



Indholdsfortegnelse

INDHOLDSFORTEGNELSE	2
TRÆNER/LØBER-HÅNDBOG	4
FORMÅL	4
TRÆNEREN OG O-LØBEREN	5
FILOSOFI	5
SAMARBEJDE	5
LØBERSTATUS	6
MÅLSÆTNING	6
HOVEDMÅL	6
MÅLSÆTNINGENS KVALITETER	6
MÅLSÆTNING, - DELMÅL	7
LANGSIGTEDE MÅLSÆTNINGER	8
<i>Langsigtet resultatmålsætning</i>	8
<i>Langsigtet udviklingsmålsætning</i>	8
KORTSIGTEDE MÅLSÆTNINGER	9
<i>Kortsigtede resultatmålsætninger</i>	9
<i>Kortsigtede udviklingsmålsætninger</i>	9
TRÆNINGSPLANLÆGNING	9
DETALJERINGSGRAD	10
TRÆNING	10
“DU BLIVER GOD TIL DET DU TRÆNER”	10
DEN ORIENTERINGSTEKNISKE/TAKTISKE TRÆNING	11
DEN FYSISKE TRÆNING	11
MENTALTRÆNING	13
TRÆNINGSKVALITET	14
FORMKURVER OG FORMUDVIKLING	15
UDVIKLING FRA GRUNDTRÆNING TIL KONKURRENCESPECIFIK TRÆNING	15
<i>Grundtræning</i>	15
<i>Formopkøring</i>	15
<i>Formtopning</i>	16
FYSISK FORMKURVE, - TEORI OG PRAKSIS	16
FORMEN SIDDER I HOVEDET?!	16
RESTITUTION	16
RESTITUTIONENS KVALITET	17
TRÆNINGSANALYSE OG TRÆNINGSGRANTERING	17
TRÆNINGSANALYSE	17
TRÆNINGSGRANTERING	18
KOST OG ERNÆRING	19
SKADER OG SYGDOM	20
FOREBYGGELSE FREM FOR HELBREDELSE!	20
PLAN B	20
KONKURRENCER	21



KONKURRENCEFORBEREDELSE	21
KONKURRENCEN	22
KONKURRENCEANALYSE	23
SÆSONEVALUERING	23
TRÆNER/LØBER - SAMARBEJDEVALUERING.....	24



Træner/Løber-håndbog.

Baggrund: I forhold til de fleste kendte eliteidrætsgrene, er der indenfor orienteringsløbsverdenen en relativt dårligt udviklet trænerkultur, særligt når det handler om personlige trænere. Dette forhold kan have sin begrundelse i flere faktorer. Primært er orienteringsløbskulturen forankret i en glad amatørisme, sekundært hersker der en ånd som udspringer af sportens karakter, - at finde vej på egen hånd gennem ukendt terræn, - og dermed at enhver er sin egen herre, uden hjælp fra hverken træner eller holdkammerater.

Når man som ung begynder at løbe orienteringsløb vil den første træner man støder på enten være det af klubbens medlemmer som står for at organisere dagens o-træning eller, hvis man er heldig, klubbens ungdomstræner. Hvis man siden hen bliver involveret i en kreds-ungdoms-træningsgruppe, vil man møde andre trænere, i et Talentkraftcenter en ny træner og hvis udviklingen bærer den rigtige vej en juniorlandsholdstræner, kraftcenter-træner eller seniorlandsholdstræner. Disse trænere er traditionelt travlt beskæftigede med at forberede og afvikle særskilte orienteringstræninger, træningslejre og mesterskabsdeltagelse. Tiden er knap og der vil kun i mindre omfang være tid til at gå i dialog med hver enkelt o-løber for at analysere de enkelte træningsaktiviteter eller udarbejde planer for den videre træning. Derfor vil o-løberen snart erfare, at hvis han vil udvikle sig, må han selv påtage sig størstedelen af ansvaret, også når det handler om analyse og planlægning af træning.

