



Teknisk træning

.....fra klubniveau til verdenseliten

af Carsten Lausten

Klub

Talentkraftcentre

Elitecentre

National elite

Verdenseliten

Børn

Ungdom

Juniorer

Ungseniorer

Seniorer



Generelt om de tekniske krav til en orienteringsløber i verdensklasse:

Orientering er en erfaringsidræt, hvor hver eneste tekniske træning og terræntype bygger på ens erfaringskonto. Det er en af de medvirkende årsager til at det ofte tager en del år inden man slår igennem som senior.

Tilhører man verdenseliten skal kunne klare mange forskellige terræntyper, der stiller mange forskellige tekniske krav. Der er en stor variation om man bare ser på de danske terræner fra Vestjyllands klitter over Østjyllands skrænter til Bornholms klipper, men set i internationalt perspektiv er der ikke tilstrækkeligt udfordrende terræner i Danmark.

Det er derfor vigtigt, at man i alle faser af sin karriere og primært i perioden fra ungdomsløber til ungsenior søger så meget udenlands som muligt (*"hvis man kun løber i sin baghave kan man kun blive baghavemester"* Kent Olsson, verdensmester 1987). Her tænkes der i første omgang primært på den nordiske orientering, men eftersom de kommende år byder på mange af de store konkurrencer i kontinentalt terræn, og ikke mindst de 2 store begivenheder i Danmark i de kommende år EM 2004 og VM 2006, bør man også vende blikket ned til Centraleuropa for at forbedre den kontinentale orientering.

Det som er helt centralt for en o-løber i verdensklasse er at opbygge kortforståelsen. Det vil sige at kunne overføre kortet til terrænet og omvendt. De bedste i verden vil ofte kunne forestille sig hvordan et terræn ser ud bare ud fra kortet, dette er en kombination af erfaring fra lignende terræner samt evnen til at omsætte terræn til billeder. Kortet er meget detaljeret og det gælder at kunne fjerne al unødvendig information og kun anvende det væsentligste. I praksis foregår det på den måde at orientereren når han planlægger strækket forestiller sig hvordan terrænet vil se ud, og hvilke terrængenstande han skal "tjekke" på vejen. Skulle der være noget der ikke stemmer bliver han nødt til at overveje hvorfor og om det er ens billede der ikke stemmer eller om man er ved at lave en parallelfejl. En god metode til at træne dette er korttegning. Derudover kan det anbefales at tørtræne, et eksempel her på findes i bilags sektionen.

Tanken med det efterfølgende er ikke at opfinde eller beskrive forskellige øvelser, men at give en oversigt over hvad man bør være opmærksom på, på de enkelte udviklings- og alderstrin, samt give nogle redskaber til at hjælpe den aktive på vej.

Teknisk indlæring

De vigtigste træk ved indlæring af o-teknisk træning er:

1. Indlæring af noget nyt bygger på tidligere erhvervede kundskaber, hvilket vil sige at man i forhold til udviklingstrappen skal passe på ikke at gå for hurtigt frem, eller springe for mange trin over.
2. Indlæringen er situationsbunden, hvilket vil sige at man kan diskutere og undervise teoretisk ved skrivebordet eller i klasselokalet, men indlæringen sker i skoven.
3. Man skal vide hvad man træner, hvorfor man træner det og have en målsætning med hver enkelt o-teknisk træning; i dag skal jeg træne på x moment, jeg skal gøre sådan her og succeskriteriet er Y.



4. Indlæring lettes om man i gruppen bakker hinanden op og giver hinanden feedback på udførelsen.
5. O-teknisk kunnen skal trænes året rundt.
6. Dårlige vaner læres ligeså hurtigt som rigtige
7. Rigtig teknik læres først når den er udført flere gange end den forkerte
8. Det er ikke nok at øve et moment indtil man kan det, man bør overindlære. I konkurrencesituationen bliver ens kunne sat under pres gennem fysisk træthed og stresssituationer, og færdighederne afprøves for alvor, og jo mere man har trænet delmomenterne jo sikrere kan man udføre dem under disse forhold. Man kan sammenligne det med militærets øksersits i rengøring og samling af geværet, man skal kunne det under alle forhold, og ikke mindst når det kræves.

Vigtigt at vide hvad man træner og hvorfor

For udøveren selv gælder at indlæringen underlettes hvis man er bevidst om hvad det er man foretager sig og hvorfor.

