
Fagnytt nr. 2 2009

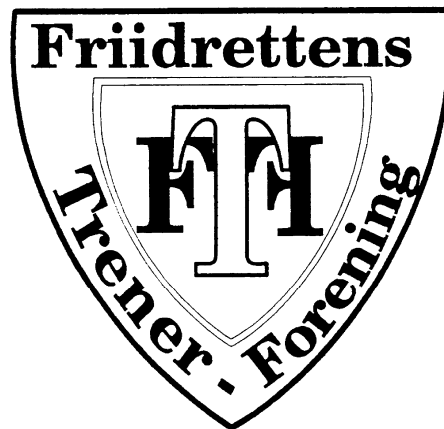


**Norsk friidrett passerer nye hindere
Opprykk til superligaen og gull i både VM U-18 og EM U-23
Vi jubler og gratulerer!**

MEDLEMSBLAD FOR FRIIDRETTENS TRENERFORENING

Fridrettens Trenerforening sitt styre 2009

Formann:	Lars Ola Sundt	idksundt@online.no
Øvelsesansvarlige:		
Kast:	Trond Ulleberg	tron-ul@online.no
Hopp:	Terje Totland	tertot@online.no
Sprint/hekk:	Odd-Ivar Nyheim	odd.ivar.nyheim@nannestad.vgs.no
Mellom/langdist:	Eystein Enoksen	eystein.enoksen@nih.no
Mangekamp:	Bjørn Bogsti	bjorn.bogsti@skole.bfk.no
Barn/ungdom:	Henning Hofstad	<u>henning.hofstad@online.no</u>
Redaktør Fagnytt:	Henning Hofstad	<u>henning.hofstad@online.no</u>



Dette nummeret av Fagnytt inneholder:

Henning Hofstad:	Redaktørens corner	side 3
Kent Olsson/ Bjørn Johansen:	Trening for 400m	side 4-10
Gertrud Schäfer/ Edvard Harnes:	The overall planning of Sabine Braun´s heptathlon practice	side 11-16
Edvard Harnes:	En god plan er have seieren	side 17-27
Edvard Harnes:	Rotasjonsteknikk i kule	side 28-34
Bilde forside:	Frode Andersen	

REDAKTØRENS CORNER

I morgen reiser jeg på tur. Turen går til Novi Sad i Serbia sammen med blant annet forsidepiken. Det dreier seg om EM for junior U-20. For en trener er det stort å få unge talenter med til internasjonale mesterskap. Det gir et løft i trenergjerningen og motivasjonen til videre innsats øker kraftig. De siste forberedelsene er unnagjort. En har gjort så godt en kan, så nå er det bare å vente på at det braker løs. Drømmen er en god innsats, gjerne at den aktive overgår seg selv. Iblant skjer det, det er lov til å håpe....

Selv er jeg heldig og får bli med i troppen. Det burde være rutine at den personlige treneren til så unge utøvere blir med til mesterskap. Det er treneren som kjenner den aktive best og kan støtte den aktive best under nye og utfordrende situasjoner. Likevel må en innse at en vanskelig kan gjennomføre at det blir like mange trenere som aktive under et mesterskap. Men klubbene har også et ansvar. Når en klubbtrener klarer å få frem en utøver som får delta i et mesterskap bør klubben bekoste at den personlige treneren reiser og følger utøveren. Det er den beste måten å stimulere treneren til videre innsats.

Så langt har sesongen vært over all forventning. Opprykk til superligaen kom etter en helhjertet laginnsats. Og så fikk Norge gull både i Italia og Litauen under VM u-18 og EM u-23. En ekstra gratulasjon til Isabelle og Christina. Så er spørsmålet; kan Norge ta gull under alle de fire internasjonale mesterskapene i år? Jeg svarer ja. Kanskje noe optimistisk, men fullt ut mulig. Norge har gullkandidater i til de siste to mesterskapene også.

Våre to første gullvinnere har en ting til felles, utenom at de begge løper korthekk. En av foreldrene har selv vært aktiv i friidrett. Petar, som vi alle kjenner, hadde selv en internasjonal karriere. Isabelle sin mor, Marianne, var en dyktig lengdehopper i de eldste jenteklassene, men gav seg alt for tidlig, som så mange gjorde på den tiden. Men talentet var der i rikelig monn. Det slår en hvor mange aktive som har foreldre som selv har vært aktive. Norsk friidrett bæres i stor grad av tidligere utøvere fra 1970- og 80 tallet, nå i rollen som foreldre og trenere. Og barna står for resultatene.

Men også de utøverne som ikke er "født inn" i friidretten har gjerne sprekinger til foreldre. Hvis en studerer kroppsbygning og utseende til disse foreldrene kan en med ganske stor sikkerhet si at de også hadde vært "der oppe" hvis de hadde blitt penset inn på friidrett når de var unge.

På 70- og 80-tallet hadde friidretten adskillig større bredde enn nå. Mange flere ungdommer var innom vår kjære idrett. Adskillig flere ble "testet ut". De beste fortsatte. Og fysisk talent går i arv. Sammen med interesserte foreldre er det en slagkraftig enhet. Det er ikke rart at slekt følger slekters gang innen friidrett. Uten fysisk talent og interesserte foreldre er det vanskelig å nå opp i friidrett.

Men det finnes så mange flere friidrettstalenter "der ute". Etter å ha arbeidet i skolen i mange år vil jeg anslå følgende; I hver klasse på videregående skole er det en til to ungdommer som kunne nådd et svært godt nivå i en eller annen øvelse. "Svært godt nivå" definerer jeg som finalenivå i jr-NM.

Men disse talentene har i stor grad en ting til felles; de har ikke foreldre som har drevet med friidrett. Kanskje har de heller ikke foreldre som er interessert i idrett eller ikke makter å følge opp barnas interesser. Og mange kjempetalenter bor på steder det ikke er friidrettsmiljø.

Den største utfordringen for norsk friidrett ligger i å få mobilisert disse talentene og å få deres foreldre på banen. Først da kan en få et breddemessig oppsving igjen. Det er hyggelig at barn følger i foreldrenes fotspor på friidrettsbanen, men denne snevre gruppen er ikke nok til å skape bredde.

Kent Olsson har vært trener og idrettslærer fra tidlig 70-tall. Han har var landlagssjef for herrelandslaget fra 1995 til 2005. De siste årene har han vært trener i Helsingborg, der han har hatt ansvaret for blant annet Johan Wissman og Irene Høvik Helgesen. Under Trenerforeningens seminar høsten 2008 ble treningen til Johan Wissman presentert.

Trening for 400m

Av: Kent Olsson

(ført i pennen av Bjørn Johansen)

Kent Olsson har en lang og innholdsrik karriere som trener. Han har deltatt som trener i 5 OL og 7 VM. Nå er han trener for en gruppe med gode 400m-løpere i Helsingborg. Foruten Wissman har flere av de mannlige løperne pers på 46-47 sek, mens Irene Helgesen er den beste kvinnelige løperen med 52,95.

De fins mange filosofier rundt 400m-trening, men de aller fleste er enige om at du må være en god 200m-løper for å kunne hevde deg på 400m. Dette er helt klart Kent Olssons filosofi. Fra han overtok Johan Wissman i 2001 var det klart at det var 400m han skulle bli god på, men helt fram til 2006 satset Johan på 200m. Han avsluttet sin 200m-karriere med sølv på distansen under EM i Gøteborg dette året. Fra høsten 2006 var det 400m som gjaldt.

På trenerforeningens trenerseminar i 2005 var også Kent Olsson foredragsholder. Da satset Johan på 200m og vi fikk se hvordan en internasjonal 200m-løper trente. Det var med stor spenning jeg kom til årets seminar for å høre hvordan en internasjonal 400m-løper trener. Til min store overraskelse var det stort sett samme treningen som han gjorde som 200m-løper. De måtte trene mye av det samme som før.

for å ikke miste 200m-farta. Innenfor sprint- og sprintutholdenhetstreningen var det små forandringer (de løp kanskje 20-30m lengre på enkelte intervaller). Imidlertid ble det mer aerob trening og mindre styrketrening. I 2007 løp Johan 400m på sterke 44,56, men han perset med nesten med en tidel på 200m også (20,30). Det viser at hurtighetstreningen stod fokus også etter at han gikk over til 400m-satsing.

En rød tråd som alltid har vært i Olssons treningsopplegg har vært og er fokus på teknikk, maksimal hurtighet og mye løping med kort hvile.

Treningen fram til 2006 ble dominert av maksimal hurtighetsløping, teknikk, generell styrke, hurtig styrke og maksimal styrke. Etter 2006 var som sagt vedlikehold av 200m-kapasiteten viktig, men man måtte også legge opp treningen slik at man hadde utholdenhet til å holde ut en mesterskapsserie (dvs. 3 løp).

