideallinje og pekende mest mulig nedover. Ikke på tvers med skrens.

3) Gjennomføringen av svingen:

- * Skiposisjonen er relativ bred, med hovedsakelig trykk på ytterski.
- * Trykket mot underlaget forplantes gjennom kroppen. Dette sees ofte ved at skuldrene er mest mulig vannrette.
- * Trykket økes gradvis, og denne energien skal søkes å skape fremdrift. Altså; ikke stå statisk å bare trykke ned mot bakken, men gjennom en kombinasjon av vertikal og spesielt horisontal bevegelse "utløser" energien til en aksellerasjon fremover mot neste sving. Trykket går over fra lett fremvekt til heltrykk.
- * Armer brukes som vektstenger godt ut og frem for å balansere tyngdepunktet. I avsluttende del av svingen er armene godt fremme for motvirke bakvekt.
- * Bena jobber aktivt under bekken, og uavhengig av overkroppen.

4) Avslutning av svingen:

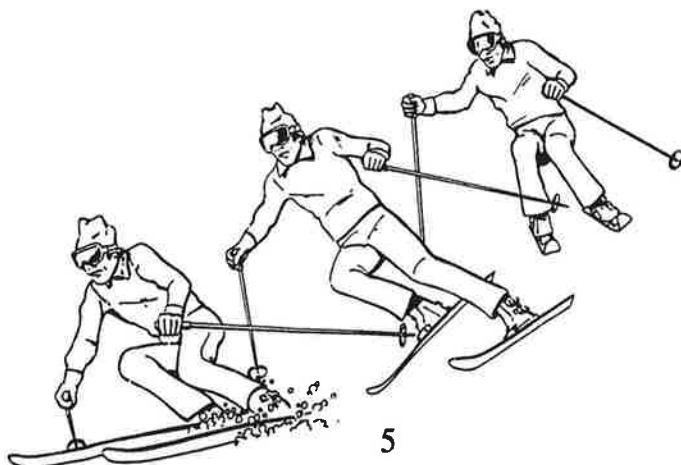
- * Tidlig klar med ny ytterski.
- * Opptrekk som erstatning for aktiv oppbevegelse mellom svingene.
- * Uhyre rask overgang fra ytre til ytre ski med dosert ski.
- * Avslutte svingen så tidlig som mulig.
- * Overgang fra sving-styreski til ny retning-styreski gjennom uavhengig bearbeid og resultatet av den retningsimpulsen som er skapt.

Dvs. fra ytterski til å følge innerski, den innledende svingens ytterski. Dette resulterer i at man følger korteste vei ned bakken, uten å miste unødig høyde og ekstra sving opp i bakken/på tvers av fallinjen. Tiden til å gjøre dette på er svært begrenset og krever gode betingelser: Svingen startes tidlig med trykk. Trykket og bevegelsen gjennom hovedsakelig ytterski har en fremadrettet resultatkraft. I forlengelsen av å aktivt avslutte trykk på ytterski, søker innerski en tanke frem - men dette skjer hurtig. I denne fasen forflyttes tyngdepunktet over på innerski. Denne kombinasjonsbevegelsen blokkeres (for videre aktiv fremføring) ved et hurtig opptrekk av bena inn under kroppen. Kontakt med underlaget søkes i størst mulig grad. I motsatt fall; venter man for lenge med å avlaste skiene, vil man "sprette" for høyt opp og ut i forhold til ideallinjen til ny sving. Det er ikke mulig å "trå over" pga. de store kreftene som virker, men snarere at gjennomføringen av bevegelser og koordineringen av disse som bidrar til dette. Gartner mener at en tendens til V-form med tuppene sammen i innledningen til ny sving gjør at man tidligere kan starte neste sving med dosert ski. Faren er at man setter skien ut for mye på tvers, og man faktisk kjører som en "plog". Uansett betinger svingovergangen at bena jobber uavhengig av hverandre.

Kommentar

I forrige nummer av Skisport var "Tombas teknikk" beskrevet av Georges Joubert som "Tombas bredsporede sving". I moderne tid er dette poeng en selvfølge. Videre var det pekt på å sette innerskien under trykk gjennom svingen. Dette skal man være forsiktig med. Hovedtrykket skal skje hovedsakelig via ytterski. Riktignok ser man at det spruter noe sne fra innerski, og at man følger innerski i utgangen av en sving og inn i en ny sving til ny ytterski. Men forutsetningen for å kunne gjøre dette avhenger av den impuls som er skapt gjennom svingen fra ytterski.

Av Einar Witteveen



Moderne storslalåmteknikk:

REVOLUSJON eller gammelt nytt?

I de siste årene har det i trenerkretser ofte vært diskutert den siste utviklingen innen storslalåmteknikken. Meningene har vært mange og diskusjonens bølger har tildels gått høyt.

Men, hva har egentlig skjedd? Har det vært noen forandringer? Kan vi eventuelt lære noe av dette?

De fleste trenere er ikke i tvil - noe har skjedd. Hva som har skjedd og årsakene til forandringene har derimot vært mye diskutert. Faktisk har mye skjedd, tildels på flere områder og med store gjensidige ringvirkninger.

Utstyret

La oss begynne med utstyret.

Plater

Noe av kimen til den utviklingen vi har sett må søkes tilbake til anvendelsen av DERBYFLEX (og andre varianter). Dette er en plate som monteres på ski-en under bindingen. Blant effektene av en slik plate er følgende:

Demping av vibrasjoner fra underlag og ski.

- Rundere svingbue/lettere å svinge skien.

- Avstanden mellom ski og støvel øker med mer enn 10 mm (avhengig av plate eller om flere plater brukes) noe som fører til bedre muligheter for kanting og mindre sjansje for at innersiden av støvelen skal ta ned snøen.

Ski

Litt senere i tid introduserte ELAN sine storslalåmski med radikalt øket innsving. Ganske tilfeldig (tror jeg nok vi må si), havnet to norske løpere på en kombinasjon av ELAN ski, med DERBYFLEX plate og NORDICA GRAND PRIX. Løpeme var Ole Kristian FURU-

SETH og Kjetil Andre AAMODT. Resten av historien kjenner vi. Ole fikk sitt gjennombrudd i verdenseliten og resten av lagene fulgte etterhvert etter. En av flere viktige grunner for dette utrolige gjennombruddet, var uten tvil denne utstyrskombinasjonen.

Seinere har de fleste skifabriker fulgt etter med lignende konstruksjoner av ski.

Treningen

Utstyret alene var ikke nok. Nordmennene hadde lenge gått nye veier når det gjaldt trening. Blant de delene av treningen som ble prioritert var styrke. En solid økning av både den relative og den absolutte styrke i beina sammen med stabiliserende styrke i buk og rygg dannet et godt utgangspunkt for maksimal utnyttelse av en optimal utstyrs-kombinasjon. Havard Engell's spesielle koordinasjonstrening gjorde at utnyttelsen ble maksimal.

Teknikken

Utstyret og treningen var på mange mater en forutsetning for den skitekniske utviklingen. Når først dette var på plass, var egentlig resten logisk.

La oss ta utgangspunkt i stilperioden før nordmennene. Det vi kan kalle "Svenske-stilen" med Stenmark som representant, var sterkt preget av en markert OPP-BEVEGELSE/vertikal-bevegelse ut av hver sving. Nå fikk vi på mange måter en reaksjon på dette. Dagens storslalåmteknikk er mye mer preget av bevegelser som går i horisontal-planen enn i vertikal-planen. Nettopp pga. dette er det også karakteristisk å se at armene brukes maksimalt som sideveis balanseredskap når bevegelsene skjer sideveis (i sving-overgangen), mens de brukes maksimalt fremover i midten av svingen (sammenlign bildene 1-5 og bildene 7-8).

La oss se næyere på bildene:

- Sted: Åre, World Cup Finalen, Mars 1993.

- Løper: Kjetil André Aamodt.

- Forhold: Hard kunstsnø, varmt, midt-dels bratt, traversert.

Bilde 1: Kjetil passerer porten i perfekt balanse over ytre ski. Armene er førover som gode balanseredskap.

Bilde 2: Kjetil starter avslutningen av svingen med en strekning av ytrebeinet. Samtidig begynner han å løfte indrebeinet.

Bilde 3: Kjetil fortsetter å strekke på ytrebeinet, samtidig som han løfter indrebeinet ytterligere og begynner å flytte foten sideveis. Armene er fortsatt aktivt strukket framover.

Bilde 4: Kjetil avslutter svingen godt før ytrebeinet er helt strukket.

Bilde 5: Lynsnart skifter Kjetil trykk fra den ene skien til den andre. Han setter den nye ytreskien flatt ned på snøen, samtidig som han allerede har dreid den inn i den nye svingen.