Inden træning konkurrence bør man:

1. Tænke over hvad det er hvad man skal træne og hvorfor.
2. Hvordan dagens træning kan overføres til ens målsætning.

Efter hver træning/konkurrence bør man:

1. Reflektere over hvad man har gjort, hvad har formålet med øvelsen været, er man lykket med målsætningen (hvorfor/hvorfor ikke), hvad har man tænkt og har man været tilstrækkeligt koncentreret på opgaven.
2. Diskutere banen, terrænet og korttegningen med andre der har løbet
3. Anvende tilgængelige analyseredskaber alene og/eller sammen med en træner for at følge op på målsætning og ens o-tekniske niveau.

Analyseredskaber

Der findes en række forskellige analyseredskaber man kan anvende til at understøtte den tekniske indlæring. For eksempel forskellige skemaer til teknik forberedelse og analyse. Der findes mange forskellige teknik skemaer, nedenfor præsenteres de skemaer som det kan anbefales, at man anvender. Det tager mange år at opbygge o-teknikken og man bør derfor gøre brug af alle tilgængelige hjælpemidler, og se det analytiske arbejde som en vigtig del ligesom både den praktisk tekniske træning samt den fysiske træning er det.

Til at analysere stræktider findes forskellige programmer som fx Winsplits (www.winsplits.nu). Når man ser stræktider er det uinteressant om man er 5 sek. hurtigere eller langsommere end Per og Poul på enkelte stræk, det som er interessant er at finde et mønster i hvor man taber tid (langstræk,



korte stræk, stræk i grønrumråder mm.) for det er derigennem at man får kvantitative fakta på hvad man behøver træne på. Bør suppleres med et analyseskema.

Alternativets runoway (www.alternativet.nu, vælg runoway) er en supplerende af winsplits, hvor man tegner sine vejvalg in online. Det man så kan håbe på/henstille til er at ens konkurrenter gør det samme således at man har noget at sammenligne med og kan træne teknisk hjemme ved skrivebordet. For eksempel er årets DM klassisk lagt ind her.

Analyseskemaer:

Det som er vigtigt at få ud af analyseskemaer er udover at analysere at få den aktive til at blive mere opmærksom på eget ansvar for o-teknikken. Et eksempel på dette er de skemaer hvor man skal redegøre for motivation samt hvad formålet er med dagens træning. For træneren (og selvfølgelig dermed den aktive) er det vigtigt at skabe sig et overblik på en enkelt måde. En metode til dette er at kvantificere data ved hjælp af regneark se ex. Udover skemaerne til teknikanalyse gives der også et eksempel på et skema for træneren til brug ved løbersamtalerne.

Anbefalede skemaer:

Teknikanalyse, aktiv (Træning s. 223) Bilag 1

Et skema der er let at fylde i, og giver den aktive et godt værktøj til at se på hvad der skal/kan forbedres. Udover det tekniske er det også godt at man skal vurdere hvordan man selv var forberedt og motiveret, en selverkendelse der ofte fører til at undskyldninger og beskyldninger mod vind vejr, banelægger og korttegner mindskes.

Tekniktræning forberedelse (Træning s. 225) Bilag 2

Et skema som er godt til at øge bevidstheden om hvad der skal trænes i dag. Kan typisk være et skema man fylder i første del på vej til træningen, og helst skal man så kende til dagens moment. Anden del fylder man så i enten på vejen hjem eller når man kommer hjem og analyserer træningen, men ikke lige efter træningen for refleksionen over hvad man har gjort er vigtig, og kræver man kommer lidt på afstand af løbet. Anvender man sådant skema som træner er det vigtigt at man læser dem igennem.

Mental konkurrenceanalyse (Træning s. 226-27) Bilag 3

Dette skema har til formål at analysere hvordan man føler sig og har forberedt sig på en konkurrence. Ikke et skema man skal anvende til divisionsmatcher men til de løb der er vigtige for den aktive (med tanke på dennes målsætning). Men ligesom med ovennævnte skemaer er det vigtigt at løberen også fokuserer på de øvrige faktorer der påvirker præstationen, og specielt for løbere der har svær ved at være "bedst når det gælder" er det et godt værktøj til at bearbejde alt rundt om konkurrencen og muligvis finde andre rutiner.