Utvikling av treningsmengde fra 2002 til 2008

År	Økter per uke
2002-03	En økt per dagen
2003-04	En økt per dagen
2004-05	Starter med to økter per dag (8 økter per uke)
2005-06	Australia og USA. 9-10 økter per uke
2006-08	10 økter per uke
2008-	11 økter per uke

Treningsplanlegging og utfall

	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
Planlagt trening							
Antall økter	250	270	290	300	300	310	310
Hviledager	60-70	60-70	60-70	60-70	60-70	60-70	60-70
Konkurranser			35-40	35-45	40-45	40-45	
Gjennomført trening							
Antall økter	249	267	277	280	286	287	257
Hviledager	59	70					
Konkurranser	18	38	32	27	32	34	34
Sykedager			5			3	9

Eksempel på treningsuke

Mandag	fm	Utvasking (jogg)
	em	Aks, frekvens, motstandsløp, sprint, sprintutholdenhet
Tirsdag	fm	Styrke
	em	Intervaller (aerobt)
Onsdag	fm	Hekkedrill, bevegelighet
	em	Hopp, sprintutholdenhet
Torsdag	fm	Restitusjon
	em	Aerob (lengre løp)
Fredag	fm	Spesialstyrke
	em	Styrke / utholdende styrke
Lørdag	fm	Sprintdistanse/ bakke
Søndag		Hvile

Periodisering av sprintutholdenheten

Periode 1	Lavintensivt 85%	6 – 10 løp
Periode 2	Middels intensivt 90%	(6) – 8 løp
Periode 3	90% +	(6) – 8 løp
Overgangsperiode	95-98%	3 løp
Konkurransperiode	Konkurransfart / maks	1 – 2 løp

Trening av sprintutholdenhet. Oversikt

2007-2008	ONSDAG		
V.42 - 1:1			
V.43 - 1:2	10x200 m 3 v 85-90%	2000 m	85%
V.44 - 1:3	5x200+300 1½ 5 v 85%	2500 m	85%
V.45 - 1:4 Lätt	6x350 m 3v 85-90%	2100 m	85%
V.46 - 2:1	2x200-180-150- 90-95% 5v 8Sp	1060 m	90%
V.47 - 2:2	2x220-200-180- 90-95% 5v 8Sp	1200 m	90%
V.48 - 2:3	2x240-200-180-150 90-95% 5v 8Sp	1540 m	90%
V.49 - 2:4 Lätt	8x200 m 90-95% 6 v 23.5-24.0	1600 m	90%
V.50 - 3:1	2x180-220-240-180 m 90+% 6 v 8Sp 19.8-24.4-27.1-20.2	1640 m	90+
V.51 - 3:2	2x150-220-300-150 m 6 v 90+% 8Sp 16.6-24.3-34.6-16.8	1640 m	90+
	Läger Stellenbush		
V.52 - 3:3	8x150 m 85% 4v	1200m	
V.1/2008	150-200-240 95-98% 6,8 v	590m	95-98%
V.2	180-220-180 95-98% 8,10v	580m	95-98%
V.3	150-260-220 98% 6,12 v	630m	95-98%
	Tävlingsperiod		
V.4	180-250m 98% + 95% 10v	430m	98%
V.5	150-220 98% 10v	370m	98%
V. 6	3 x 60 m + 260 m tävlingsfart	420m	100%
V.7	2x60 + 300 m tävlingsfart	540m	100%
V.8			
V.9	120 - 300+150 10, 1½v	270-450m	100%
V.10	VM - Valencia		

Generell styrketrening 2006-07

STYRKETRÄNING						
ÖVNINGAR	2006					
	42 - 45		46 - 49		50 - 51	
	Grund 1		Grund 2		Grund 3	
	pass 1	pass 2	pass 1	pass 2	pass 1	pass 2
BEN						
Benböj, djup, båda	5 x 4					
	normal					
Benböj, djup, enbens		4 x 5+5		4 x 5+5		
		normal				
Benböj, ½, Enbens snabb sträck			4 x 4+4		4x4+4	
					75-80%	
Benböj, ½, Enbens snabb böj+sträck						2-3-4-5
						60-50-40-30 kg
Vrithopp, båda	4 x 20		4 x 20		4 x 20	
	ca 50 kg				45 - 50 kg	
Vrithopp, enbens				4x10+10		4x12+12
						35-40 kg
Tåhävningar (vad)		3 x 15				
Drop jumps, Enbens						
Drop jumps, båda						
HELA KROPPEN						
Bänkprens		fritt				
Frivändning, från golv	5 x 4		5 x 3			
Frivändning, hängande				2x4, 3x3	4x3, 1x2	
				80%, fart	80% 90%	
Ryck						2x3, 2x2 teknik
HAMSTRING						
Enbens		3 x 8+8				
Hamstringscurls, 2 upp-1 ner			4 x 8		4 x 8	
			tungt		Ganska tungt	
Alternnerande H-curls				4 x 14	4 x 10+10	
RYGG						
Godmornig	3 x 12					
Romanian dead lift			3 x 10			
Ryggresning, Belly Back		3 x 10				
MAGE						
Sit ups, lutande	3 x 25					
Hängande benlyft			3 x 10			
Brutalus				3 x 10>		

	2007				
	52. - 4		5. - 11	12. - 16	
	Grund 4		tävling	Grund	
	pass 1	pass 2		pass 1	pass 2
BEN					
Benböj, djup, båda					
Benböj, djup, enbens				2x5 + 2x3 85kg 105kg	
Benböj, ½, Enbens snabb sträck	4x4+4				2x5 + 3x3 105 + 140kg
	75-80%				
Benböj, ½, Enbens snabb böj+sträck		2-3-4-5 60-50-40-30 kg			
Vrithopp, båda	4 x 20 50 kg			4 x 15	
Vrithopp, enbens		4x12+12 35-40 kg			4 x 10+10
Tåhävningar (vad)					
Drop jumps, Enbens				2 x 4	
Drop jumps, båda					2 x 5
HELA KROPPEN					
Bänkpess					
Frivändning, från golv				4 x 4 80%	
Frivändning, hängande	3x2, 1-2x1 80% 95%				
Ryck					4 x 4 lätt
HAMSTRING					
Enbens					
Hamstringscurls, 2 upp-1 ner	4 x 8 Ganska tungt			3 x 12	
Alternnerande H-curls		3x10+10			4 x 16
RYGG					
Godmornig					
Romanian dead lift					
Ryggresning, Belly Back					
MAGE					
Sit ups, lutande					
Hängande benlyft				3 x 10	
Brutalus					3 x 20-30

Spesiell styrketrening 2006-07

	40 - 42	43 - 45	46 -49	50 -	51 -	52 -
Övningar						
Juxijumpa						
Juxijumpa med jogg	½-helt pr.	helt pr.	helt pr.	helt pr.	helt pr.	helt pr.
Löpmuskelstyrka	2-3-4x40m	2-3-4x40m	3-4-5-2x40m	2 x	3 x	4 x
HOPP						
Vrithopp	3 x 30	3 x 40	2 x 45			
Stepupshopp	3 x 40	3 x 50				
Enbenshopp		8-12x8	6-8-10-4x8	6 x	8 x	
Enbens v-v-h-h osv						
Mångsteg 10 steg 5 steg med stats			3-6x10 steg			4 x
Galoppshopp						
Häckhopp med dubbelstuds				3 x	3 x	4 x
Drop Jumps, båda , enbens						
MEDICINBOLL						
Mage - sida/sida	4 x 15	4 x 15				
Ryggresning - kast			3 x 20			
Bakåtkast	15 st	20 st				
Startkast	2 x 12	3 x 10				
Kast mot tak			2-3-4-2 x 10	3 x 10	3 x 10	
Bollstöt i madrass			4-3-4-3 x 50	3 x 50	3 x 60	
KULKAST						
Bakåtkast						12 st
Framåtkast						8 st
HAMSTRING						
Valfri övning	x	x				x
Höftlyft i Bauta			4 x 8+8			
Explosiva i Bauta				3x10+10	3x10+10	
LÖPNING		300+50m	300+50 m	300 m	325 m	350 m

	1 -	2 -	3 -	4. - 9.	10. - 13.	14 - 16	17 - 20
Övningar							
Juxijumpa							
Juxijumpa med jogg	helt pr.	helt pr.	helt pr.	30%	helt pr.	helt pr.	helt pr.
Löpmuskelstyrka	5 x	3 x	3x halva	3 x halva	3-4-5-2x40m	3 x 40 m	3 x 40 m
HOPP							
Vrithopp					2 x 45		
Stepupshopp							
Enbenshopp					6-8-10-6 x 8		
Enbens v-v-h-h osv						4-3-4x50m	
Mångsteg 10 steg	5 x					3-4-3 x	
5 steg med stats		5 x	4 x		3 - 6 st		

Galopp hopp						4 x	3 - 4 x
Häckhopp med dubbelstuds	4 x	8 x	6 x	6-7-8-5x6h		5 - 7 x	5 - 6 x 6h
Drop Jumps, båda			3 x 3	fr V 7 3x3			3 x 3
, enbens				fr V 73x3+3			3 x 3+3
MEDICINBOLL							
Mage - sida/sida							
Ryggresning - kast					3 x 20		
Bakåtkast							
Startkast							
Kast mot tak					2-3-4-2 x 10		
Bollstöt i madrass					4-3-2-4 x 50		
KULKAST							
Bakåtkast	10 st	12 st	6 st	6 st			6 - 8 st
Framåtkast	10 st	8 st	5 st	4-6 st			4 x 6 st
HAMSTRING							
Valfri övning	x	x		x			x
Höftlyft i Bauta			2 x 5+5		4 x 8+8		
Explosiva i Bauta			2 x 5+5			3 x 6+6	
LÖPNING							
	400m	425m		5x60 koord.	300+50 m	300+50m	

Kommentarer til treningsopplegget

Johan har vært skånet for de mest alvorlige skadene og har derfor ikke hatt lange perioder med skadeavbrekk. Treningsmengden har økt gradvis fra han var ungdom til senioralder. John er heltidsutøver (studerer litt) og trener stort sett to økter per dag. De kan også legge opp treningen slik de ønsker pga at treningshallen alltid er disponibel. Dette gjør at de kan lage et optimalt ukeprogram.