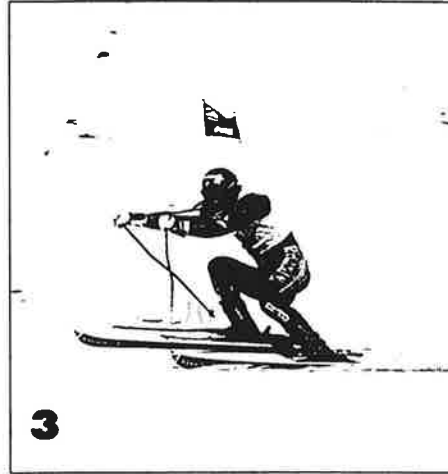
Bilde 6: I perfekt balanse begynner Kjetil å belaste den nye ytre-skien meget tidlig i svingen. Dette kan han gjøre fordi han ikke avsluttet den forrige svingen med en full utstrekning (sammenlign vinklene i begge beina fra bilde 5 til 6).

Armene brukes nå mer ut til siden.

Bilde 7: Kjetil fortsetter å øke trykket på ytreskien ved å strekke ytterligere på ytrebeinet. Pga. den store sideveis bevegelsen benyttes armene i mye større grad ut til siden. Han markerer også tydelig at han vil være på ytreski ved å løfte den indre.

Bilde 8: Kjetil har strukket ytrebeinet sitt maksimalt. Ytterligere økning av





trykket mot underlaget kommer nå fra kreftene i svingen. Armene benyttes rett ut til siden for maksimal kontroll av sideveis balanse. Spesielle tekniske elementer å merke seg:

- Ufullstendig strekning av "gammelt" ytrebein i svingovergangen, samtidig med løft og plassering av det "nye" ytrebeinet til siden og fram (bilde 3-4).

- Meget tidlig strekning av "nytt" ytrebein samtidig med løft av indrebeinet inn i den nye svingen (bilde 4-5-6)

Det er meget viktig å ha klart for seg at dette er aktive bevegelser og at dette gjelder både strekningen av ytrebeinet og løftingen av indrebeinet. Den aktive strekning av ytrebeinet og den samtidige bøyningen av indrebeinet (løft av kneet) må sees på som en kombinert bevegelse (jfr. sykling).

Brukt i de riktige situasjoner gir dette følgende fordeler:

- Tidligere sving avslutning.
- Raskere svingovergang.
- Tidligere begynnelse av ny sving.
- Tidligere trykk i ny sving.
- Mer av svingen unnagjort før falllinjen ("komma-sving" i stedet for "fiskekrok-sving").
- Tidligere trykk på skien gir skarpere bue tidligere (se punktet over).

Resultatet er:

- Mindre energibruk ved samme sving alternativt:
- Skarpere sving med bruk av like mye krefter.

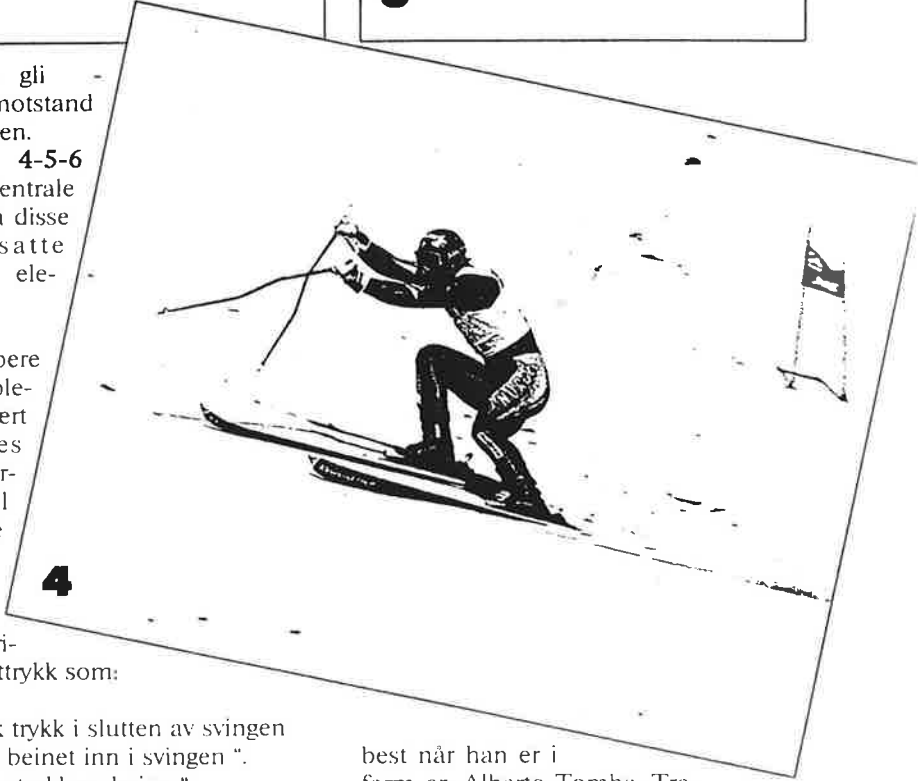
- Bedre gli mindre motstand ut av svingen.

Bildene 4-5-6 er særlig sentrale for å forstå disse sammensatte tekniske elementene.

For løpere vil det oppleves svært anderledes når de virkelig får til slike svinger. Følelsene kan gjerne beskrives med uttrykk som:

- "Ta vekk trykk i slutten av svingen"
- "Strekke beinet inn i svingen"
- "Løft og strekk av beina"
- "Sykling inn i svingen"

best når han er i form er Alberto Tomba. Trener: Ingen ringere enn Gustav Thoeni.

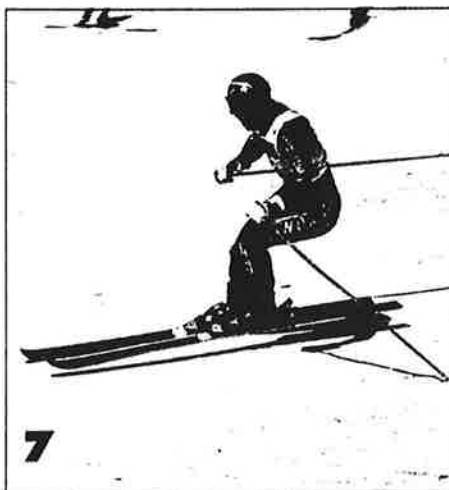


Ny eller gammel teknikk ?

Dette minner mye om "gammeldags" avalemt eller nedavlastning i ny "innpakning". Det bringer minner om gamle alpinstorheter som Patrick Russel og Gustav Thoeni.

Derfor er det kanskje heller ikke så merkelig at den som behersker dette

*Av
Gisle Haavaag*



AGGRESIVE PÅ FART

Nå i rennesongen er det avgjørende for alle pågående alpinungdommer å sette fart på bevegelsene. Basisen er den grunnteknikken som er utviklet gjennom hele høsten.

De beste World Cup løperne har en høyt utviklet teknikk, følelse og finstyring av renere bevegelser. For ungdom blir tilnærmingen av denne teknikken den samme, bare på en mere grovmotorisk måte.

Tre hovedkomponenter går igjen på treningen mellom alle renn:

1. Helhet i teknikken
2. Fart på teknikken og tilrettelegging som tillater fart
3. En holdning der løperne er aggressive på fart

Mange trenere og løpere er opptatt av posisjon på skiene. Dette er noe en bør ha lagt bak seg til fordel for bevegelsesdynamikk. Imidlertid er det et gjensidighetsforhold som utfyller hverandre. Dynamikk forutsetter god balanse og støtte, hvis ikke må en søke å oppnå balanse. Ved å fokusere på dynamikk vil allikevel dette resultere i at man søker en bedre posisjon som gir en bedre plattform for dynamikk og fart. I lys av dynamikken kan en korrigere posisjonen hos den enkelte.

Det som gjør at løpere kommer fort til mål, er at skienes bane følger en rettst mulig linje nedover uten tverrstilling, og der tyngdepunktet forflytter seg minimalt sideveis og vertikalt. Men å få til dette er ikke like enkelt. Da må vi ha i bakhodet et klart bilde av teknikk.

Det en må se etter i kjøringen er derfor:

- at skia går rent; herunder vurderes posisjon og dynamikk i sammenheng.
- at skia ikke svinger for mye opp i bakken og for seint; dette har med timing av dynamikk og linjevalg å gjøre.

Viktige momenter i tilstrebelen av en effektiv svingteknikk blir derfor;

* Ut av svingen, ikke ned i svingen.

Alt for mange står på et for langt skjær, noe som ofte gjør at størsteparten av retningendringen skjer etter portpassering. Det må tilføres atskillig mere dynamikk gjennom ytterski der en tilstreber seg å komme tidligere bort fra ytterski over på ny ytterski. Dynamikken må være slik at en står imot og skyver ifra for å komme ut av svingen (selv om resultatet ofte ikke medfører noen reell vertikal strekning). På denne måten kan kroppen følge den nye ytterskien. Merk dere at en aldri går ut i full strekning med ytterfoten der trykket mot underlaget avløses av en rask påfølgende demping/opptrekk av kne. Avsluttende ytterski føres hurtig inn under kroppen der ny ytterski styrer svingens inngang. Avlastningen skjer med en gang en har retning mot ny linje inn mot neste port. Tyngdepunktet vil således gå den korteste veien ned bakken.