Dette kan være godt på den måde at han tidligt udvikler sportslig selvstændighed og evnen til at være sin egen træner, men det er samtidig uheldigt når vi ved at orienteringsløb i allerhøjeste grad er en erfaringsidræt, hvor man med stor fordel kan drage nytte af trænerens og ældre eliteløberes erfaringer over et bredt spektrum og ad den vej fremskynde udviklingen. Det handler bl.a. om træningsplanlægning, træningsanalyse, o-løbskarriere-planlægning og meget andet.

I andre individuelle eliteidrætsgrene er der en stærkere tradition for at udøveren har en personlig træner som i et tæt samarbejde hjælper ham/hende til at udvikle sig. Der er mange fordele ved denne form for træner/udøver-samarbejde.

Hvis en o-løber skal udvikle sig fra at være en lovende juniorløber til at blive en etableret seniorlandsholdsløber, skal der trænes stenhårdt i 8-10 år. I dette forløb skal der foretages et utal af valg og prioriteringer som alle sammen skal sikre løberen den udvikling, der vil gøre det muligt at opfylde både de kortsigtede og langsigtede målsætninger. For den elitesatsende giver det en stor tryghed at have en sparringspartner som tager del i ansvaret for at foretage de rigtige valg og fornuftige prioriteringer. Desuden vil en personlig træner ofte være i stand til at vurdere o-løberens styrker og svagheder i et mere nøjagtigt skær, end hvad han selv kan "midt i sin satsning".

Som en del i DOF's elitearbejde og i umiddelbar forlængelse af Plan2007 og TD's nye støttekoncept med Kraftcentre og Talentkraftcentre, ønsker vi nu at involvere et større antal personlige trænere. Vi har med årene udviklet en ganske stærk elite-tradition i DOF og har blandt vores medlemmer en stor gruppe af tidligere eliteløbere og elitetrænere som kan bidrage meget positivt ved at træde ind i denne rolle.

Formål

For at gøre det lettere at påtage sig opgaven som personlig træner og for at kvalitetssikre træner/løber-samarbejdet, er nærværende træner/løber-håndbog blevet udarbejdet. Håndbogen kan hjælpe træneren og løberen til at strukturere samarbejdet og tjene til inspiration i processen.



Håndbogen er indrettet på den måde at den udstikker rammerne for alle de centrale aspekter af elitesatsningen som kan være relevante at beskæftige sig med i træner/løber-relationen. Hvilke af disse samarbejdsområder der skal have størst fokus er noget som det enkelte træner/løber-konstellation i fællesskab beslutter. Dette fokus vil naturligvis også flytte sig i takt med løberens (og trænerens!) udvikling.

Håndbogen er ikke en lærebog, men en vejviser der gennemløber den sæsoncyklus som løberen og træneren gennemlever. Det skal her anbefales på det varmeste at læseren også studerer **Topsportsakademi Orientering** som er DOF's generelle eliteudviklings-værktøj.

Overalt i teksten vil der konsekvent blive refereret til løberen i maskulin form som *han* eller *ham*. Læseren er velkommen til overalt at udskifte med *hun* eller *hende*.

Træneren og o-løberen.

Filosofi.

Det første der skal ske, når træneren og o-løberen indleder samarbejdet, er at de sikrer sig, at det er muligt at formulere en fælles træningsfilosofi, som kan være fundamentet i det videre forløb. Ordet træningsfilosofi kan lyde lidt prætentivt, men i bund og grund handler det om at afstemme temperamerterne. Eksempler på ingredienser i en træningsfilosofi:

- Enten gør vi det 100% eller også gør vi det ikke!
- Det vigtigste er at vi er glade samtidig som vi udvikler os.
- Processen er det vigtigste, målet er sekundært.
- Vores samarbejde skal bygge på ærlighed og åbenhed

Når filosofien er klar vil den kunne fungere som en rettesnor ved efterfølgende valg og prioriteringer. Uanset hvilken filosofi man støtter sig til, bør den lægge op til sportslig udvikling, - det er dybest set det eliteidræt handler om.