Teknikanalyse for træneren, Bilag 4

Udover at løberen skal analysere sine løb bør træneren også gå igennem løbene. Denne kan muligvis se nogle tendenser som den aktive ikke selv opdager, dette gælder ikke mindst for mindre erfarne løbere. Skemaet er sat op i regneark og man får således et godt overblik ved summeringsfunktionerne. Det er meningen at man skal skrive ind antallet af bom under de enkelte rubrikker, og ikke strækkene det er sket på, det fremgår jo af løberens eget analyse skema. De sidste kolonner er



helliget til spik % dvs. hvor stor en del af posterne man tager rent. Kan måske lyde lidt irrelevant, men det er et udmærket redskab at have, og kan anvendes i den enkeltes procesmålsætning.

Samtaleskema for træneren, Bilag 5

En af de vigtige opfølgingsmetoder for træneren er samtalerne med den enkelte aktive. Det er en selvfølge at man tager notater fra disse samtaler, dels for at hjælpe på ens hukommelse (specielt hvis man har mange aktive), og dels også for at have et hjælpemiddel til at få et overblik over den enkelte løbers stærke og svage sider. Skemaet i bilag 2 er et eksempel på et sådant skema hvor man kommer hele vejen rundt om teknik, fysik, mentalt og skader, samt ikke mindst man arbejder fremadrettet mod kommende mål.

Udvikling fra ungdom til senior:

Aldersgrænserne i det efterfølgende er vejledende, dels fordi man udvikles forskellig hvorfor indlæringen i nogle perioder går hurtigt, mens den i andre går langsomt. Desuden er det jo er varierende, hvornår man begynder med orienteringsløb, og man ser jo ofte dygtige seniorer der er begyndt i en sen alder, en anden variabel faktor er ens forudsætninger i indgangen til sporten, har man ikke forældre der er aktive er ens behov for støtte fra trænere og ledere alt andet lige større end hvis man har aktive forældre.

Det som er formålet med udviklingstrappen er at sikre teknik indlæringen i rigtig rækkefølge.

Udviklingstrappen er taget fra norsk orientering og er vedlagt som bilag 6. For gode ideer til træninger på de enkelte udviklingstrin gå ind på www.orientering.no, og klik på ”træningstips”.

Børn ... op til 12 år

Niveau: Klub/Kreds

Generelt: Gælder at komme i gang og lære grundteknikken og få den grundlæggende kort og terrænforståelse.

Mål	Trin A-I på udviklingstrappen (NOF) Få erfaring i forskellige danske terræntyper og gerne nordisk terræn
Hvordan	Konkurrencer Lege betonedede træninger
Hvem	Klubber og forældre
Opfølgning	Unødvendig



Ungdom ... 13 – 16 år

Niveau: Klub/Kreds/TKC

Generelt: Det drejer sig om at lære forskellige terræntyper, forbedre og udvikle sin tekniske kunnen. Løbe så mange o-løb (træning som konkurrencer) som muligt. Der sker en ret kraftig øgning af sværhedsgraden til konkurrencer i disse år, fra 12 årings lette baner over –14 års mellemsvære til –16 svære baner. O-teknisk set er det vigtigt at være opmærksom på dette og tålmodigt bygge på trin for trin, helst individ tilpasset så indlæringen sker i det tempo som er det bedste for den enkelte. Tålmodighed er vigtigt, det er ofte set at en aktiv løber helt håbløst et halvt år for pludselig "at finde de vise sten" og få orienteringen til at fungere. Opbakning og interesse fra træner/klub mfl. uanset resultater er ekstra vigtig i denne periode, dette ikke mindst med frafalds problematikken in mente.

Mål	Trin G-U på udviklingstrappen Årlig (min) 2 uger i nordisk terræn (fx ifm. konkurrencer, UU sommerlejr, klubweekender ol). Årlig løbe i minimum 6 af de danske terræntyper (se terræntyper i o-teknik 2 Danmark)
Hvordan	Konkurrencer Klub/Kreds/TKC træninger
Hvem	Klubben og TKC
Opfølgning	Analyseskemaer, opfølgning ved træner og forældre. Vigtigt er det at man ved teknik-gennemgang er tålmodig og fokuserer mere på processen end resultatet. At indlære rigtig teknik er en proces der tager tid og stresser man udøveren gennem at se på resultater tager man fokus bort fra tekniskindlæringen og de mål man har sat sig der.