I motsatt fall der løperen senker seg ned, vil dette redusere trykket på ytterski mot underlaget. Når nedbevegelsen stoppes medfører dette en markant økning av trykket, og denne vil da følgelig komme seinere og mere på tvers av fallinjen. For å stå i balanse sideveis må kroppen følge med rundt hele veien. Det vil også være vanskelig å omsette reaksjonskreftene på en fremdrivende måte. I så fall vil det gi så stor "skyt" ut av svingen, at det blir vanskelig å kontrollere dette. Det blir som å møte en motbakke eller et spretthopp. Retningen på "skytet" går på tvers i forhold til fallinjen der skia løper ut mot "skauen" med kroppen hengende etter. For å redde seg inn i balanse igjen samt korrigere linjevalg, må skiene tverrstillles.

For å kunne klare å "gå ut av svingen", må en være svært aktivt mentalt som omsettes via bena. Den påfølgende svinginngangen skal derimot være myk og rolig. Svingen må nødvendigvis sees under ett der bevegelsesforløpet er synkronisert og flytende fra start til slutt, og på nytt igjen. Totaldynamikken skal flyte og gå gjennom hele svingen med økende tempo. Inngangen til ny sving domineres av en oppbremsing og styring av en en rolig, lang bevegelse som aksellererer ut av svingen igjen.

* Komme på kant ved port

Linjevalget vil være avgjørende for overnevnte forhold. Kommer en for trangt inn, eller av annen grunn for rett på porten uten å få kantet skiene, sier det seg selv at mesteparten av svingen må fullføres etter at porten er passert. Enten er løperen for seint ute med svingen, eller så gåes det for tett inn til staur. Det kan rett og slett bli for trange forhold til å skape noen vinkel mellom ski og kropp.

Vær klar over at det her ikke nevnes noe om stor "høyde", men at en må komme på kant for så å fullføre og jobbe ut av svingen.

* Balanse

En må korrigere balansen/posisjonen i en dynamisk sammenheng: Alt for ofte starter løperen svingen i bakvekt. Resultatet er at ytterski går rett frem, mens kropp og hode vil følge inn mot port og ideallinje. Eneste løsningen blir tverrstilling av ski for å komme inn i balanse igjen. Knærne må frem; spesielt der skikkelige svinger skal gjøres, eller over kanter.

Kroppen må altså følge på frem og inn i svingen. (P.S. "inn" i svingen betyr ikke innoverlening mot staur, men inn i svingen). En må med andre ord gå på løypa! Fremskien vil da styre svingens inngang. Kroppsmassen må således komme godt over denne ytterski. Hvor raskt en dreier og derved styrer skiene i bue ut fra kroppen og tyngdepunktet avhenger av fart, underlag, helningsgrad og grad av travers på løypepartiet. Uansett skal posisjon i kombinasjon med dynamikk motsvare de ytre krefter som påvirker løperen i svingens ulike faser. Alt for ofte ser vi løpere som "mister" ytterski pga. manglende støtte og balanse. Det gjelder å finne en timing i dynamikken der man balanserer støtten midt over skia ved avbøyning av fallinjen (midt i svingen) der de ytre krefter er størst. For å motsvare disse kreftene må en stå i en sterk posisjon i kombinasjon med et bevegelsesforløp som "bygger opp indre trykk". Bakski til avsluttende ytterski fullfører sin pendelbevegelse i sin påbegynte, naturlige svingbue med aktiv avlastning/demping ved opptrekk av denne og inn under kroppen.

Overkroppen holdes hovedsakelig oppreist, men med en krumning i nedre del av ryggen som følge av stabilisering av midtpartiet. Midtpartiet er senteret for kontroll for styring av all bevegelse. For å utnytte den ressursen hver løper er i besittelse av, må løperen søke å være kompakt.

Posisjonen kan ofte beskrives med "keeperposisjon" klar til å handle og å reagere.

Noe som ofte forekommer i ubalanse er at innerski låses pga. innoverlening. Denne vil da ikke være fri til å gå sin egen retning. I stedet må en kjøre med paralelle ski rundt, før denne er fri til å gå over til ny ytterski. Veien blir for lang, og det tar for lang tid.

STORSLALOM

Forskjellen på storslalom og slalom er liten. I storslalom er det bedre tid og naturlig at en timer svingdynamikken etter denne. Dette til tross for at en også her tilstreber en tidligst mulig avslutning på svingen og kortest mulig svingradie uten at det går på bekostning av gli.

Mange setter seg fort ned i innledningen til storslalomsvingen. Det gjør at en får en forlenget avlastning (uten trykk), noe som er lite heldig. I tillegg mister en noe av den bevegelsesveien som skal komme seinere. En må snarere stå imot litt høyere for så gradvis å bli komprimert gjennom svingen avbøyning av fallinjen. Balanseringen av støtten mest mulig under tyngdepunktlinjen kommer dermed på et mere ideell tidspunkt. Samtidig med avbøyning av fallinjen føres armene mere fremoverrettet med skuldre og hofter noe vridd mot staur. Her må armene som balanseredskap balansere frem-tilbakebevegelsen samtidig som det sikrer at en kommer frem inn i neste sving. Egentlig holdes hoftene i ro og vinklingen skjer som en følge av at skia går lengre vei ut fra kroppen. Herifra er det egentlig bare å fullføre bevegelsen som er startet. Bevegelsen gjennom hele svingen skal være mest mulig ren og enhetlig. I traverser er det spesielt viktig å gå godt frem i knærne der fremskien belastes og starter en rask avbøyning av svingbuen.

For enkelthets skyld kan det sies at en står relativt høyt med skuldre noe vendt mot staur. Herifra er det bare å fullføre bevegelsen gjennom svingen. Noe vridning av skuldre horisontalt vil som over forklart, forlenge arbeidsveien. For mye vridning vil derimot låse ski og føtter. Og som mange glemmer her er det viktig å samle seg godt over ytterski som skal belastes.

På **flater** er det mere utpreget lav posisjon hele tiden der pendelbevegelsen horisontalt under hoften og overkroppen sikrer fremdrift og dynamikk. Opp-ned bevegelse vil heise og senke tyngdepunktet slik at dens bane blir unødvendig lang. Her er det virkelig bare å gå rett nedover med bakkekontakt og trykkutjævning hele veien. Likeledes er det unødvendig med mye kanting der skia er ut fra kroppen, men der de jobber hele tiden mere rett under kroppen.

Vanlige feil som det derfor er naturlig å se etter i storslalom og super-G er:

- svinger for mye opp i bakken
- statisk stående i mot. Dårlig balanse ved at skuldre går ned mot porten, eller at skiene hakker som følge av manglende dynamikk og eller retning på dynamikken
- har et indre bilde om å sette skiene langt ut fra kroppen i svinginngang
- starter svingen bakpå (ofte i kombinasjon med punktet over)
- roterer med hofter og bakski "sladdende" ut

SLALOM

I slalom må en fortsatt gå for en ren glidende sving, uten stopp (henge igjen). Tiden til rådighet her er imidlertid betydelig mindre. Store krefter skal overvinnes på kortere tid. For det første innebærer det at en må finne en kompakt posisjon der en er mere "sterk" hele tida, og komme raskt inn igjen i denne posisjonen. Da må en stå relativt høyere enn overveiende i storslalom. Videre vil aksjonsradiusen for å bygge opp trykk i kombinasjon med dynamikken være svært kort. Det er ikke tid til så lange bevegelser. Det blir nesten som et spenstopp å regne der kontakttiden er kort. Forskjellen til spenstopp er at en ikke skal lette fra bakken. Kontaktpunktet med underlaget blir mere med underlaget, ikke i mot. Resultatet vil være mere fremdrivende enn vertikalt. Det skal allikevel være en tilstrekkelig vertikal komponent som heiser rumpa ("plukker opp rompa"). På den måten kommer en raskt i god posisjon over ny ytterski. Knær må også her godt frem

spesielt over kneiker og i traverser. Ellers vil mere aktiv knebruk være utpreget i slalom og armene mere stabilt oppe hele tiden. Begynner man med torsjonsvridning eller motsatt "flakser" med ytterarmene frem mot port der skuldrene vris, vil det ta for lang tid til man kommer tilbake i posisjon igjen. Til tross for dette vil slalom inneholde den samme grunnteknikken som for storslalom.