På ukeprogrammet er det mange økter med høy intensitet. Mandag, onsdag og lørdag står sprint, og/eller sprintutholdenhet på programmet. Her løpes det fort på distanser mellom 50 og 350m. Kent legger opp til relativt korte pauser mellom løpene. Da får man en stor opphopning av melkesyre og vil derfor få samme effekt som på slutten av en 400m. Et eksempel på en slik økt kan være onsdag i uke 51, høsten 2007. Da løp Johan 2x150-220-300-150 m, 6 min pause og 8 min seriepause. Tidene var 16.6-24.3-34.6-16.8 (ukjent hvilken serie tidene er fra). Vi ser at han løper relativt fort, men har korte pauser til å løpe så fort. Johan får altså ei økt med stor fart i, men får i tillegg en stor utholdenhetseffekt med de korte pausene. Det løpes så å si aldri lange anaerobe løp som 500-600m.

Johan kjører mye styrke. Mye hurtig styrke og noe maksimal styrke. Han er ingen vektløfter, men er relativt sterk (har blant annet 125kg i frivending fra heng). Veldig mye kjøres på ett ben da Kent mener det er mest overførbart til løping. Han tester også ofte den hurtige styrken sin. Da brukes måleutstyr som tester hvor stor effekt Johan klarer å komme opp i. Dette testeredskapet har de brukt i mange år og framgangen på disse parametrene har gått parallelt med framgangen på friidrettsbanen. Styrketreningen avsluttes i april måned. Etter det er det fokus på løpingen.

Spesialstyrke er øvelser som ligner mest på løping. Disse øvelsene sammen med spensttreningen, mener Kent er den viktigste styrken for en løper da den er mest overførbart til løping.

Gertrud Schäfer er en av få kvinnelige trenere fra tyskland med suksess. Hun var landlagstrener i kast i Tyskland på 80-tallet og ble siden hovedtrener for Sabine Braun, som var i den ypperste verdenseliten i syvkamp. Under trenerforenings seminar holdt hun både teoretiske og praktiske forelesninger.

The overall planning of Sabine Braun´s heptathlon practice

Av: Gertrud Schäfer/Edvard Harnes (oversettelse)

I. Preliminary report

Sabine Braun was my first athlete in heptathlon. I was national coach for women´s shot put in Germany from 1983-90. First I trained Sabine in throwing events since the winter of 1986. She had many coaches in succession for running and jumping events.

Sabine ranked No.6 at the Olympic Games in L.A.. In 1985 she competed very well in individual events Long jump: 6,73m, 100m: 11,59 and 200m: 23,60, but the complete score of her heptathlon was not adequate. In 1986/87 she did not compete because of a foot-inflammation.

In the winter of 1989 I accepted the great task to build a team around Sabine with me as a headcoach and coach for throwing events. Joachim Busse for jumping events, Ute Thimm for 200m and 800m, Beate Peters – my former bronze medallist in javelin – as a physiotherapist and Dr. Werner Bastians as a doctor. All of us were international and Olympic competitors in track and field in the past.

My preliminary considerations were:

1. The peak must be when it counts!!!
2. The heptathlon-score is the main thing, not only good individual results
3. Getting stronger in her strong points
4. Improvement of her weak disciplines
5. So fast, so strong, so flexible, as limited in body-weight as possible
6. The best coach for each event with one head-coach

Sabines principal training-requirements:

1. Priority of technique-improvements
2. Shape-improvement-training in speed-performance, power-capacity, maximum-strength, aerobic and anaerobic endurance
3. Furtherance of parts of similar technique-movements in different disciplines
4. Double periodization
5. Special health aspects
6. High level of concentration- and coordinative abilities
7. Very low body-weight
8. Sabines individual health-aspects
9. Consideration of Sabines very individual mentality

II. Conclusion:

Sabine won her first European Championship in 1990 and her first World Championship in 1991. 1992 she put together her highest score in Götzis with 6985 points and won the bronze medal with 6649 points. After the Olympic Games Joachim Busse and I then accepted training with Joachim Busse handling jumping events.

Sabine scored very well at the peak of the World Championships in Stuttgart in 1993 with 6797 points only a few points behind Jackie Joiner Kersee. She won in 1994 the European Championships again with an abnormally low score. Shortly after that she had tonsillectomy.

The main objective must be the improvement of running events. We hoped, there will be better results in long jump and javelin, too. At the World Championships in Göteborg 1995 she had very bad luck in high jump. She touched the standard with her right hand. She was not able to continue that competition.

1996 at the Olympic Games in Atlanta she was in a very bad mood. Then we changed our team. Hansjörg Holzamer, coach of Florian Schwarthoff- advised me in hurdling, sprinting and long jump. In 1997 she won the Indoor World Championships in Paris and the World Championships in Athens. Her sister died of cancer in spring 1997, at the same time as we were in our training camp in San Diego. Since 1994 to spring 1997, Sabine was always worried about her sister. She could not compete in a normal shape.

In spring 1998 she was on the way to 7000 points. But in the season she had to change the shoes because of the contract of her club. It was a disaster for her. After changing she had Morton neuralgia. Therefore she was not able to be very successful at the European Championships.

Sabine's whole plan was very individual. I would train another heptathlete differently of course, because all the female athletes have other basic requirements. You cannot duplicate Sabine's training for your athlete. You can take some of Sabine's training for your athlete and customize your training.

III. Practice in different periods in different scopes:

Till 1996 we went in all scopes and disciplines from general to very special points. From 1996 to 1997 we changed Sabine's training in many things. We emphasize the speed in training and special body-strengthening. She began with basic circuits plus drills in two levels.

In the beginning of the winter training circuit we began in October for four weeks with a basic circuit 1 (3, 4, or 5 repetitions) plus sprinting the first and third day and the same with jumping drills and playing basketball four times a week the second and fourth day. These are physiotherapy-exercises for the whole or regions of the body. Sabine was excellent in these scopes and well prepared for the main competitions. Regeneration was very important (whirlpool and so on).

Then in November the basic II plus sprinting or jumping drills with measurement twice a week for the next four weeks will follow. One day a great change will be because of the avoidance of the velocity-barrier. This day she trained some basic exercises, technical 100m repetitions and very fast 30m-drills and scopes of speed endurance like 8-10x100m repetitions relaxed, but fast (not under 90%) with going break. Three times a week she trained very special strength-exercises with utilization: exercises for the feet, the calves, gluteus, hamstring, quadriceps, trunk, special machine exercise for long and high jump take-off. Utilization can be reps-sprinting-distances or double-leg bounds.

For the next four weeks in December Sabine trained an intensive basic cycle. On Monday she trained exercises of the basic circuit, sprinting co-ordination in reps, and short sprinting distances with load (5kg – pull resisting run) with different start-positions and some general shot-put-exercises. On Wednesday she trained an intensive basic cycle and jumping co-ordination-reps, jumps into the long-jump-pit with measurement and hurdling in a short space and very fast with a good technique. On Friday she trained speed endurance in changes.

Three times a week strength-exercises with utilisation belonged to the programme. The performance of some exercises, were very explosive. Some changes took place in utilisation-exercises. The purpose of these training-contents consists in preparing strength, stability of feet and knees, preparing of the buttocks and hamstrings.

In January followed the indoor-competition-cycle for three weeks with speed- and speed-endurance-contents, speed-distances with approach on Monday. After speed-training you cannot train new speed-contents within 36 hours because of relaxation-time. On Wednesday she trained long-jumps with short approach and only the normal approaches without take-off with time-measurement-equipment on the last 16m.

On Friday or Saturday she trained functional exercises and hurdling without and with starting block several times and for example twice 120m very fast on the last meters or training-contents with speed drills and speed-endurance-reps or a 600m-distance-run with finish. Shot put and high jump-training took place within the week. One week before a competition Sabine made a test in squat jump, counter movement and double-leg-bounds with a contact-mat. Within the week regeneration was very important. We emphasized in January the maximum strength capacity, stabilisation of the buttocks and adaptation of the hamstrings in velocity and acceleration to 90-100% pressure.

Then from the end of January to the beginning of March the special preparation phase followed with very special dominos (Indoor WC 7. of March 1997)

Vmax phase:

Vmax, Vmax ins and outs, contrast-training with changing resistance, assistance training and training without load or assistance

Acceleration-phase:

Acceleration-phase-training with special drills, general shot-put throwings, start-jumps, wall drills, starts with different loads, sprinting with and without hurdles (30m, highest frequency, 1.-3. hurdles) with and without load.

Endurance very special:

From 60 to 150m (only one race in 150m) Speed endurance and hurdling technique
First hurdling technique – 5 hurdles for lead leg, trail leg and normal clearance
Long jump contents with special drill-reps (A-steps, easy skip-run, high skip-run and take-off-repetitions, approach between 8-12 steps (measurement), relaxed 120m

Strength-training:

Single leg extension eccentric for example 4x3 reps, 4' break
hamstring-training (machine or thera-elastic-band), training for soleus and buttocks, special Hutt-machine-exercise, dumbbells, special triceps- and back- exercises, bench-press flat or inclined, press behind the neck, lateral raise and more

Functional exercises:

Special exercises for the whole body, for the muscles of stomach, back, sides and feet. Sabine trained shot put, hurdling, long and high jump once a week Every second week Sabine tested with a time-measurement-mat her squat jump, counter movement and drop jump. Reactive power is very important for all disciplines.