(Hvis ikke det lader sig gøre at finde en filosofi som tiltaler begge parter, er det nok bedst at gå hver til sit).

Samarbejde.

Det handler om et træner/løber-samarbejde. Det betyder at begge parter skal bidrage konstruktivt i processen. For at sikre sig at man ikke indgår i samarbejdet med ulige forventninger er det godt at indgå forhåndsaftaler om samarbejdets indhold, form og omfang.

Eksempler på aftaler:

- Vi skal tale sammen en gang hver 14 dag.
- Hver gang vi mødes skal træningsdagbogen være up-to-date.
- Hvis løberen af en eller anden grund afviger fra planen skal han straks underrette træneren.
- Når træneren modtager træningsopgørelsen skal han vende tilbage med kommentarer senest efter 2 dage.
- Løberen skal altid tegne vejvalg ind umiddelbart efter træning/konkurrence og altid medbringe kortene ved trænerbesøg.
- Hver gang vi mødes skal vi have en forhånds-dagsorden.

I takt med løberens og trænerens udvikling kan samarbejds-formen også udvikle sig. Eksempelvis kan en løber i starten af sin karriere have brug for hyppig rådgivning om den fysiske træning mens han senere i karrieren har behov for træneren som en diskussionspartner til afprøvning af nye



træningsidéer. Uanset hvilken form samarbejdet får, er det vigtigt at holde fast i, at det er et yde/yde-forhold, hvor begge parter har ansvar for udviklingen og andel i den sportslige succes.

Sidst, men ikke mindst, skal samarbejdet bygge på gensidig respekt og loyalitet og åbenhed.

Løberstatus.

Orienteringsløb er en kompleks idræt. For at nå til tops skal o-løberen være rustet over en meget bred front. I konkurrencesituationen skal han beherske teknikken, taktikken, fysikken og det mentale. I hverdagen skal han have indrettet sig sådan at rammerne for elitesatsningen er i orden. Det drejer sig om træningsmiljø, de sociale relationer, det økonomiske fundament, kost/helbreds-betingelser, og muligheden for at disponere frit over sin tid i fbm. træningslejre og konkurrencer. Hvert af disse områder kan opsplittes i en mængde specifikke evner/forudsætninger sådan at man til sidst har beskrevet en kravprofil for international eliteorientering. En sådan kravprofil og et tilhørende løber-profil-skema findes som bilag til håndbogen.

Én gang årligt skal løberen og træneren gennemgå kravprofilen og udfylde løber-profil-skemaet for at få et samlet billede af hvor langt løberen er kommet i sin udvikling, og hvor der med fordel kan sættes ind i det videre forløb.

Ved udfyldelsen af skemaet kan træneren/løberen anlægge to forskellige perspektiver, det generelle eller det specifikke. Begge perspektiver er nyttige og nødvendige.

1. Under det første perspektiv vurderes o-løberen ud fra de generelle idrætslige krav han er stillet overfor, uden hensyntagen til hvilke konkurrencer der aktuelt indgår i målsætningen. I dette perspektiv kan der identificeres indsatsområder, hvor o-løberen gennem udvikling kan opnå forbedringer der generelt vil stille ham bedre i sin satsning.
2. Under det andet perspektiv vurderes o-løberen ud fra de krav der bliver stillet til ham i en specifik konkurrence som indgår i målsætningen. Med udgangspunkt i de teknisk/taktiske/fysiske/(andre) krav der stilles i konkurrencen og sammenholde det med løberens nuværende formåen, kan der identificeres indsatsområder hvor han gennem udvikling kan forbedre sine muligheder specielt i denne konkurrence.

Målsætning.

Hovedmål.