Vanlige feil her er:

- kryssboksing med lening mot porten, ofte med innerarm tilbake
- hofte og bakski sladder ut
- bakpå, spesielt ved svinginngang
- statisk, spesielt i bratte partier med traverserte svinger
- svinger for mye opp i bakken etter port

NOEN RÅD

- * Trene i løyper og terreng der løperen kan mestre teknikken og pga. dette være aggressive på fart. Samtidig må en innimellom tøye grenser med hensyn til varierte treningsbetingelser og med høyere vanskelighetsgrad.
- * Deler av løypa kan med fordel trekkes ut og trenes spesielt på i form av seksjoner, for så å settes inn i en helhet igjen i en vanlig variert løype (Eks SL: 20 porter traverser, 20 porter åpne og raske på flate; omstikking og kombinasjon av de to delene over).
- * Pass på at det i slalom tillæres en sving som er glidende. Ikke vri - tverr - kantsett, som for øvrig er helt vanlig å se.
- * Ikke bare tren slalom og spesielt storslalom, men tren også på fartsløyper/super-G der kropp og ski går mere rett nedover. I tillegg kommer terrengutnyttelse i forhold til fart. Samtidig blir en fortrolig med å slippe seg ned i svingen, uten hele tiden å holde tilbake i forhold til en mental bremse som påvirker kjøringen.
- * Etterhvert med mestring, kan en gå for "ikke fullførende svinger". Det betyr at en kommer seg fort bort fra ytterski og ikke svinger fullførende svinger frem og tilbake.
- * Tenk og jobb med dynamikk og timing av denne. Ikke vær for opptatt av å plassere skiene i støtteposisjon som gir sideveisplog. Gå heller inn i svingen og følg på med bevegelse. (sees i sammenheng med punktet over).
- * Til slutt, men ikke minst viktig; konsenterer dere om det som skal gjøres, la heller resultatene komme som en følge av dette.

Husk at beina er motoren for bevegelsen. Midpartiet styrer og understøtter beinas arbeid i sammen med armene; dvs. stabilt og rolig. Den utpregede pendelbevegelsen frem-tilbake skjer hovedsakelig horisontalt under hoftepartiet, uten å bli hengende bak i støvelen.

Siktemålet er at hele systemet fungerer som en helhet, rent og harmonisk. Ikke jobb mot underlaget, men med underlaget slik at skiene "kommer" ut av hver sving. Og ikke minst jobb i bakken med enkle begrep / sentrale grunnprinsipper som eventuelt kan utfylles med mere sammensatte nyanser og sammenhenger som ligger i bunnen for disse. Lykke til!

Einar Witteveen



REKRUTTERING AV TRENERE TIL IDRETTLAGENE

Bakgrunnen for undersøkelsen er at det synes som om det er liten tilgang på trenere og ledere, særlig på lags og krets nivå. Dette vil i sin tur begrense utviklingen av idrettsarbeidet. 859 trenere fra ulike idretter fra 119 IL i Sogn og Fjordane har svart på spørreundersøkelsen.

Alpinidretten inngår i undersøkelsen sammen med 30 andre idretter. Her er noen av resultatene presentert:

Informasjon / markedsføring:

- 35 % av trenerne får ikke den kursinformasjon de etterspør.

Trenerkompetanse:

- 1/4 av trenerne mangler formell trenerkompetanse.
- Stort behov for trenerutdanning både på begynner og videregående nivå, og særlig overfor konkurranseutøvere.
- Idrettsutdanning i skoleverket utgjør en markant innslag i trenermassen.

Trenersituasjon:

- Trenerne uttrykker at de er belastet med for mange oppgaver i tillegg til trenerjobben. 73 % har tilleggsoppgaver, mens bare 39 % ønsker å ha det slik.
- For mange oppgaver, lite tid og manglende kompetanse er de mest vanlige årsakene til at trenerne slutter.
- 40 % av trenerne er motiverte for jobben ut fra idealistiske grunner.
- Bare 5 % av trenerne ser på liten lønn eller ingen lønn som problematisk i trenerjobben.

Rekruttering / avgang:

- Gruppen sluttet trenere utgjør et stort rekrutteringspotensiale. 70 % kan tenke seg å gå inn igjen i laget på visse vilkår (viderutdanning, oppfriskningskurs).
- Svært få blir rekrutert til trenerarbeid uten at de selv er eller har vært aktive.
- Mangel på trenere synes å være spesielt stort blant konkurranseutøvere.



PROSJEKT IL-ØKO

Hans-Ole Homelien er hovedfagsstudent ved Norges Idrettshøgskole
Han har satt i gang et prosjekt/hovedoppgave som skal utvikle nye salgsmetoder for Idrettslag og foreninger som gir høy inntjening i forhold til nedlagt arbeidsinnsats.

Det legges opp til salg av nytteprodukter som er lettsolgte. Hver familie "skal/bør" selge fem produkter pr. salgsrunde. Hensikten med opplegget er at familien skal få sine "faste" kunder som vil kjøpe av han/hun når de kommer med sitt neste produkt i salgsrunde nr. to og tre osv. Produkt nr. tre og fire jobbes det nå med slik at de kan settes inn til høsten 1994. Det er kun *kvalitetsprodukter* som blir tatt opp til vurdering.

Vintersalg: Produkt 1

MAGIC HEAT, en oppladbar varmepute som kan brukes igjen og igjen. Håndvarmer, ryggvarmer, varmt sitteunderlag. Bruksområdene er ubegrenset for varmeputen som finnes i to str. en på 10*10 cm og en på 20*30 cm. Og best av alt, putene kan "lades" opp og avgir varme kun når de blir aktivisert. En liten metallbit ligger og flyter inne i puten. Når denne biten bøyes, setter den i gang en kjemisk prosess i væsken som utvikler varme på ca. 55 grader. Varmen varer opp til to timer avhengig av temperaturen på omgivelsene. Den lille varer ca. en time. Når varmen er brukt opp kan puten lades opp igjen ved at den kokes i vann og avkjøles. Innholdet blir da flytende igjen, og holder seg slik til metallbiten igjen bøyes.

Vårsalg: Produkt 2

ROLL OFF (klesrulle) som trekker til seg stov, lo, hår og smuss. Det smarte med denne er at den kan bare skylles i vann så er den klar til bruk. Den kommer i et sett på tre stykker (liten, mellom og stor).

Kravet er:

- Høy fortjeneste
- Full retur
- Ingen risiko eller kapital utlegg
- Lett solgte nytteprodukter

Eks.

Dersom 200 familier blir med på dette opplegget. De selger i snitt fem varmeputer hver.

Utsalgsprisen er kr 120,- inkl.mva pr.

Varmepute.

Innkjøpskostnaden er kr. 60,- inkl.mva pr. Varmepute.

Netto fortjeneste på kr. 60,- pr. solgte Varmepute

Dette gir en netto salgsinntekt til laget på kr. 60 000,- pr salgsrunde.

På fire salgsrunder sitter laget igjen med kr 240 000,- i klubbkassa.

Interesserte kan ta kontakt med **Hans-Ole Homelien,**

Telf.: 22 23 24 30 Mobil: 94 26 95 35 Fax: 22 95 24 40.

RYGGBELTE MED VARMEPUTE FOR ALPINISTER

Produktet Magic Heat beskrevet over, er testet ut av NAT-medlemmer. NAT har engasjert seg fordi vi tror dette er forebyggende, resultatfremmende og komfortabelt for trenere og utøvere. Fysioterapeuter har også uttrykt tilsvarende signaler.

Erfaringer:

1. Ryggbelte m. varmepute;

Ga utrolig god varme i midtpartiet i to timer ute i - 14 grader C.

Bruksområde kan være - for trenere; generelt og spesielt på renn - for løpere; under forberedelse til rennstart, eventuelt første del av en oppvarming.

Høyaktuell for trenere. Men også viktig for løpere for å fremme prestasjon, og ikke minst drive skadeforebygging.

2. Liten håndvarmer

Varmet i 20 minutter. Effektiv mot fingerkulde både for trenere og løpere.

DEN NORSKE TOPPIDRETTSMODELLEN

Dette er et resyme av fordrag holdt av Thor Ole Rimejordet på våren og høsten 1993. Han er leder for dette prosjektet som går inn under arbeidet i Olympiatoppen/NOK, tidligere kalt Prosjekt 88'. Mye av grunnlaget for dette arbeidet er blitt lagt på Toppidrettssenteret i Oslo.

FORORD

"Resultatet er et speilbilde av forberedelsene og forarbeidet som er gjort samt gjennomføringen av denne".

Dette krever bevisstgjøring, og ikke minst må man slutte å unnskyldes seg for manglende resultater. For å kunne gjennomføre det må det eksistere en endringsvillighet og endringskompetanse i miljøet.

KOMPETANSE

Evnen til å lære raskere enn konkurrentene, er trolig det eneste varige konkurransefortrinn.

- * tro på at vi selv klarer å utvikle kunnskap (kunnskapsproduksjon)
- * kunnskapsinnhenting. Hva er det av tilgjengelig kunnskap som brukes ?