Sabine trained shot put, hurdling, long and high jump once a week.

After this phase (after Indoor World Championships in Paris) a new rebuilding- phase from 18. of March to 18. of April (training-camp in San Diego – 4 weeks) began.

Monday- morning:

- I. 6 functional exercises (back, abdomen, side-flank, gluteus, foot, breast-spine)
- II. Special sprinting-drills (example 3x3-5x30m in reps)
- III. Training of sprint-step (50,60, 80m)
- IV. 5x5 power-jumps (high) horizontal into the pit (height is the same, but horizontal distance must increase)

Monday-afternoon:

- I. Shot-put
- II. Speed-endurance-contents (short – 60m and long 300m) 95%
Regeneration whirl-pool or hot bath

Tuesday:

- I. Hurdle-jumps (both legs together)
- II. Strength-training (strength-endurance) with stretching-leg-exercise, hamstring-exercises, trunk-exercises, gluteus-exercises, side-gluteus-exercises plus utilization (sprint-reps or jumps)

Wednesday-morning:

- I. One basic-circle-exercise for stabilization
- II. hurdle-going-reps (1 movement)
- III. hurdle-running-reps (1 movement or with special steps)
- IV. hurdle-sprinting-reps 5-step-rhythm (example 5 hurdles)

Wednesday-afternoon:

- I. javelin

Thursday-morning:

- I. Basic functional exercises
- II. 60m-reps with parachute and few without parachute

Thursday-afternoon:

- I. Basic functional exercises
- II. strength-training with utilization like Tuesday

Friday-morning:

- I. highjump

Friday-afternoon:

acceleration-reps (60-80m)
few speed-drills
few starts with on your marks...
sprint-programmes (30-50m)
1-2 free-running (100-120m) with final speed

Saturday:

1. Few long jump with middle-distance-approach (technique and take-off from the board)

Sunday:

Rest or regeneration

Every second week she tested in drop-jump (mat and computer).

Then, from the 19.th of April, to the World Championships in Athens 2.nd and 3.rd of August 1997), a very special preparation phase followed with very special dominos of single and one multi-event in Ratingen and one training-camp in Luzern in July. This preparation phase is similar like the same phase from January to March but with changes in some scopes in the competition phase.

I reduced her reps in strength-training and she trains the muscles concentric or eccentric like in the discipline. She trains the quadriceps eccentric and concentric, the hamstrings in few (strength) and many reps (transportation of waste material), the buttocks eccentric and a special butt-machine-exercise and exercises for the trunk and the arms. She never trained one attempt in strength-training because of muscle-damage. In hurdling she trains the first 30m with start with other athletes and separate both legs in hurdle-clearance and all the 10 hurdles or 11 hurdles for speed-endurance. She trains also frequency in sprinting and hurdles in short distances.

The purpose Vmax can be trained in the dominos Vmax, Vmax ins and outs and contrast-training. It is possible to train shot put, javelin-throwing, long jump after Vmax or Vmax ins and outs. She trained the acceleration-phase will special drills, starting-exercises, stairs-sprinting, sprints and hurdle-sprints (assistance and resistance). There are very special speed-endurance-training-contents without and with hurdles. The intensity was very high (95%), because she had to sprint once 200m.

In the competition-phase Sabine trained the discipline in the sequence of the competition. She had one very special problem. It was not possible to train long jump and then javelin-throwing without adductor-injuries.

What makes Sabine Braun´s plan so special?

1. The great volume of functional exercises
2. Carrying-out of exercises must be medical well (example: rotational exercises without high final velocity, no 90°-angle in knee-loads).
3. Co-ordination exercises are a main topic.
4. Drills are very important.
5. Speed-training only under 500-600m in the sum
6. Speed-distances-training with special loads (assistance, resistance)
7. Different speed-endurance-training to specialists
8. Strength-training in a very special discipline-way
9. Strength-training in a very special muscle-way
10. The neural direction of all the muscles is very important.
11. Flexibility-training in special sessions
12. Quality was a main point, not volume of reps.
13. She used many implements avoiding speed limit and velocity barrier.

14. Special implements for special exercises
15. Regeneration and wellness are exact in the plan.
16. Control of change of tension and release from tension in the plan, partially sudden acceleration of load
17. Recovery before the main competitions



Gertrud instruerer Fagnytts redaktør under trenerseminaret. Tilskuerne ser litt betenkt ut. (Foto: Edvard Harnes)

En god plan er halve seieren

Av: Edvard Harnes, oversatt fra Leichtathletiktraining 1/2007

1. Innøve konkurransen 1.1.simulere konkurranseforløpet

Bakgrunn/begrunnelse

Konkurranser har sammenlignet med trening enkelte særegenheter som vanskeliggjør mestringen av konkurransesituasjonen. Til disse særegenheter hører bla. at

- Forsøkene lar seg ikke gjenta. I konkurranse har du bare dette ene løpet, eller bare disse tre (eller seks) forsøk.
- Tidsforløpet bestemmes av andre. Tidsforløpet (du starter nøyaktig nå og ikke kan hende om 10 sekunder) er nøyaktig fastlagt på samme måte som omgivelsene (bare dette anlegget/denne lengdegropa, ikke den ved siden av, likeså den plassen/det rommet hvor du må oppholde deg).
- Motstander(e) påvirker deg likedan i dine utfoldelsesmuligheter, enten ved taktiske midler i mellomdistanseløp, ved gode overraskende prestasjoner i et tidlig forsøk eller ved at motstanderne tar innpå eller du føler deg forstyrret ved at han dukker opp i ditt synsfelt.

Derfor bør du lengre tid på forhånd, ikke først i den siste uka, innstille deg på slike situasjoner og trene i å mestre disse. Forslagene som følger viser deg ulike muligheter. Velg ut de som passer for deg, helst i samsvar med din trener, og tren disse situasjonene regelmessig.

Personlig to-do-liste

Slik simulerer jeg konkurranseforløpet:

- ✓ Jeg gjennomfører den spesifikke konkurranseoppvarmingen selvstendig.
- ✓ Jeg benytter ved oppvarmingen og forberedelsene de samme øvelsene med de samme antall som foran en konkurranse. Herved tar jeg meg nøyaktig så lang tid mellom øvelsene som i konkurranse (hvor de andre deltagerne påvirker disse tidsavstandene.)
- ✓ Jeg utfører de (eller det) "konkurranseforsøkene (et)" med full intensitet og med de samme tidsavstander som på alvor – uten andre forsøk.
- ✓ Herved konsentrerer jeg meg på de samme ting/detaljer som i konkurranse
- ✓ I sprint hhv korthekk og andre løpsøvelser gjennomfører jeg øvelsene med jevn gode partnere som "motstandere"
- ✓ For å øve mot en enda sterkere motstander kan mine partnere hjelpe til med ulike tilleggsoppgaver eller forandringer, for eksempel tjuvstart, start med handikap, innlagte spurter osv.
- ✓ I de tekniske øvelsene kan jeg definere minstelengder som jeg må oppnå (kvalifiserings lengde/høyde)
- ✓ I høyde- og stavhopp har jeg bare de normale 3 forsøk og høyderekkefølgen er som i konkurranse
- ✓ Suksess i denne treningsøkta regner jeg bare ut i fra "konkurranseforsøkene", ikke oppvarmingsforsøk eller etterfølgende øvelser.

1.2. variere forholdene

Bakgrunn/begrunnelse

Når du trener på hjemmebane er forholdene temmelig konstant. Alltid de samme anleggene (satsplanke, grop, ring), de samme menneskene osv. For å lære nye bevegelser kan alt dette være fordelaktig. Men samtidig er det også en viss fare for at du har vendt deg så til disse omgivelsene at du har vanskeligheter å komme til rette med andre forhold. Ved de ulike konkurransene må du alltid regne med å forfinne andre forhold. I konkurranser kan kortfristige forandringer som for eksempel vær og vind spille en stor rolle, i trening kan man lett unngå dette ved å vente til regnet har gitt seg. Da trener du riktignok ikke hvordan du mestrer denne situasjonen i konkurranse! Derfor bør du i din konkurranseforberedelse i samarbeid med din trener passe på å bygge inn nye forhold eller kortfristige forandringer av de ytre forhold. Her følger forslag på hvordan du systematisk kan utvide dine erfaringer:

Personlig to-do-liste

Forandre synsfeltet (optisk)

- ✓ Trene på andre uvante anlegg, hoppegrop, ring osv
- ✓ Trene på andre siden av stadion, ikke alltid oppløpssiden
- ✓ Trener i andre stadionanlegg eller haller
- ✓ Blende ut andre mennesker i synsfeltet
- ✓ Trene på anlegg med uvant bakgrunn, f.eks. høydematta ved løpebanen midt i svingen istedenfor ved gresskanten, diskossektor loddrett på midten av plassen istedenfor diagonal fra hjørnet.