For både træner og o-løber er hovedmålet at fremme den ønskede sportslige udvikling og derigennem at nå de eftertragtede sportslige mål. Opnåelsen af denne udvikling og disse mål skal foregå med hensyntagen til o-løberens øvrige liv. Elite-orienteringsløb er for udøveren en spændende udfordring men også en meget ressourcekrævende satsning som gør et stor indhug i tid, kræfter og økonomi. For o-løberen/træneren handler det om at finde den balance i tilværelsen som gør at elite-satsningen er motiverende og udbytterig samtidig som løberen trives på tilværelsens øvrige fronter.

Der er intet der forhindrer at o-løberen i perioder, når muligheden byder sig, satser ensidigt på den sportslige forbedring (det kan endda anbefales), men det er vigtigt at satsningen er forankret i en i øvrigt forsvarlig livsførelse.

Målsætningens kvaliteter.

Det er op til træneren og løberen i fællesskab at formulere den fælles målsætning. Uanset hvad man kommer frem til er der nogle anbefalinger som er værd at holde sig for øje.



- Målsætningen skal være interessant og motiverende.

Hjertet skal være med. Det er helt centralt at både udøver og træner føler at de arbejder med et spændende fælles projekt. En drøm.

- Målsætningen skal være ambitiøs

Det er eliteidræt vi arbejder med, og det skal afspejles i målsætningen.

- Målsætningen skal være realistisk.

Ud fra en status over o-løberens nuværende stade skal det vurderes hvilke forbedringer der realistisk set er opnåelige inden for den afsatte tids- og ressourceramme.

- Målsætningen skal være klar og konkret.

Uanset at hovedmålet er udvikling kommer vi ikke udenom at det er konkurrence- idræt vi arbejder med og at vi i den sidste ende bliver målt på vores resultater. Derfor bør en målsætning også indeholde målbare forhold som gør det entydigt muligt at afgøre hvorvidt målet blev nået.

- Målsætningen skal kunne nedbrydes til delmål.

Det nytter ikke noget hvis målet er en abstrakt og u håndgribelig størrelse. Når målsætningen er formuleret skal det være muligt at udstikke den vej som fører frem til målet.

Desuden skal der skelnes mellem resultatmål, procesmål og udviklingsmål. Resultatmål vil typisk være bundet op på en bestemt konkurrence hvor løberen drømmer om at indfri sine sportslige ambitioner. Det kunne eksempelvis være Kredsungdomsmatchen, DM, Baltic Cup, Junior-VM, Nordisk Mesterskab eller Senior-VM.

Resultatmål skal være absolut målbare. Eksempler på resultatmål kunne være en top3-placering eller max. 5% efter vindertiden, eller lignende.

Udviklingsmål kan defineres for alle de områder som har betydning i forberedelsesfasen.

Eksempler: Jeg vil øge min totale årlige træningsmængde med 7%. Jeg vil gennemsnitligt sove mindst 9 timer i døgnet i de hårde træningsperioder, etc.

Procesmål knytter sig til elementer i præstationen. Eksempelvis; aldrig at løbe uden at have en plan, at kæmpe uanset hvor træt man er, eller lignende.

Det er sund praksis at formulere sine resultatmål på et tidligt tidspunkt i forberedelsesfasen.

Derefter formuleres de udviklingsmål der skal gøre det realistisk at indfri resultatmålene. I hele forberedelsesfasen forfines og justeres de procesmål som er styrende for præstationen.

Det er meget vigtigt at træneren og løberen er bevidste om at resultatmålet gradvis træder i baggrunden og procesmålene får større og større fokus frem mod dén dag konkurrencen skal løbes.

Fra startbippene lyder til løberen går i mål vil han kun behøve at rette sin opmærksomhed mod processen og alting vil blive udført som planlagt!

Målsætning, - delmål.

Med afsæt i løberprofil-skemaet kan træneren/løberen hurtigt lokalisere de indsatsområder hvor der forventeligt er det største udbytte at hente i det videre træningsarbejde.