Dette er og må være en livslang læring.
Prosessen og det pedagogiske arbeidet er det sentrale.

MEDARBEIDERE

Hvilke hensyn må i dag tas til medarbeidere, hvilke holdninger har de, utdanning osv.

- * høyere utdanning
- * forventer likeverdighet
- * oppdratt til medbestemmelse (forventning)
- * føler rett til utviklende / utfordrende arbeid.
- * vil vite hva som foregår
- * lar seg ikke skremme til lojalitet
- * balanserer arbeidet med andre viktige områder
- * bidrar med bedriftens mål, hvis egne mål innfris
- * godtar ikke endringer uten å se sammenhenger og behov

HELHETLIGE UTØVERE

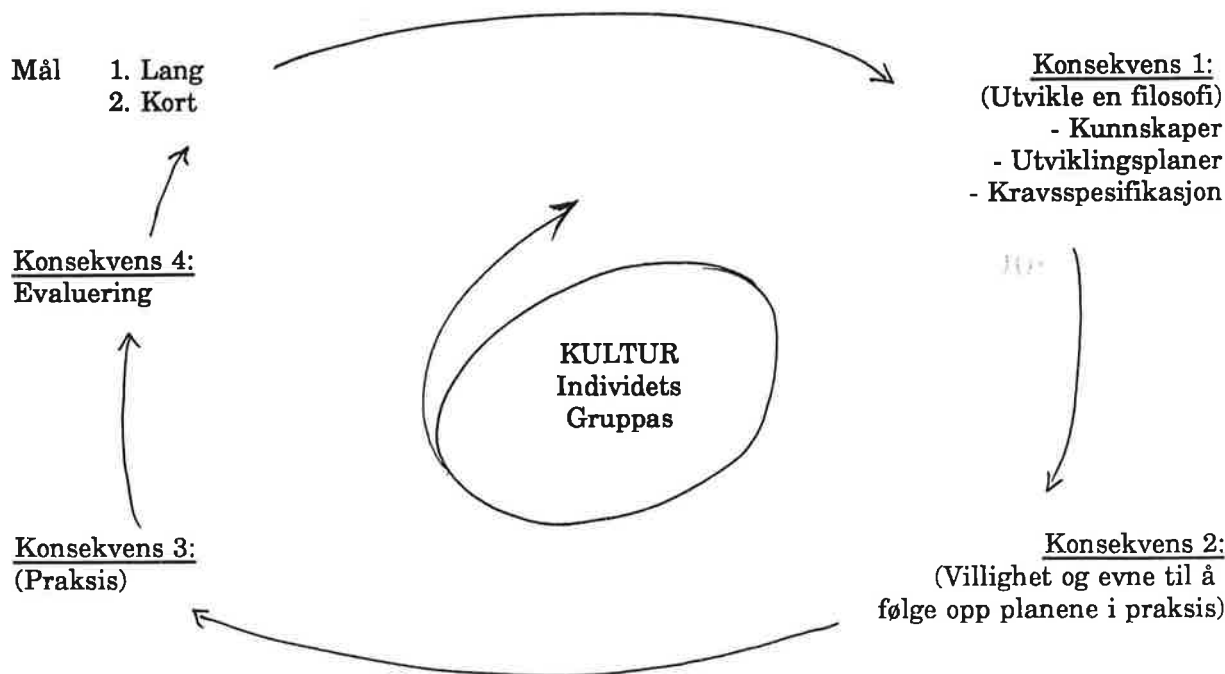
Det må tilrettelegges slik at utøveren er i sentrum. De som virkelig presterer, de styrer selv! Styringen må skje fra det enkelte menneske, dvs. via de psykologiske faktorer (viljestyringen).

DDR-modellen tok i sin tid bare hensyn til det fysiske og sosiale delen. Den psykologiske delen var styrt av andre, dvs. utenifra.

Den Norske modellen tar utgangspunkt i at alle fysiske og sosiale forhold styres gjennom psykologien; styring innenfra. Treneren blir således mere en veileder og kunnskapsformidler. Utøveren skal utvikle seg gjennom en kunnskapstørst. Det er åpenbart at det å kunne utvikle seg selv, har en iboende sterk motivasjon.

K-SIRKELEN

- * Kunnskap
- * Kravspesifikasjon
- * Konsekvens
- * det må utvikles en Kultur for dette
- * Kvalitet på alle plan



I denne prosessen vil man møte på holdninger som kan være begrensende eller utviklende. For å få til en utviklende prosess må man gripe muligheter og være nysgjerrige og sultne på utvikling. For å møte fremtiden, samt å nå frem til topp resultater, må det ligge en vesentlig utviklingsbit inne i modellen her. Holdningen må være ;lær å lære, slik at man utvikler selv et ønske å lære (kunnskapstørst). Tanken/holdningen er avgjørende for handlingen! Og hvis ikke tanken er klar, blir det ingen klar handling.

Kvalitetssirkelen må etterhvert gå ordentlig rundt (den såkalte spiraleffekten).

Modellen er perfekt for utøvere ned i systemet, ikke bare innen toppidrett.

UTØVERE MOT ARTISTISK NIVÅ

Utøvere som har tatt konsekvensen av å ville bli best, og ha forberedt seg grundig nok.

Som særlig viktige punkter pekes det på:

* Det tar 5 til 10 års utvikling før internasjonal topp. (Regnes fra 16-18 år).

* Treningsopplegg som er individuelt tilpasset. Det å behandle alle likt, er å forskjellsbehandle utøverne. Det å behandle dem ulikt tilpasset til deres nivå, er å behandle dem likt. Gleden ved å lykkes er noe alle har i seg. På denne måten får hver optimal trening og utvikling.

* Opptapping mot helårstrening; 360 dager i året, 2-3 timers trening, 2 ganger pr. dag. Du skal være forbannet godt trent for å kunne få utbytte av treningen.

* Kvantitet; her ligger begrensningene.

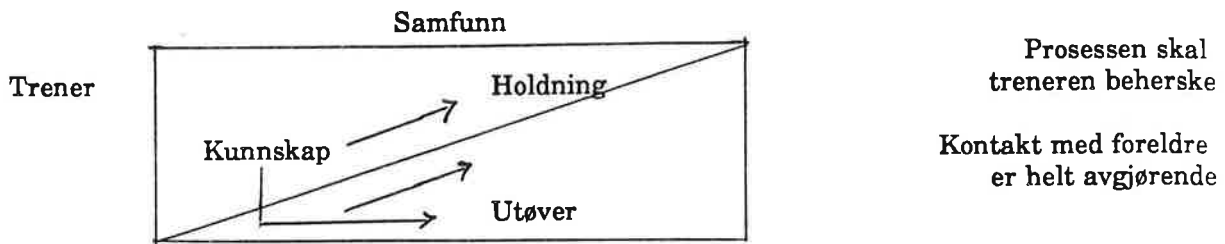
* Kvalitet; her ligger uendelige muligheter. Det finnes ingen grenser for hvor god treningen kan bli. Det er alltid muligheter i å gjøre treningen bedre. Samtidig er det tidsbesparende, som gjør restitusjonstiden (hvile) lengre.

* 24 timers utøveren. Tenke trening, hvile og andre aktiviteter i en totalsammenheng:

Totalt 24 t.			
Tren. Bel I	Arb./ Skole Bel II	Restitusjon Hvile	====> +/-

Utøver + Utøver + Utøver +
Derfor utvikles selvtendigheten, eller livskompetansen.

- * Dagens trening er den viktigste! Prosessen mot målet er avgjørende.
- * Helhetlig utvikling som menneske muliggjør utnyttelse av utøvers max potensiale.
- * Utvikling av evnen til å ta ansvar, bli selvstendig og "bli sin egen trener". Dvs. fra "tren meg" utøver til "tar ansvar" utøver. Det avgjørende er å bli selvstendig uten å bli egenrådig. Selvstendighet har noe med å være villig til å benytte tilgjengelig kunnskap



Man lever sitt liv best! Ta ansvar for å leve sitt beste liv som pedagog. Hvor fort man beveger seg oppover på denne linjen i denne prosessen, er individuelt avhengig.

Andre viktige punkter i denne sammenhengen er:

- * Ha opplevd barne og ungdomsidretten som positiv og meningsfylt.
- * Idrettsarbeidet føles ikke som et offer. Det er gleden og utfordringen som er drivkraften.
- * Det må til en totalaksjon fra utøver selv, familie, idretten og samfunnet.
- * En må innrette seg på en livsstil som muliggjør toppidrett.
- * Basistreningen må få en renesanse. Må få 100 % utøvere som jobber kvalitativt høyt på all trening, og fullfører treningene med 100% oppmerksomhet - og ikke minst over tid.
- * Utvikling av artistiske ferdigheter.
- * Utdypende kunnskaper om sin idrett og om sin kropps signaler.