Forskjellige værforhold

- ✓ Bevisst velge et bestemt anlegg for å trene med en bestemt vindretning
- ✓ Trene ved kaldt vær eller våt bane/ring
- ✓ Kaste også med våte/glatte redskaper

Variere redskap og utstyr

- ✓ kaste/støte med uvant redskap (større mindre, ru - glatt)
- ✓ trene med uvante sko hhv piggsko

Bygge inn "forstyrrelser"

- ✓ Tilskuere eller andre som deltar på treningen løper gjennom synsfeltet
- ✓ Bygge opp larmkulisse, musikk eller samtaler i nærheten
- ✓ Treneren griper inn like før man vil begynne et forsøk

1.3. styre konsentrasjonen

Bakgrunn/begrunnelse:

Man hører ofte at konkurransen ikke ble vellykket fordi man ikke kunne konsentrere seg eller konsentrere seg riktig. Å være konsentrert betyr at man styrer sin oppmerksomhet på en bestemt ting hhv et bestemt punkt. Det er omtrent slik som en stor lyskaster i en konsertsal (spotlight). Lysmesteren kan styre lyset hit eller dit og regulere styrken på liten eller stor osv. Overført til konsentrasjon i idrett betyr dette:

Jeg må rette min oppmerksomhet på det riktige tidspunkt i den riktige styrke på det riktige sted!

Og, for å bli ved sammenlikningen, jeg kan selv betjene lyskasteren!!

Personlig to-do-liste

1. Øv på å styre din oppmerksomhet.

Forestill deg en situasjon, eller begi deg inn i en og tenk gjennom hva som kan skje.

1.4. Visualisering og modell-læring

Bakgrunn/begrunnelse:

En nøyaktig forstilling av hvordan din konkurranseadferd hhv. opplevelse av konkurransen ser ut og oppleves vil være til stor nytte for å lykkes. I de sjeldneste tilfeller har du dette allerede, altså må du utvikle/opptrene det. Således bør en tenke på at opplevelsen av denne situasjonen er svært individuell og må passe til den enkelte person. En god metode er å iaktta passende "modeller", dvs. forenklete bilder, kvasi-kopier av suksessrik konkurranseadferd, og så lærer du med dine egne iakttagelser å "smette" inn i disse forbilldelige modellene. Med denne forestillingen kan du så også senere i konkurranser rope opp denne gode mentale følelsen som er forbundet med suksessrike situasjoner.

Dette lyder i begynnelsen temmelig komplisert, men det er fordi dette er mer uvant enn "normal" fysisk trening. Ta deg nok tid for denne prosessen, øv langfristig og med tålmodighet. De etterfølgende forslagene viser en mulig vei.

Personlig to-do-liste

- ✓ **Finn deg et forbilde**, hvor du vet at konkurransesituasjonen mestres godt. Dette kan være:
 - Et konkret forbilde, ikke bare fra din øvelse, en som du sannsynligvis allerede har betraktet i konkurranse.
 - En imaginær modell, som eksisterer/oppstår bare i din forestilling, for eksempel som kombinasjon av ulike forbilder og/eller din viten.
- ✓ **Iaktta dette forbildet/denne modellen** konkret eller i din forstilling:
 - Hva gjør denne modellen helt nøyaktig i forberedelsen og under konkurransen, hvordan forbereder han/hun seg?
 - Hva vil modellen/forbilde i denne situasjonen se, høre, føle, kjenne og hvordan behandles disse inntrykkene?
- ✓ **Nå smetter du i tankene med din kropp inn i denne** modellkroppen i denne spesielle situasjonen, later som om du nå befinner deg i denne spesielle situasjonen.
 - Hva gjør du nøyaktig deretter, hva hører, ser, kjenner du i dette øyeblikket?
 - Hvordan omgår du med dette-i sin rolle og med sin suksessrike mestring av situasjonen?
 - Tips: Viktig er her din egne fornemmelse/følelse - ikke de som du forventer hos din modell!
- ✓ **Tilslutt forestiller du deg hvordan det vil være ved den neste konkurranse-situasjonen når du selv er slik som din modell** -med den følelse av sikkerhet som du opplevde i din modellforestilling! Prøv ut dette i konkurransesituasjoner i trening og deretter i mindre viktige konkurranser i begynnelsen av sesongen slik at du ved de viktigste konkurransene har fått den nødvendige sikkerhet, tillit og visshet!

2 Plan for de siste dagene

2.1.forløps-info og forlaupsplanlegging

Bakgrunn/begrunnelse:

Når du forbereder deg til en konkurranse, bør du ikke bare tenke på din egentlige konkurranse som et løp eller de tre eller seks forsøk i tekniske øvelser. Du må reise til stevnet på en fornuftig måte, fullføre organisere ulike ting, oppvarming osv. Konkurranser forløper forskjellig alt etter som hvor mange deltagere som starter, ved større stevner kommer uvante ting i tillegg som for eksempel Call Room med ventetid og samlet innmarsj på stadion osv. Alle disse tingene kan bli til stress hvis de er uvante, ukjente eller overraskende og kan føre til uventede forsinkelser. Du bør ha en stor interesse for hvordan du kan forebygge stress og spare kreftene dine til konkurransen. Dette lykkes selvsagt best hvis du vet hva som venter deg på konkurransestedet. Når noe ikke lenger er nytt eller sågar overraskende for deg og du vet når hva må gjøres, er de mulige negative opplevelsene lettere å motarbeide.

Naturligvis kan du ikke planlegge alt helt nøyaktig, men med økende erfaring og overblikk innen din øvelse har du en stadig bedre følelse. Du kan her også spørre ut din trener og erfarne kamerater. Stol bare på deg selv når det gjelder å ha overblikk over slike ting som kontroll av redskap eller oppmøte til start etc.

Personlig to-do-liste

- Hvordan og når reiser du til stevnet?
- Hvilke spesielle ting bør du ta hensyn til i denne stadion [Anlegg, posisjon/retning, avstander, garderobe, oppvarmingsplass, hvileplass, tørre eller varme hvilehjørner osv]?
- Tips: Spør ved behov erfarne trenere eller aktive!
- Hvordan ser din personlige tidsplan ut?
- Hvor mange deltagere starter? Holder tidsplanen? Hvor mange forsøksheat? Må du innstille deg på spesielt lange eller kort ventetid mellom forsøkene? Hvor god anledning har man til prøveforsøk?
- Hvem er dine viktigste motstandere? Hvilket resultat forventer du av disse? Hvordan orienterer du deg etter disse eller gjør du din "egen konkurranse"?
- Hvordan ser det ut med sted og tidspunkt for Calling Room hhv. redskapskontroll. Kalkuler oppvarmingen din og sjekk hvor lang tid du trenger mellom de ulike stedene!

2.2.målformulering/konkretisering

Bakgrunn/begrunnelse:

"Den som ikke vet hvor han vil gå, skal ikke undre seg over at han kommer et helt annet sted." Mål viser retningen og er også tiltrekkende. Derfor er det viktig at du beskjeftiger deg med dine mål så vel for din langfristige trenings – og konkurranse - "vei" som for de neste konkurransene.

Konkurranser er målet for enhver engasjert idrettsutøver! En slik generell formulering er selvsagt ikke tilstrekkelig. I løpet av et flerårig idrettsliv forandrer målsetningen seg stadig. I de yngste årsklassene dreier det i begynnelsen om å skaffe seg en solid basis. Dvs. treningen bestemmer konkurransene. På høyeste nivå er dette motsatt. Her må idrettmannen trene for å være i toppform til et bestemt mesterskap. Dette er

bestemmende for utformingen av treningsåret. Ved de enkelte konkurranser har man også visse forskjeller: noen tjener til oppbygning av formen, konkurransetrening, andre skal teste formen (nivået) og tilslutt dreier det seg om å oppnå den best mulige plassering ved mesterskapet.

I det følgende kan du formulere ditt mål for din neste konkurranse. Du bør ta hensyn til at målene bare "virker" for deg når du følger visse betingelser ved formuleringen: Målet har et realistisk nivå (ikke for høyt og ikke for lett), målene er objektive (også andre kan erkjenne om målet er nådd) og positiv formulert (det du vil oppnå, ikke det du vil unngå) – og de er for deg OK !

Personlige to-do-liste

Fyll ut:

Konkurransen er en ...

- ✓ ...Oppbygningskonkurranse
- ✓ ...Testkonkurranse
- ✓ ...Mesterskapskonkurranse

DETTE VIL JEG OPPNÅ! _____

Dette har jeg trent på den siste tiden:

Resultat: _____
Gjennomsnittresultat (3-6 forsøk): _____
Plassering: _____
Teknikk vektlegging: _____
Taktikk vektlegging: _____

3. Plan for konkurransedagen/dagen før **3.1.organisere seg selv i omgivelsene**

Bakgrunn/begrunnelse:

De siste timene før konkurransen, fra kvelden før, må forløpe godt organisert og prestasjonsfremmende. Forstyrrende effekter (slitsom reise, hektisk, ikke uthvilt, upassende ernæring, galt tidspunkt for måltidene) gjelder det å minimere. Derfor bør du tenke på disse tingene på forhånd og organisere alt slik du vil ha det. De punktene som oppføres i det følgende vil være til hjelp. Tenk også på hvilke erfaringer du har samlet frem til nå og hvem som kan hende også kan gi deg noen gode råd.