Eksempler:

- En løber som ofte bliver syg eller skadet, vil næppe blive bedre ved at øge den fysiske træningsmængde. For ham vil der sikkert være idé i at sætte fokus på kvaliteten af kosten og forholdet mellem træning og restitution.



- For en løber der ofte mislykkes i vigtige konkurrencer og som giver udtryk for svigtende selvtillid, vil det sandsynligvis være en god idé at fokusere på mentaltræningen og hjælpe knapt så meget at finde nye sponsorer.
- En løber som sjældent bommer men heller aldrig vinder et løb (eller et delstræk) vil sandsynligvis have mere fordel af intensiveret fysisk træning end af øget teknik-træning.
- En løber som altid præsterer godt i konkurrencer på dansk grund men aldrig lykkes ved landsholdstestløb i Sverige/Norge har sandsynligvis en god fysik men har meget at indhente på det o-tekniske område eller mentale område.

Delmål kan være af meget forskellig karakter. Indledningsvis kan der skelnes mellem langsigtede mål og kortsigtede mål.

Når målene skal formuleres skal man nøjternt vurdere hvor lang tid og hvor meget energi der skal investeres for at opfylde dem. Nogle evner kan indlæres meget hurtigt andre evner tilegnes kun med mange års erfaring og raffinering.

Langsigtede målsætninger.

Langsigtet resultatmålsætning

Som juniorløber rækker udøverens sportslige tidshorizont sjældent længere end til det førstkommende junior-VM eller DM. I takt med at konkurrencen øges og fremskridtene bliver mindre kan det være en vigtig motivationsfaktor at have formuleret et langsigtet resultatmål. I de første seniorår kan det være meget svært at tilkæmpe sig en A-landsholdsplads og resultatmålene vil typisk skulle indfries ved B-landskampe, DM'er og testløb. Det langsigtede resultatmål kan hjælpe udøveren til at se sin satsning i et større perspektiv og afstive ham i troen på og formålet med sin elitetræningsindsats. Eksempler på en sammenhæng af langsigtede resultatmål:

- I sæsonen 2003 vil jeg kvalificere mig til NOC og kandidere til en A-landsholdsplads ved WOC
- Ved WOC 2004 i Sverige vil jeg kvalificere mig til A-finalen på mellemdistancen
- Ved WOC 2005 i Japan vil jeg være i top 15 på mellemdistancen
- Ved WOC2006 i Danmark vil jeg være en realistisk medaljekandidat på mellemdistancen. Dvs. top 3, hvis jeg kontrollerer min præstation!

Langsigtet udviklingsmålsætning.

Det tager 8-10 år at udvikle en international eliteorienteringsløber. Dette perspektiv kan for en ung løber virke enten skræmmende eller uvedkommende. Ikke desto mindre må man forholde sig til det faktum at eksempelvis den fysiske træningsmængde på topplan typisk løber op i 15-20 timer pr. uge. Hvad får det af betydning for målsætningen? Da kroppen kun gradvis kan tilvænnes denne hårde belastning kan man formulere flere langsigtede udviklingsmål. Eksempler:

- Over de næste 4 år vil jeg gradvis øge min træningsmængde fra de nuværende 350 timer pr. år til 600 timer pr. år.
- Det vigtigste er at jeg, i de kommende 3 år, har sammenhæng og kontinuitet i min træning og forebygger skades- og sygdomsafbræk.

Den tekniske udvikling er også en langvarig proces. Inden o-løberen kan begå sig internationalt må der indhentes o-teknisk erfaring i et bredt udvalg af terræner verden over. Derfor kunne man eksempelvis formulere en målsætning der lyder.

- Om 4 år skal jeg beherske o-teknikken i følgende 4 terræntyper; Silkeborg-terræn, Sørmlands-terræn, Østfold-terræn og Mittelland-terræn.



Kortsigtede målsætninger.