TRENINGTIMENS INNHOLD

	Tradisjonell tr.lære	Marginal treningsl.	
Utøvere	Styrke	- høyde	Kommunikasjon
	Utholdenhet	- døgn	Tillitsskaping
Trenere	Spent	- varme	Pedagogisk arbeide
	Hurtighet	etc.	Sosial aktivitet
Ledere	...		Kontroll
			Evaluering
Øvrig støtte apparat			Utvikling
			Toppidr.ledelse
			TI-kulturen/Miljø
			Osv.

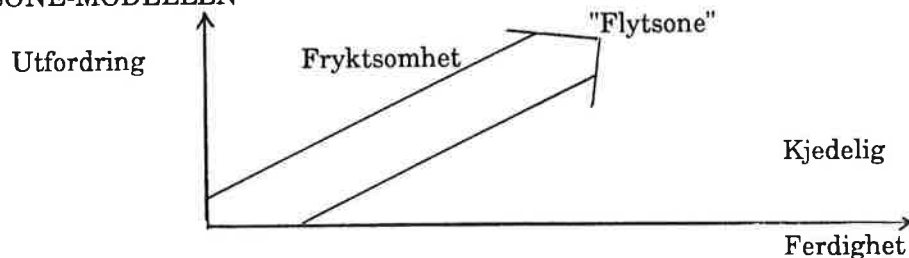
Det sentrale ligger her ----->

MILJØ

Miljø kan best beskrives med vekstvilkår. Ofte så ser man en generell tendens til at på enkelte steder vokser det frem gode utøver, mens andre steder kommer det sjeldent frem gode utøvere. Hvorfor er det slik? Har det noe med det arbeidet som legges ned og det miljøet som eksisterer på de enkelte stedene? Åpenbart. Vekstvilkårene er ikke de samme.

Det er ikke mulig å si hvem som er fremtidige verdensmestere før 18 - 19 års alderen. Talent er med andre ord misbrukt begrep føre denne tid. Det er viktig med kvalitet nedover i systemet slik at innholdet blir det sentrale og avgjørende for gleden og utviklingen av barne og ungdomsidretten. Kvalitet må skje gjennom hodet. Samtidig med en individuell kvalitet i en gruppesammenheng. Det er her viktig å legge opp treningen til barnas flytsone, dvs. individuelt tilpasset.

FLYTSONE-MODELLEN



Det er avgjørende å få med foreldrene i denne prosessen, slik at de forstår bakgrunnen til den differensierte treningen innen gruppen. (Paradoksalt nok er det ofte foreldrene som styrer aktiviteten på barnas vegne).

Når det gjelder barn og konkurranser, er det viktig ikke å bli redd for å tape. Redd for å tape fordi resultatet av tapet blir så ubehagelig. La dem heller "prøve sitt beste", eventuelt "la oss prøve enda litt hardere" etter forrige tapet. Det er viktig å lære å tape for barn. På samme måte som at det er åpenbart at alle har lyst til å lykkes, å beherske. Konkurranser og å vinne er ikke noe "fy", snarere en naturlig drivkraft. Det er innholdet som er avgjørende, ikke resultatene i seg selv!

Einar Witteveen

10 GODE RÅD

Vintersesongen er nå i full gang, med topp innsats, nederlag og seire - og ikke minst mange opplevelser og inntrykk. Noen råd kan være verdifulle å ta med seg for å gjøre sesongen til en enda mere positiv opplevelse. Vintersesongen bærer preg av fokusering om renn og trening rettet mot renn.

Hvorfor har jeg ikke tenkt på det før!



1. FOKUSER TANKEVIRKSOMHETEN PÅ RENNSITUASJONEN, IKKE KONSEKVENSENE

Dette er opplagt, men allikevel ser man gang på gang at løperne "tar med seg" 1. omgangen mentalt sett inn i 2. omgang: Ved en svært bra utgangsposisjon for 2. omgang, reserverer en seg - kommer i forsvarsposisjon. Den mentale instilling vil helt klart innvirke på resultatet rent objektivt. Resultatene i renn kommer som en konsekvens av kjøringen der og da! Prøver en å leve i "nuet" med en balansert positiv tenkning, vil som oftest resultatene bli optimale for hver enkelt. Positiv tenkning utløser energi/mobilisering av ressurser. "Gjør ditt beste" - Mere er det ikke å gjøre.

2. ENKLE, HELHETLIGE BESKJEDER UNDER RENN

Beskjeder til løperne om løypa i en rennsituasjonen skal være enkle, klare og forståelige. Dersom det er tvil om dette, vil det innvirke på løperens tankemessige problemløsning, med manglende relevant mobilisering. Bidra til å skape et helhetsbilde av løypa. Ofte ser man en unødvendig overdramatisering av vanskelige partier i løypa med påfølgende forsvarsposisjon når løperen møter disse (som oftest bakpå). Dersom tilsynelatende vanskelige porter ikke i realiteten er vanskelige, er dette imidlertid viktig å gi beskjed om.

3. LYTT TIL LØPERNE

Den følelsesmessige opplevelse for løperen er viktig å ta utgangspunkt i. Vær varsom med for snarlige konklusjoner dersom du er usikker. Dersom du som trener og "utenforstående person" mener løperen har vrangforstillinger om sin egen kapasitet, teknikk, innstilling o.l, er det din plikt å rettlede løperen. Spesielt etter renn er det viktig å lytte til først og fremst de løperne som ikke har gjort et godt resultat ut fra sine forutsetninger, ambisjoner og holdning til seg selv.

4. RENN SOM BASIS FOR TRENINGSPRIORITERING

Dersom alt ser ut til å fungere bra, er det ingen grunn til å være bekymret selv om resultatet i ett renn uteblir. Ro tingene ned, og forhold dere til den faktiske kjøringen på ski. (Resultatene kan bli gode/dårlige uavhengig av den individuelle prestasjonen).

Dersom den tekniske analyse av rennkjøringen tilsier en svakhet, danner rennsituasjonen basis for treningsprioritering. Men ta utgangspunkt i et positivt ståsted og jobb videre fra denne plattform.

5. ANALYSE OG TEKNIKTRENING UT FRA EN HELHETLIG TEKNIKK

En erfaren trener kan ved et blick se enkeltelementer i en helhetlig sammenheng, og på en enkel og forståelig måte formidle et budskap/ et visuelt bilde til løperen. Ikke kompliser for mye, forhold dere til grunnleggende elementer. Eventuelt kan situasjonsbetingede forhold forklare en hel del.

6. JOBB KUN MED EN ARBEIDSOPPGAVE AV GANGEN

Løperen må få ro og tillit til å jobbe med kun en arbeidsoppgave av gangen. Dette innebærer å bruke tid på denne arbeidsoppgave.

7. BLI VANT TIL RENNSITUASJONEN

Dersom det er mulig, er det ønskelig å trene i tilnærmet samme trase, med like snøforhold i samme disiplin som venter en i neste renn. Dette gir en spesiell "føling" med teknikktilpasning. Trening på tid innimellom alle renn kan diskuteres. Personlig vil jeg begrense dette pga. at den totale stressituasjonen dette medfører kan gi utslag i mental tretthet og for "kantete" kjøring (anspenhet).

8. REDUSER MENGDEN PORTTRENING OG TOTALTRENING PÅ SKI

Benytt vekselvis "fulle" løyper og kortere løyper. Kortere løyper innimellom for å legge forholdene til rette for å være optimalt konsentert med høy intensitet / kvalitet. Frikjøring er viktig både med tanke på teknikk og "frihet" i kjøringen. Kvalitet i full rennløype er svært viktig å få med seg innimellom rennene.

9. BARMARK SOM FORMSTYRING

Barmarksdelen bør søke å vedlikeholde de fysiske kvaliteter gjennom hele sesongen, og sammen med ski utløse "god form". Allikevel sammen med mye skitrening/renn er det tilstrekkelig med redusert omfang av barmark. Prioriter relativt rolig aerob trening med noe intervallpreg innimellom, sammen med styrke, spenst/hurtighet og bevegelighet. I forkant (dagen før) av renn kan det være gunstig å mobilisere muskelsystemet til max innsats gjennom en kortere spenst eller hurtighetsøkt (muskeltanning).

10. TILSTRÉKKELIG HVILE I FORHOLD TIL BELASTNING

Periodiser slik at man belaster når man har tid til det føre neste renn. Tett opp til renn må totaltreningen ha redusert omfang. Rolig aerob trening sammen med bevegelighet etter renn/stressede forhold gir bedre restitusjon mot tretthet. Variasjon i spesielt den aerobe delen bidrar også til økt motivasjon/lyst gjennom den spenning dette gir.