Personlige to-do-liste

Reisen:

Start klokka: _____
Ankomst: _____
Seneste tidspunkt for ankomst: _____
Reisemåte (tog, bus, bil): _____
Jeg kjenner reiseruta eller har en beskrivelse
Ved reise dagen før hhv med overnatting:
Ankomst avtalt med hotell
Beregne reiserute og tid til stadion

Måltidene:

Siste måltid før konkurransen: klokka _____
Hva spiser jeg : _____
Hvilke snacks tar jeg med: _____
Hvilken "idrettsdrikk" tar jeg med: _____

Hvile og søvn:

Jeg går til sengs senest klokka _____ og må stå opp klokka _____

3.2. utstyr/redskap**Bakgrunn/begrunnelse:**

Gode konkurranser kan du bare forvente når du har med deg alt nødvendig utstyr. Alle husker antagelig å ta med treningstøyet. Men det er mange ting som kan hjelpe deg gjennom konkurransedagen, uventede begivenheter eller dårlig vær etc. (Tribuner uten tak kan bety mye sol eller mye regn). I den etter følgende sjekklisten finner du alt som kan være viktig ved de typiske situasjoner. Hvis du pakker vesken din etter denne lista kan du ikke glemme noe.

Også her henvisningen: Vær ansvarlig for deg selv og stol ikke på andre. Man ser ofte utøvere som har egne sikkerhetsnåler i tilfelle de mangler.....

Personlig to-do-liste**Konkurranseklær**

Overdel, kortbukse
Piggsko
Spesialsko

Annet idrettstøy

Joggesko
treningsdrakt
eventuell ekstra varme klær:
hansker, lue, regntøy
ekstra skolisser

Hjelpemidler

Limbånd, tilløpsmarkering (for eksempel kritt)
Fille, håndkle
Klister
Sikkerhetsnåler
Ved behov teppe og lignende

Idrettsredskap

Konkurranseredskap (Les bestemmelsene for egne redskaper ved mesterskap)
Stav - Sjekk transporten

Personlige ting

Plaster, salve, bandasje etc.
Klokke
Maskot
Musikk til oppvarming

Dusjen

Hva du trenger..

3.3.kikke på stadion**Bakgrunn/begrunnelse:**

Allerede ved den mentale forberedelsen de siste dagene bør du beskjefte deg med idrettsanlegget (hvis du kjenner det). Nå, dagen før eller konkurransedagen, gjelder det,

spesielt hvis du har reist langt, å aktualisere det bildet du har gjort deg opp, hjelp får du her av den listen som følger. Denne aktualiseringen har alt etter situasjonen flere fordeler:

- Når du i prinsipp allerede kjenner forholdene, merker du raskt forandringer som en annen vindretning enn den normale, nystøpt ring eller arrangøren har denne gangen valgt en annen lengdegrop osv. I tillegg kan du fastslå at du trenger mer tid fordi oppvarmingsplassen er et annet sted osv.
- Når du bare kjenner forholdene fra omtale eller ikke i det hele tatt, kan du først nå konkretisere dine forestillinger. Til dette trenger du selvsagt mer tid enn når du kjenner alt fra før.
- Ved siden av de nevnte rene informasjonsoppgaver, har en besiktigelse også en underbevisst verdi som man ikke skal undervurdere: Du finner deg til rette i den nye omgivelsen, du føler deg mer hjemme. Det gir deg sikkerhet og en god følelse -en god basis for konkurranse!

Personlig to-do-liste

Inspiser idrettsanlegget!

- ✓ Beskaffenhet, egenskapen til banen eller ringen, planken
- ✓ Posisjonering av hoppmatten, gropen, ringen i stadion
- ✓ Mulighet for skygge, avkjøling, tørrhet for deg og din utrustning
- ✓ Andre særegenheter
- ✓ Gjør anlegget til din "storstue", føl deg hjemme.

Inspisere alle andre relevante rom/steder i stadion!

Bare på denne måten kan du orientere deg og lære de ulike muligheter og kalkulere tider for bestemte veistrekninger!

- ✓ Utdeling starnummer
- ✓ Call room/opprop/avkrysning
- ✓ Kontroll av redskap
- ✓ Garderobe
- ✓ Oppvarmingsplass
- ✓ Avslappningsplass

Tips: Dette skjer helst dagen før stevnet starter da man på store stevner/mesterskap svært ofte har sperret indre bane.

3.4.forberedelse av forløp

Bakgrunn/begrunnelse:

Når du har alle informasjonene for det forventede forløp og i tankene har innstilt deg på den kommende situasjon er tiden kommet til å sette sammen ditt helt personlige forløp. Slik starter du alltid i rett tid med de riktige aktivitetene og har alt nødvendige med deg. På denne måten øker du stadig din sikkerhet i forløpet!

På tross av dette, betrakter du alt avslappet og tilpasser forløpet når noe forandrer seg (f.eks. forandringer i tidsskjema eller værforandringer). Men også her er du med din forutseende planlegging forberedt!

Personlig to-do-liste

På basis av dine overveielser inntil nå, setter du opp din personlige plan for forløpet av konkurransedagen med tidsskjema, nødvendig utstyr og eventuelt stedsangivelser. Ta hensyn til følgende aktiviteter:

- Reise
- Organisatoriske (opprop, redskaper, klesskifte etc.)
- Oppvarming
- Konkurransetiden (med alle dine starter)
- Hvile
- Forpleining

DIN TIDSPLAN:

Klokkeslett/start	Aktivitet	Sted	Utstyr

4. Oppvarming og forberedelse

4.1. innhold oppvarming

Bakgrunn/begrunnelse:

Med oppvarmingen forbereder du kroppen og psyken din optimalt på et toppresultat i den følgende konkurransen. Det dreier seg her ikke bare om å forhøye kroppstemperaturen, men også om å finne inn i de spesielle bevegelsesmønstre, og en økende konsentrasjon og aktivering. I prinsipp kjenner du alt fra trening; i konkurranse kommer et par små viktige saker i tillegg.

Oppvarming ved konkurranser forløper i flere typiske faser:

1. Generell oppvarming: Komme i gang, øke kroppstemperatur, innstille seg.
2. Spesiell oppvarming: i tillegg finne inn i de følgende bevegelsene, f.eks. ved hjelp av drill/imitasjoner, og den nødvendige intensitet i bevegelsen. Som regel avsluttes oppvarmingen med et eller to prøvoforsøk.

For oppvarmingen bør du ta hensyn til et par prinsipper slik at du på den ene side oppnår sikkerhet og prestasjonsberedskap men på den annen side ikke blir utmattet/trøtt:

- + Oppvarmingen er så kort som mulig, og så lang som nødvendig.
- + Kjente og kjære øvelser - de fleste kjenner du fra trening, noen småting - for eksempel ritualer - kan hende noe fra en tidligere konkurranse. Ritualer betoner det spesielle ved en konkurranse - det er bra!
- + Prøvoforsøk ikke lenger enn nødvendig og lange nok før konkurransestart - frisk til start!

Personlig to-do-liste

DINE ØVELSER FOR DEN GENERELLE DELEN:

- 1.
- 2.
- 3.

DINE ØVELSER FOR DEN SPESIELLE DELEN:

- 4.
- 5.
- 6.

TA HENSYN TIL FØLGENDE ASPEKTER:

- Ditt behov for ro, konsentrasjon, kontakt med trener eller venner, oppmuntrende omgivelser
- Mulighetene på stedet og veilengdene/-tidene
- Oppvarmingsprogrammets avhengighet av dagstiden eller belastning ved flere starter
- Mulighetene for tidsplanforskyvninger pga. andre konkurranser/grener eller mange deltagere
- De innskrenkede muligheter for prøvoforsøk ved store mesterskap (som regel bare 2 forsøk.)

4.2. Mental fokusering

Bakgrunn/begrunnelse:

Til oppvarming hører ikke bare den fysiske forberedelsen, men også at du bygger opp den passende konsentrasjon, selvtillit, sikkerhet og at du merker tiltrekningskraften til ditt mål.

Ved siden av den økende spesifikke utforming av oppvarmingsøvelsene (se side xy) vil det også hjelpe deg slik at du i tankene innretter deg på ditt mål og aktiverer deg. Når du i dine konkurranseforberedelser allerede som basis har lært deg og omsatt å formulere dine mål og visualisere disse, er du også i stand til i tankene å innstille deg selv godt i den spesielle del av oppvarmingen frem til konkurransestart.

Viktig med dette er imidlertid to ting: For det første skal du virkelig ha innarbeidet deg den nevnte basis - det kan hos enkelte ta sin tid - og for det andre skal du også ha prøvd ut denne spesifikke forberedelsen et par ganger på treningen eller i en mindre konkurranse.

Personlig to-do-liste

Gå i tankene gjennom disse skrittene

- Forberedelsene på konkurransedagen, det å gjøre deg fortrolig med situasjonen, stadion og konkurransestedet (ringen, gropa osv) og den godt planlagte start av oppvarmingen har allerede brakt deg i en *god startposisjon*
- Du tar frem (roper opp) de viktigste og suksessrike ting fra din hukommelse, som i de siste treningsøktene har hjulpet deg ved *konsentrasjonen og øvelsesutførelsen*. Den økende konsentrasjon nå i løpet av oppvarmingen retter seg stadig mer mot disse utprøvde (bekreftede) aspektene, slik at alt forløper nesten automatisk.
- Du forstiller deg nå *det mål som du i de siste dagene har satt deg* og veien du må følge for straks å nå dette målet. Korte tanker på dine allerede med suksess mestrede situasjoner fremkaller for deg den mentale styrke for den nå begynnende vei!
- Trå til !