Undervejs i det lange udviklingsforløb, er der behov for at løberen og træneren løbende får bekræftelse på at de er på rette vej. Hvis endemålet er at blive verdensmester må man bygge den trappe der fører derop. Derfor er det nødvendigt at formulere kortsigtede målsætninger som dels giver løberen mulighed for at få indfriet nogle sportslige ambitioner og indgyder forøget selvtillid, men særligt for at få bekræftelse på at træningsarbejdet medfører den ønskede udvikling.

Kortsigtede resultatmålsætninger.

Inden hver sæson vil træneren og løberen typisk udpege 2-3 konkurrencer med topprioritet og yderligere 5-8 konkurrencer med sekundær prioritet. For hver af disse konkurrencer skal der defineres en målsætning.

Eksempler på målsætning for de primære konkurrencer:

- Ved Eurometing i Tyskland vil jeg præstere en tid som er højst 10% efter vindertiden.
- Jeg vil placere mig i top-5 både ved DM-kort og DM-klassisk.
- Ved NOC i Sverige vil jeg løbe et o-teknisk perfekt løb på mellemdistancen, dvs. max 1 min bom totalt.

Eksempler på målsætning for de sekundære konkurrencer:

- Ved Spring Cup-stafetten vil jeg løbe en perfekt 1.tur og være i mål med teten. Dvs. max 30 sek. Efter første mand.
- Ved WOC-testløbene skal jeg, gennem 2 stabile præstationer, demonstrere at jeg er taget et skridt nærmere et fremtidigt WOC-hold. Dvs. at jeg vil være i top 8 i det samlede resultat.

Kortsigtede udviklingsmålsætninger.

De langsigtede udviklingsmål skal nedbrydes til mere håndgribelige træningselementer.

Eksempler på kortsigtede udviklingsmålsætninger:

- Jeg vil gennemføre 2 o-tekniske træninger hver uge, - én af dem med høj intensitet og fuld koncentration.
- Jeg vil gennem mentaltræning forbedre min evne til at være tryk og selvtillidsfuld i konkurrencesituationen.
- Jeg vil forbedre min personlige rekord på terræn-testruten med 2 minutter inden 1. august.
- Min samlede vintertræning fra januar til marts skal summere til 140 timer.
- Jeg vil løbe med o-kort hver gang jeg løber i skoven.
- Jeg vil være ekstra opmærksom på at få den fornødne kost og restitution i de tunge træningsperioder og i forbindelse med rejser.

Træningsplanlægning.

Med udgangspunkt i de erklærede målsætninger og med erkendelsen af o-løberens styrker og svagheder kan træneren og løberen udarbejde en overordnet træningsplan.

Træningsplanen er et af trænerens og løberens vigtigste redskaber i bestræbelserne på at sikre den ønskede udvikling. Det er i træningsplanen at man konkretiserer hvordan delmål og hovedmål skal nås gennem et forløb af træningsaktiviteter med det relevante indhold.

Der findes lige så mange idéer om træningsplanlægning som der findes trænere og o-løbere.

I denne håndbog begrænser jeg mig til at komme med nogle generelle anbefalinger til hvad man skal tage højde for når planen udarbejdes.

- Planen skal sikre en fornuftig/forsvarlig progression i træningsmængden
- Planen giver plads til den fornødne restitution



- Planen beskriver en fornuftig periodisering med overgang mellem grundtræning, formopkøring og formtopning
- Planen beskriver hvilke delmål, (tekniske, taktiske, fysiske, mentale), der forfølges hvornår. (Alle mål kan ikke forfølges på én gang).
- Planen skal udarbejdes under hensyntagen til o-løberens øvrige aktiviteter, såsom arbejde, skole, eksaminer, familiefødselsdage, etc.
- Planen rækker ½ til 1 år fremad.

En god træningsplan har endvidere følgende kvaliteter:

- Den hjælper o-løberen til at prioritere sin tid.
- Den giver o-løberen en ro og en tro på at han bevæger sig i den rigtige retning
- Den giver kontrol over formudviklingen
- Den virker motiverende

Sidst men ikke mindst er det essentielt at løberen selv engagerer sig i planlægningen. Hvorfor det?