Fungerer alt som det skal, gir det seg utslag i et positivt, muntert miljø. Legg forholdene til rette og søk å påvirke dette. TA UTGANGSPUNKT I DET POSITIVE OG KONSTRUKTIVE. **Lykke til!**

E.Witteveen

The attacking Norwegian Vikings



PSYKOLOGI

MOTIVASJON

Prestasjonsmotivet:

1. Ønske om å oppnå suksess --> offensive
2. Ønske om å unngå nederlag --> passive

SPENNINGSNIVÅ

Setter kroppen i beredskap - for å yte mer.

* Individuelt optimalt spenningsnivå.

Grunnspenning + stresstillegg = Total spenning

FORBEREDELSE

* **God balanse m.h.t. følelser og tanker omkring trening, konkurranse og ellers i dagliglivet. Bedre i stand til å bruke energien vår riktig.**

- Hardt arbeid den eneste veien. (uth.tr. og anaerob tr. som virkemiddel; atferd --> holdning).
- Konsentrasjon;

Samle vår psykiske energi mot utvikling av skiferdigheter og skikjøring (som i neste omgang påvirker resultatet).

* **Styre prestasjonen og ikke omvendt.**

- Forberede løperen på takling av gode og dårlige resultater; Utvide aksepteringsgrensene. Ofte er løpere usikre og stesset pga. redsel for å prestere bedre eller spesielt dårligere enn en bestemt prestasjonsgrense.

- Selvbilde/selvtillit;

Klarer vi å reagere positivt og konstruktivt på problemer og uforutsette ting i en konkurransesituasjon vil vi øke vår selvtillit. Evne til å motstå ubehag og overvinne vanskeligheter.

* **Realistisk målsettinger.**

- Følelsen for tap når mål ikke innfris.

- Forventningspresset fra trener, foreldre og andre kan føles stort.

* **Trygghet og aksept i miljø.**

- Mestring relatert til den enkeltes forutsetninger.

- Åpenhet og kontakt skaper gjerne trygghet.

* **Målrettede utfordringer.**

- Sette i konkurransen inn i en avstemt og fornuftig sammenheng.

- Progresjon i treningen.

* **Gjøre løperen i stand til å mestre/bli vant til konk.situasjonen.**

- Modelltrening (konk.lik trening).

- Påvirke (og redusere) spenningen til den enkelte før konkurransen.

* **Skape mentale styringsbilder.**

- Video.

- Konsentrere om helhet, fremfor detaljer.

- Treneren som veileder, i forhold til konsentrasjon av skikjøring

- Skape positive bilder; presentere løsninger mer enn feilene

* **Følge treningsfilosofien**

- Leve seg inn i treningssituasjonen, hvile, fritid etc.

- Gå foran å tøye grenser/"eksempel"

Utøveres holdninger til toppidrett:

Hva er en holdning?

DEF: En holdning er en relativt vedvarende beredskap til å reagere positivt eller negativt overfor sosiale forhold, ideer eller verdier.

3. komponenter: Affektive - Kognitive - Handling

Affektive: Følelser overfor påvirkning, umiddelbare assosiasjoner (glede, aggresjon osv.) - Jens ringer.

Kognitive: Tanker overfor påvirkning, logisk argumentasjon, fornuft

Handlingen: Hvordan man handler overfor påvirkningen

Kognitiv konsonans: Samsvar mellom de tre komponentene.

Kognitiv Dissonans: Ikke samsvar mellom de tre komponentene

Fordommer: unyanserte og lite sakelige holdninger

Eks: Rasefordommer, konkurransefordommer (det er typisk norsk å tape, jeg har dårlig psyke osv. en hvit mann kan ikke bli verdensmester i tungvekt) - negative selvoppfyllende profetier - selvbegrensende overbevisninger).

Dannelse av holdninger: Utvikles gjennom kunnskap, erfaring, overlatt relativt ureflektet fra foreldre, venner og grupper man identifiserer seg med.

Endringer av holdninger:

Er holdninger vaksinert mot forandring? Nei, de er mye lettere å forandre enn f.eks personlighet.

Ny kunnskap - Logisk argumentasjon kan forandre tankene, (kan få problem med stolthet, legge det frem på en slik måte at det var de andre som fant det på.) pålitelighet.

Overtalelsesappeller - emosjonelt budskap

Handlinger -> holdninger: Skifter mening etter de handlingene jeg gjør, sett krav, regler - selv om de protesterer i starten.

KUNNSKAPER - FORTSÅELSE - TRO - RESTIKSJONER - HANDLING

Av

Olav Haraldseid



Landslagstrener Bordtennis 88-93

Konsulent - Idrettspsykologi:
"Idrettskandidat fra NIH"
Tlf. 22 68 21 22

Holdninger til trening:

TRENINGSMENGDE/TRENINGSENTENSITET:

- Starte tidlig (i tekniske idretter, mens nervesystemet fortsatt er under utvikling, teknikk opp mot et artistisk nivå (Kjetil Andre Åmot trente mye slalom allerede i 6 års alder, Diego Maradona)
- Ved siden av å trene mye på en spesialidrett, vær allsidig med med idretter som har positive overføringsverdier overfor de arbeidskrav som spesialidretten krever. (Langrenn - bordtennis har lite overføringsverdier overfor hverandre).
- 360 dager i året, 35 timer pr. uke på seniornivå - dette må man vite og tro på og gjøre.
- Kvalitet kjenner ingen grenser - innsatsen var 100%

TRENINGSFILOSOFI:

- Morgendagens arbeidskrav - idretter er stadig under utvikling. (Det som er nok til å bli verdensmester i 1993 er ikke nok til å bli verdensmester i år 2000.
- Kopier - er falske - dårligere utgave av dem man kopierer.
- Tørre ta sjanser og være banebryter - ligge et hakk foran konkurrentene.

ARBEIDSKRAV OG TRENINGSMETODER:

- Psykiske egenskaper som mental tøffhet, stress kontroll og selvtillit er viktige egenskaper.
 - Er det derfor viktig å drive mental trening som f.eks autogen trening, nevro-muskulær avslappning, suggesjonsbehandling, biofeedback trening, visualisering, modell trening mm. for å bedre disse psykiske egenskapene.
- Konkurranser i seg selv er en viktig form for mental trening -> gjennom å konkurrere mye blir man vant til konkurransesituasjonen. -> akkurat som med taler til store forsamlinger.

FORPLIKTELSE TIL TRENING:

- føle seg forpliktet til å gjøre det som kreves for å nå din målsetning (ta konsekvensen av en høy målsetning)
- ansvar for egen trening
- treningen er for ditt eget beste - ikke for å tilfredstille treneren
- ikke lyve for seg selv (styrketrening er kjedelig = styrketrening er ikke viktig)

Ta initiativ - ikke forvent at andre skal gjøre det (ting kommer ikke dalende ned i fanget ditt)
oppøk ny kunnskap og nye ideer, vilje til forandring (vil du utvikle deg?) ikke forherlige forandring - forandring er bare bra hvis det ligger noe i den, fantasi.

Ansvarlig - uten å være egenrådlig

Uavhengig - klare seg på egen hånd

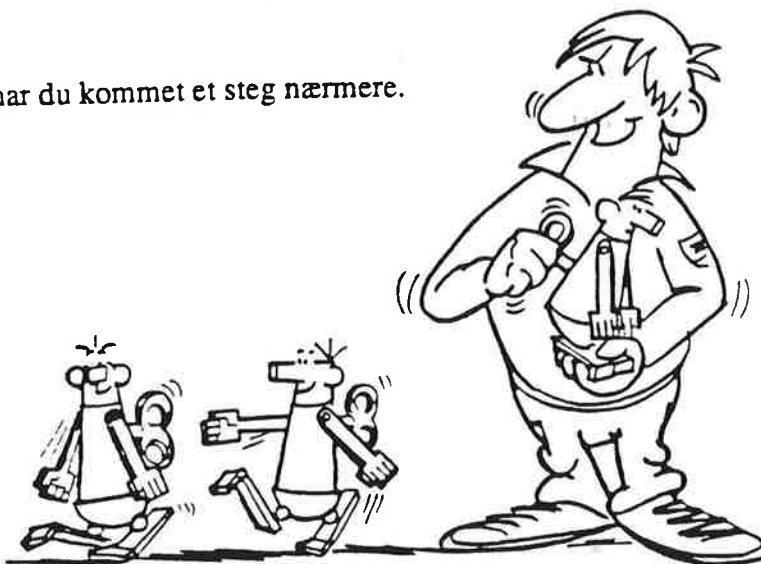
UTHOLDENHET:

Det tar lang tid å komme i verdenstoppen - kan ikke gi opp om resultater ikke kommer med en gang.

Tåle tilbakeslag under veis.

Har du funnet en feil hos deg selv har du kommet et steg nærmere.

Tenk langsiktig.



Holdninger til konkurranseidrett:

BARN OG KONKURRANSER:

Det er en fordel å konkurrere mye i ung alder både på krets og på landsbasis slik at man tidligst mulig venner seg til konkurransesituasjonen.