5. Etter konkurransen er før konkurransen

5.1.personlig analyse

Bakgrunn/begrunnelse:

Du kan personlig og individuelt alltid lære noe ved hver eneste konkurranse. Det som var bra vil styrke deg og gi mer sikkerhet og selvtillit for de neste konkurransene. Du kan ta opp det positive i dine visualiseringer. Det som fremdeles ikke var bra, viser deg hvor du fremdeles kan utvikle deg og i hvilke områder det meningsfylt kan skje. Sånn sett er hver konkurranse igjen er forberedelse til den neste konkurransen!

Det er viktig at du herved går målrettet frem i det du i et tilbakeblikk vurderer konkurransen og din adferd. En viktig del (byggekloss) er din personlige analyse/vurdering. I det følgende finner du en sjekkliste.

Når du bearbeider disse oppgavene, bør dette skje med omhu. Mange vurderer/analyserer allerede straks etter konkurransen eller samme kvelden. Det er muligens en fordel da du her husker alle detaljene best, en ulempe kan være at du kan hende fremdeles er for følelsesmessig engasjert. Da er det også i orden at du først neste dag gjennomfører analysen. Gjennomføre den burde du i alle tilfelle!

Det er for det første viktig at du har den nødvendige avstand, og for det andre at du er mest mulig ærlig med deg selv, men uten enhver nedvurdering eller fordømmelse. I konkurransen har du gitt ditt beste som i dette øyeblikket var mulig. Nå dreier det seg om i samme grad å bevare det gode og identifisere utviklingspotensialene.

Personlige to-do-liste

La - med den passende tidsavstand – konkurransen din enda engang løpe av i tankene, ta frem målformuleringene dine (se side xy) og vurder om du har nådd disse målene.

.....

Tips

Legg spesielt merke til hvordan du opplever din adferd og dine følelser.

En første fasit fra ditt standpunkt

Disse tingene synes du var gode og suksessrike og vil beholde de for den neste konkurransen:

.....

For disse situasjonene vil du gjerne ha handlingsalternativer og bedre muligheter for de neste konkurransene:

.....

Første ideer for løsninger:

.....

5.2. Analyse med treneren

Bakgrunn/begrunnelse:

Din personlige konkurranse -analyse beskriver i første rekke din individuelle, subjektive iakttaking "innenifra". Du bør ubetinget utfylle og samkjøre/sammenligne dine opplevelser med iakttaking "utenifra" for eksempel fra din trener. Ofte får du derved nye hhv. andre informasjoner eller settes på andre tankebaner, men du kan også få bekreftelser.

Du bør helst på forhånd, før konkurransen, avtale fremgangsmåten med din trener. Og for denne felles analysesamtale velger du en situasjon mest mulig fri for forstyrrelser hvor dere kan omgås fortrolig med hverandre.

Personlige to-do-liste

- Ta ditt eget analyseark og snakk/rådfør med din trener hva han har lagt merke til og hva som er hans mening/vurdering
- Forsøk å finne en felles nevner som skal gjelde som rettesnor for de neste treningsøktene – idrettslig-motorisk så vel som mentalt sett. Ta hensyn til at også iakttagelsene til din trener "bare" er subjektive – men fra en annen, kompletterende betrakterposisjon.

Under E-cupen i Bergen tok Edvard Harnes en billedserie fra kulestøt hvor utøverer benytter rotasjonsteknikk. Han følger opp med en artikkel hvor han beskriver teknikken.

Rotasjonsteknikk i kule

Av: Edvard Harnes, oversatt fra Leichtathletiktraining 1/2007

Innledning

Ved Europacupen (ETC) i Bergen benyttet en (!) av de tolv deltagerne i kulestøt for kvinner rotasjonsteknikken. Da denne "moderne" teknikken ikke benyttes så ofte her i landet, vil jeg gjerne presentere en aktuell beskrivelse av denne teknikken. I Sverige oppnådde Helena Engmann, som beste i Skandinavia, et resultat over 18meter i 2008 (18,13m) mens den beste kvinnen i Europa er Chiara Rosa fra Italia med 19,15m.

Alena Kopets (BLR) hadde ikke klaff ved stevnet i Bergen. Med pers på 17,97m var det vel ingen stor glede over 3.plassen med 17,08m. I de to første omgangene støtte hun forsiktig knapt over 17m. I de to siste forsøkene ville hun oppnå lengder rundt persen, men under støtene på rundt 17,50m greide hun ikke å stå i ringen. Denne bildeserien viser et av disse støtene som hadde vært gode nok for en klar 2.plass i konkurransen.

Kommentar bildeserie:

Utgangsstilling

I utgangsstillingen står kasteren med ryggen i kastretningen, lett bøyd knær og føttene i skulderbreddes avstand ca 5 cm fra kastringens bakkant. Legg merke til at Alena antagelig står mer enn 5 cm fra ringkanten med sin venstre fot, noe som fører til at hun *ikke* står på kanten ved "frasparket" (bilder 6-8) som mange mannlige kollegaer.

Tilløpet

- opptaktsbevegelsen

Opptaktbevegelsen skjer ved at kasteren dreier overkroppen mot høyre med kroppsvekten på høyre fot(bilde 1).

- tobensfasen

Dreiningen starter idet kula når sitt bakre vendepunkt i opptaktsbevegelsen, med tøyning av de skrå bukmuskler. Mens kroppstygden føres fra høyre over til venstre ben dreies dette på fotballen mot venstre og idet venstre ben har dreid ca 100 °, forlater høyre ben bakken(bilde 2-3).

- første ettbensfasen

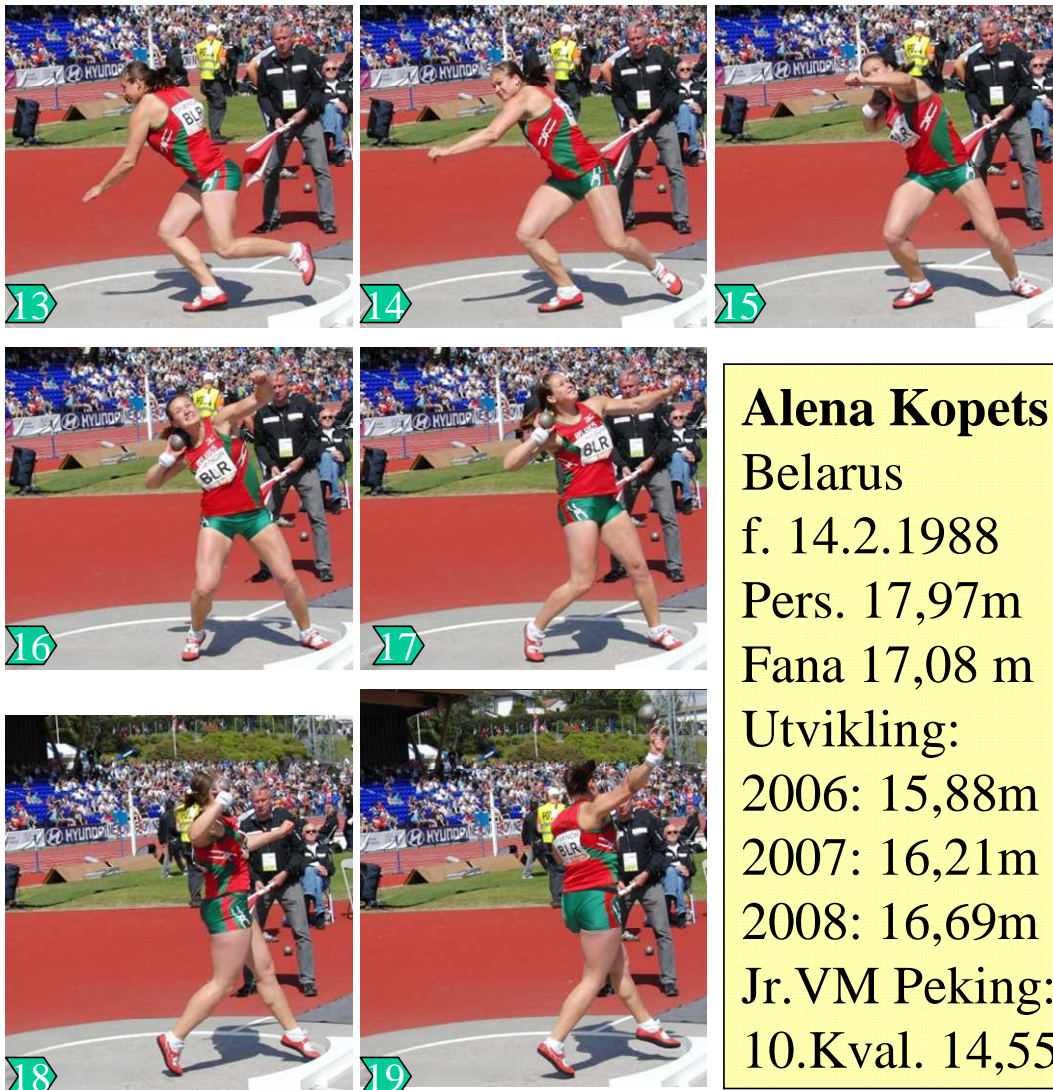
Dominerende element er her slengen med høyre ben(legg) som starter på bilde 4 og slutter med strakt høyre ben på bilde 6. I det kasteren har dreid frontalt til kastretningen, følger en myk strekning av venstre ankelledd slik at man foretar et flatt hopp(steg/rundsteg). Ved "sprintsteget" på bilde 8 legger vi merke til at det ikke er noen full strekning i kneleddet.