Juniorer ... 17 – 20 år

Niveau: Klub/Kreds/TKC/KC/juniorelite

Generelt: Hvor det var sværhedsgradens progression der var udfordringen i foregående aldersgruppe er det nu de fysiske udfordringer der stiller stadigt større krav. Banerne bliver længere og mere teknisk/fysisk krævende. Orienterings disciplin variationen bliver større man kommer til at løbe flere forskellige og oftere end man gjorde som ungdomsløber, hvilket kræver at man lærer at omstille sig. Fortsat vigtig at løbe så meget orientering som muligt dog bør man lære sig at blive selektiv med hensyn til hvilke konkurrencer man satser på og hvilke man tager som træning.

Mål	Trin M-X på udviklingstrappen (NOF) Beherske alle danske terræntyper 14-30 dage i nordisk terræn årligt Få erfaring i kontinentalt terræn
Hvordan	Kvalitative o-tekniske træninger Udlandsophold Konkurrencer
Hvem	Klubben TKC/KC Kredsen
Opfølgning	Ikke mindst for TKC/KC løbere skal man udnytte de muligheder for opfølgning man har gennem sin træner. Man bør udfylde analyseskemaer af forskellige slags for både træning og konkurrence og gennem regelmæssige opfølgningssamtaler med træneren vælge hvilke områder skal satses på o-teknisk. Det er i denne alder hvor udøverne ofte kommer op i en alder hvor forældrene ikke længere kan følge med, hvorfor det anses som vigtigt at man har kontakt med en træner. Teknik/terræntest: løber bane med forskellige stræktyper/terræntyper, postplaceringerne skal ikke være specielt vanskelige. Kræver man er en del der løber så man kan sammenligne sig. Gentages testen over flere gange bliver det på grund af terrænkendskab mere og mere en fysisk test, hvor man ser hvilken terræntype man er god/dårlig til at løbe i.



Ungseniorer ... 21 – 24 år

Niveau: Klub/TKC/KC/U25

Generelt: De første senior år er fysisk tunge, banerne bliver længere (eller hvordan det nu bliver med de nye normer), konkurrencen hårdere (" vi spiser 1. års seniorer til morgenmad" , citat: rutineret IKHP løber til en junior).

Det vigtigste er at opbygge fysikken og desuden arbejde med sine tekniske svagheder og udvikle sin tekniske formåen. Det anbefales man tager ophold i nordisk terræn, men det er vigtigt at pointere at for at få fuldt udbytte af et sådant ophold behøver man en fysisk base ikke mindst styrkemæssigt, for at kunne klare de tunge terræner.

Mål	Trin V-Ø på udviklingstrappen (NOF) Længere varende ophold i nordisk
Hvordan	
Hvem	
Opfølgning	Her gælder i høj grad det samme som i junioralderen, det er vigtigt at have kontakt med en træner og anvende denne som diskussionspartner for både fysisk og teknisk træning. Det er ommuligt måske endnu mere vigtigt at have god trænerkontakt i de første senior år, da man går fra at være junior med meget opmærksomhed til at være en af mange dygtige, men fortsat har behov for støtte.

Seniorer ... 25 år –

Niveau: KC/Elitecenter

Generelt: Når man når hertil må man gå ud fra at den aktive er teknisk fuldendt. Kunsten består i at finde balancen mellem løbstempo og orienteringsevnen. Selvfølgelig kan der hos den enkelte være brister i den tekniske kunnen, som man arbejder med, men i store hele bør træningen være indrettet mere mod det at klare de uvante situationer og stressmomentet der opstår ved internationale mesterskaber.

Endvidere er her de berømte små marginale bliver afgørende. Man kan være i fysisk topform og være teknisk perfekt, men for at præstere på verdensplan gælder at de sidste brikker i helhedsbilledet stemmer. Her tænkes på studier, job, kæreste, familie osv. Den dobbelte verdensmester Jörgen Mårtensson var med i verdenstoppen i 21 år fra 1978-1999, men det var først da han fik balance i livet udenfor idrætten at han blev verdensmester i 1991. Det er derfor vigtigt at



træneren arbejder udfra et helhedssyn og ikke kun fokuserer på de umiddelbart påvirk bare faktorer teknisk og fysisk træning.

Mål	Perfektionere de tekniske færdigheder.
Hvordan	Målrettet store konkurrencer Ophold i mesterskabsrelevant terræn Specialisering på konkurrencedisciplin ? Mestre alle situationer
Hvem	KC/Senioreliten
Opfølgning	Træner