Det er en ulempe å konkurrere mye i ung alder da dette vil lett føre til at man vil miste motivasjonen for konkurranser når man blir eldre. -> man har rett og slett vært med så mye at det ikke lenger blir særlig spennende å konkurrere som eldre utøver.

KONKURRANSEFORDOMMER:

Jeg er nødt til å få en god start for å gjøre det bra.

Jeg kan ikke gjøre det bra uten en optimal oppvarming

Det er typisk norsk å tape

Jeg har lett for å miste konsentrasjonen dersom jeg vinner første settet lett

Jeg konkurrerer for å unngå å tape

GLEDE OG HUMOR:

Resultater -> Glede

Glede -> Resultater

Humør og glede -> trygghet

Begravelsesstemning: - bruker opp all psykisk energi.



Satsing av egne ressurser:

GEOGRAFISK MOBILITET:

- Lagskifte og bostedskifte dersom utviklingsmulighetene ikke er gode nok for å oppnå de målsetningene man har. (tørre å satse for å vinne)
- Eks: 8. divisjonsspiller -> man blir som dem man menger seg med.



PRIORITERING:

- Prioritere toppidrett en periode av livet på bekostning av utdanning, jobb, sosiale aktiviteter.
- Det er viktig å ha flere bein å stå på -> ha noe å falle tilbake på etter endt karriere -> angstreduksjon.
- Prioritere å investere utrolig mye tid, selv om det er usikkert om man vinner.

Suksess kommer ikke til den som velger trygghet fremfor angst!
Trygghetsmennesker blir middelhavfarere

Ansvar for utvikling av kvalitet i miljøet man er en del av:

For å komme seg frem er det viktig å vise ydmukhet for medaktører -> dette kan føre til at du får goodwill fra personer som kan hjelpe deg i din toppidrettsatsing.

Spisse albuer er den eneste måten å komme seg frem på i Norge blandt byråkrater og uvitne mennesker.

Ansvar for at krav, normer og regler blir overholdt. Ellers vil man ødelegge det treningsmiljøet man er en del av.

Holdning til seg selv:

Medfødte evner og anlegg spiller en viktig rolle for dem som vil nå verdenstoppen. Nesten hvem som helst kan lære hva som helst gjennom riktig påvirkning. Har du medfødte evner og anlegg for å nå verdenstoppen?

SELVTILLIT:

Jeg har en tendens til å spille mye dårligere i det øyeblikk jeg oppdager at jeg kan vinne mot en antatt dårligere motstander.
(selvtilliten stemmer ikke overens med den virkelighet jeg er i fred med å skape).

Jeg liker/likes ikke å sette press på meg selv - spille avgjørende match, løpe avgjørende etappe.
(high sensation seekers - spenningsøkere)

Attribusjon: (fortolkningsteori)

Hvordan du fortolker suksess og nederlag vil danne grunnlaget for de forventninger du har for fremtiden. Få utøvere til å fortolke suksess og nederlag på en slik måte at deres forventninger for fremtidige resultater er store.



Indre / ytre attribusjon: (deg selv eller ytre faktorer og andre som er årsak)

Stabil / ustabil attribusjon: (er fortolkningen vedvarende over lang tid eller ikke)

Kontrollerbar / ukontrollerbar attribusjon: (kan du gjøre noe med ditt resultat eller er det utenfor din kontroll)

Årsaker til nederlag:

Indre/stabil/ukontrollerbar:

Jeg er ikke bedre / Jeg har ikke det samme talentet som motstanderen / jeg har dårlig psyke

Indre/stabil/kontrollerbar:

Jeg må trene mer / jeg må trene bedre

Indre/ustabil/kontrollerbar:

Jeg spilte taktisk feil/for dårlig forberedelser

Ytre/stabil/ukontrollerbar:

Jeg kan ikke spille med gule baller/treneren er for dårlig

Ytre/ustabil/ukontrollerbar:

Jeg hadde uflaks/motstanderen hadde marginalene på sin side

Attribusjonen bør i de fleste tilfeller være 1. Indre (du styres av deg selv - ikke av sjebnen).

2. Stabilitet (positivt dersom det er positive trekk / veldig negativt dersom det er negative trekk)

3. Kontrollerbar (du kan gjøre noe med situasjonen)

TRENINGSPLANLEGGING

Disse notater er hentet ut fra Jarle Aambø's innlegg på utvidet C + Kurs, Alpint 1992.

BASE

Modell for hva som kan virke inn på utøvers trening. Total livsstilssituasjon

HOLDNING <---> MÅL

Ta konsekvensene av de mål en setter seg og jobbe 100 % for å realisere disse.

PLANLEGGING

- * Alpint er spesielt i forhold til andre idretter
- * Kvalitet på alt en foretar seg
- * Kreativitet (for å sikre kvalitet og fremtidsrettet arb.)

UTVALG AV LØPERE

Mange involvert/interessert i.

- * Tester
- * FIS-punkter/renn
- * Bredest mulig felt som grunnlag

Klubb som grunnmur.

STRATEGISK PLAN OVER FLERE ÅR

- * Tenke langsiktig
- 5-10 års utvikling før internasjonal topp (regnet fra ca. 16-18 år)
- * Samme linje innenfor klubb, krets, skigymnas, landslag

Dele opp i mindre og mindre perioder med arbeid mot et mål
- kontroll, feedback, endringer

- a) Kartlegge hva er det vi har?
- b) Tiltak for å gjøre gruppen optimal.

GODT MILJØ

Elite og sosialt.

Forhold er tilrettelagt, muligheter er der, menneskene er utviklende og kreative - og har utøvere med indre motivasjon.

---> Stimulerende miljø / vekstmiljø !

Elitemiljø - kvalitetsmiljø : helhet i utviklingen.

MÅLSETTING

1. Mål i tid. Delmål.
2. Kontinuerlig gjøre opp status og eventuelt korrigere.

- Konkrete
- Realistiske
- Målbare (hvis ikke lite verdi)

Mål * Konsekvens * Plan * Kontroll

Du skal være forbannet godt trent for å kunne ha utbytte av treningen.

ANSVAR for oppsatte mål

- Lagmål
- Individuelle mål

- Arbeidskravsanalyse og en kapasitetsanalyse utgjør basisen.
- 100 % krav ut fra individuelle hensyn (utnytte sitt potensiale).
 - Nå høyest på flest mulig faktorer
 - Kontroll på flest mulig faktorer

---> disse blir best ! (alle mangler noe/ kompensere helhetsbildet)

- * Utvikle alle kvalitetene samtidig
- * Def. av krav; sette det til det optimale. Komplette på et høyest mulig plan.

PLANLEGGINGEN

- * Stort omfang
- * Kreativitet (morsommere når tar sjanser)
- * Kunnskap
- * Humør - sammenheng med omfang
- * Prioritet (Eks. aerob: Legge forholdene ekstra til rette , både med h.t. omfang og øvelser på ett område ---> optimalt nivå. Samtidig trener en god del andre kvaliteter)

Minutt som måleenhet

- Forutsetning; alle må være inneforstått med hva dette inneholder.
- Belastning kan bli ulik innenfor samme min.
- Starter med totalenhet - går nedover til hver periode.
- Det må være en sammenheng mellom ski og barmark.

1. Årsplan (Lang periode)
2. Periodeplan
3. Detaljplan

Langsiktighet et problem, men bør ha oversikt over hvor en er i utviklingen.

1. ÅRSPLAN

- * Barmark
- * Skidel (vanskeligst)
 - Samlinger
 - Prioriteringer og opplegg å følge

2. PERIODEPLAN

1-2 måneder.

3. DETALJPLAN

Ukesplan - hver økt.

- * Starte belastning lavt, så øke.
- * mai - juni; mye trening
 - Fordel:
 - Rolig, gode forutsetninger for strukturert arb.
 - Føler en har god tid
 - Strate på et høyere nivå
- * juni - juli: mindre trening
 - varmeste perioden
 - fungere bedre sosialt

Skolesituasjonen vil virke begrensende og negativ?!

- * Samme periodeinndeling fra år til år.

- a) For yngre: "Matoppskrift", mere styring.
- b) Eldre: Omfang og innholdsplan som utøver selv justerer.

Prosessen: Utvikle mer selvstendig i treningen. (uten å bli egenrådig). Tar større ansvar. I større grad være med på planleggingen, etterhvert som kunnskapene utvikles.

Utfordring: Få ski og barmarksdelen til å være en samlet plan.

SKI:

Forskjellige måleenheter; km, portpassering, ant. skidg, skitimer.

Hva fungerer best?

Finne et system som kan oppveie unøyaktigheten, og samtidig si noe om prioritering/hva som er optimalt.



B

Gisle Haavaag
Frysjaavn. 11B
0885 OSLO

Norsk alpintrenerforening



Returadresse: **Norsk Alpin Trenerforening**
v/Thor Gjelsvik
Stagrim
1925 BLAKER

NORSK ALPIN TRENERFORENING