- svevfasen

Denne fasen skal være så kort som mulig. bilde 9-10. Høyre ben settes aktivt ned med bøyd kne.



Alena Kopets, BLR, 3.plass med 17,08m i Fana 21.6.09



Alena Kopets

Belarus

f. 14.2.1988

Pers. 17,97m

Fana 17,08 m

Utvikling:

2006: 15,88m

2007: 16,21m

2008: 16,69m

Jr.VM Peking:

10.Kval. 14,55

Bildeserie: ©2009

Edvard Harnes

- andre ettbensfasen

Kasteren lander med kroppstygden på det bøyde høyre ben omtrent midt i ringen og dreier umiddelbart videre på fotballen, bilde 11-12. Venstre arm strekkes mot høyre og venstre ben føres hurtig frem til stoppebrettet. Dette er den viktigste fasen som skiller gode og dårlige kast(kastere). I denne fasen taper kulen riktignok hastighet, her gjelder det i første rekke å skap vridning mellom hofta og skulderaksen (separasjon). På bildene 14 og 15 ser vi at denne spenningsoppbygningen mellom hofta og skulder har lyktes ganske bra.

Utstøtet

Utstøtet starter med at høyre ben dreies videre på fotballen og trykker hoften frem-opp mens venstre ben stemmer imot. Bilde 15 hører hjemme i en lærebok, kula er langt tilbake (til å være rotasjonsteknikk). I gamle dager fortalte jeg mine nybegynnere i klassisk teknikk at hvis det i dette øyeblikket (bilde 15!) dryppet fra nesen - skal de ikke treffe kneet. I alvorlige kastbøker trekkes det som regel en loddrett strek fra kula til ringen, og denne skal være tydelig bak høyre fot/kne. Vi ser et flott stem med venstre ben (bilde 17-18) og en høy albue på bilde 18. Dessverre hindret dommeren opptak 90 grader på bevegelsesretningen, men mitt subjektive inntrykk er at utstøtvinkelen var rundt 40-42 grader.

Bemerkninger til rotasjonsteknikken



En ukjent verdensrekordholder i kulestøt/rotasjonsteknikk 12.9. 1976 med 22,11 m ble i DDR tiet i hel fordi han ikke var i forbundsgruppen fordi han var for liten (og kan hende ikke hadde den riktige politiske innstilling, EH).

Jfr bilde av: Rolf Oesterreich mellom Udo Beyer (Olympiavinner 1976 med 21,05m) og Cristian Canthwell med Reese Hoffa til høyre.

På sin internetside

(<http://www.drehstosstechnik.de/home.html>) beskriver han sin triste skjebne, men gir også et par tekniske tips.

Bla beskriver han sitt trapes som han tegner inn på bildeseriene for bedre å analysere teknikken.



Her er trapeset inntegnet på den aktuelle bildeserien fra Bergen:

Her er det viktig at den øverste siden er så kort som mulig, dvs at kulebanens radius på siste ettbensfasen er minst mulig. Den øverste siden er som regel vannrett, dvs kulebanen går ikke dypere/nedover før utstøtet. Som regel holder de fleste overkroppen temmelig oppreist i dreiningen og har derfor en mye kortere arbeidsvei i utstøtet enn med hinkteknikk. Derfor er det svært viktig for støtere med rotasjonsteknikk å ha et høyt nivå med eksplosiv styrke ikke bare i dreiemuskulaturen men også i armstrekkerne.

Kriterier for god rotasjonsteknikk

1. Start rolig og kontrollert i begynnelsen av dreiningen
(Vektlegg tyngdeforskyvningen fra høyre til venstre side, spenning i høyre hofte)
2. Flatt og kort rundsteg
(Avgjørende understøttelse fra et kraftig svingbeinarbeid)
3. Sette høyre foten aktivt ned og dreie videre på fotballen
4. Kuleveien i midten av ringen med en liten sløyfe
(Derved reduseres sentrifugalkraften og kulen blir ved halsen)
5. Eksplosivt arbeid med bena og overkroppen med betont oppbygning av spenning
(Optimal lengdeforhold dreieskritt-utstøtposisjon 1:1)
6. Optimal utstøtvinkel på 40 ± 2 grader

Vanlige feil og korreksjonsmuligheter

Pass spesielt på:

Forskyvningen av kroppsvekten på venstre ben i starten
En aktiv innsats av svingbenet, et spark som starter fra hoftespenningen
Koordinasjonen av høyrebenets dreie- og strekkbevegelse med stembenets arbeid.

Starter dreiningen for hurtig

Årsak: Mangelfull forståelse av bevegelsen, for stor vinkel i kneleddet
(tyngdepunktet for høyt)

Korreksjon: Utvikle bevegelsesforestilling, rytmefølelse
Imitasjon av starten på dreiningen

Ikke aktiv innsats av svingbenet

Årsak: Svingbeninnsats med bøy i kneleddet

Korreksjon: Presisere bevegelsesforestillingen, aktiv innsats fra høyre hofte, lære vristspark med fotball (rett frem, med halv hhv hel dreining), eventuell med vektmanjett rundt høyre ankel.

For høyt hopp til midten av ringen

Årsak: Ved en utilstrekkelig innsats av svingbenet følger en tydelig strekning i venstre ben, et dreiehopp istedenfor et steg. Banen til kroppens tyngdepunkt blir for steil.

Korreksjon: Presisere bevegelsesforestillingen, øve innsats av svingbenet, passe på strekningen i kneleddet (under 140 grader) idet venstre ben løses.

Hælen settes ned ved landingen midt i ringen, ingen aktiv innsats av høyre ben

Årsak: For høy dreining, manglende spenst, (manglende styrke i ankelleddet), manglende rotasjonsenergi eller manglende bevegelsesforestilling kan føre til at hælen settes ned. Dette fører til videre feil i de følgende bevegelser.

Korreksjon: Spensttrening, spesielt også på et ben. pass også på overkroppens stilling

For stor oppretning av overkroppen idet høyre ben lander

Årsak: Faller med overkroppen inn i dreiningen ved starten av dreiningen

Korreksjon: Velge en bredere utgangsposisjon(over skulderbredde), Øve forlagring av kroppsvekten fra høyre til venstre ben, styrke musklene i overkroppen, forbedre bevegelsesforestillingen

For smal fotstilling i utstøtposisjonen

Årsak: Ved en for lang(og høy) dreining over midten av ringen, ved en for oppreist overkropp, som resultat av manglende styrketrening i stembenet og usikkerhet i benarbeidet

Korreksjon: Imitasjon av opptaktbevegelse og dreining til utstøtposisjonen(pass på innsatsen av hoften), kroppsvekten over høyre ben, spesiell styrke for stembenet(et bens spensthopp lav høyde)

Trekker høyre hofte tilbake i utstøtbevegelsen

Årsak: Manglende arbeid med høyre ben, overkroppen settes for tidlig inn.

Korreksjon: Fiksere overkroppen over høyre ben fra landingen til landingen av venstre ben, utvikle en forestilling som om man holdt seg fast i midten av ringen med venstre hånd

Lang tid mellom landing på høyre ben til stembenet lander

Årsak: Manglende rotasjonsenergi (Hælen settes ned, foten dreier ikke videre, stembenet føres i en bue og ikke på korteste vei frem til stoppbrettet).

Korreksjon: Imitasjon av rotasjonen, 4/4 og 5/4 dreininger, jfr metodikk

Bøyer stembenet i kneleddet, manglende oppbygning av kroppsspenning

Årsak: Diskrepans mellom den horisontale hastighet(hastigheten i dreiningen) og bremsevirkningen til stembenet, for tidlig innsats av overkroppen

Korreksjon: Spesiell styrke for stembenet, imitasjoner av rotasjon, som over.

Kulen lander til høyre for kastsektoren

Årsak: Som følge av en for stor kulehastighet i ringens midte blir sentrifugalkraften for stor (manglende vridning, kulebanen har en for stor radius i midten av ringen, ikke effektivt bearbeide) Manglende akselerasjon av høyre hoft, kule er for tung for den øyeblikkelige styrke- og teknikknivå.

Korreksjon: Øve dreining med liten kuleradius, lettere kule, forbedre bearbeidet, imitasjonsøvelser av rotasjonen, som over.

Kulen lander til venstre for kastsektoren

Årsak: Manglende blokkering av venstre kroppside

Korreksjon: Bevisst fiksering av venstre arm når det strake venstre ben settes ned, imitasjoner av rotasjonen, som over

Utstøtvinkelen er for flat

Årsak: Utilstrekkelig virkning av stembenet, manglende eksplosiv benstrekning, for tidlig innsats med overkroppen

Korreksjon: Holde tilbake overkroppen i dreiebevegelsen, styrke bena, utstøt med høydemarkeringer. Imitasjonsøvelser av rotasjonen.

Pass på: Skaderisiko for fingrene pga høye akselerasjonverdier- albuen må føres høyt nok og håndleddet slår til høyre i utstøtet.



Tegning: Henning Johansen