- Derved sikrer man sig at det bliver lettere for ham at leve op til den forpligtelse som også ligger i planen og at han selv påtager sig ansvar for udviklingen.
- Når løberen selv har taget del i planlægningen vil han få en forståelse for hensigten med de enkelte træningsaktiviteter og vil dermed også kunne regulere hensigtsmæssigt i sin træning når det er nødvendigt.

Detaljeringsgrad.

Hvor detaljeret skal en træningsplan være? Dette er op til træneren og løberen at beslutte i fællesskab. Nogen løbere trives med en meget nøjagtig plan der på dagsniveau beskriver hvad der skal foregå mens andre foretrækker en grovskitse. Med en meget udførlig træningsplan har man bedre styr på at de ønskede træningsaktiviteter bliver gennemført. Blot skal man huske på at der kan opstå et utal af uforudsete forhindringer/muligheder som betyder at man alligevel må revidere planen. Derfor skal planen være styrende uden at være begrænsende. Der skal levnes plads til improvisation.

Træning.

“Du bliver god til det du træner”.

Denne tommelfingerregel indeholder en høj grad af sandhed. Når vi udsætter vores krop for en træningsimpuls, vil den som respons genopbygge sig selv til bedre at kunne klare en *tilsvarende* belastning. En løber som foretrækker at løbe 2-3-timers ture på sti med lav træningsintensitet vil fortrinsvis forbedre sin præstationsevne på 2-3-timers ture på sti ved lav intensitet.

Hvad indebærer det? Skal vi løbe o-løb i konkurrencefart hver gang vi træner? Nej, - det kan vi ikke kapere hverken fysisk eller mentalt. Men i stedet kan der sammensættes et træningsprogram som både indeholder de centrale konkurrencelignende træningspas og dertil supplerer med en buket af træning hvor hvert pas sigter på at forbedre dele af præstationsevnen og/eller forbereder løberen til yderligere konkurrencespecifik træning.

Hvordan træningsbuketten optimalt set skal sættes sammen er der ingen der kan svare på. En gruppe af jævnbyrdige elite-o-løbere kan respondere vidt forskelligt på samme træningsregime. Lige såvel som at samme individ, afhængig af timingen, kan være mere eller mindre modtagelig for et givent træningsprogram.



Derfor er det bydende nødvendigt at o-løberen systematisk holder regnskab med hvad der trænes, sådan at træneren/løberen efterfølgende kan danne sig et billede af hvilken sammensætning af træning der for netop denne udøver giver de bedste resultater. Mere om dette i afsnittet om træningsregistrering.

Alligevel er det, med baggrund i summen af enkeltindviders træningserfaringer, og (om nødvendigt) underbygget af idrætsvidenskabelige eksperimenter, muligt at angive en række generelle træningsanbefalinger, som træneren og o-løberen kan drage nytte af.

Den orienteringstekniske/taktiske træning:

Orienteringsløb på eliteplan handler helt centralt om at minimere størrelsen/antallet af orienteringsfejl samtidig som løbshastigheden holdes så høj som muligt. At gennemføre dette kræver stor koncentration om opgaven og en høj grad af kontrol.

Overordnet skal al den orienteringstekniske træning derfor have til sigte at o-løberen indøver koncentreret kontrol over sin orientering. Det er på dette fundament den sportslige succes skal indhentes.

Koncentreret kontrol over orienteringen er ikke en defensiv strategi, tværtimod giver det o-løberen mulighed for at ”angribe” banen/terrænet mere offensivt.

Denne koncentrerede kontrol over orienteringen består i et kompliceret samspil mellem de o-tekniske/taktiske færdigheder, orienterings/terræn-erfaring, fysisk formåen og mentalt overskud.

Det ligger uden for denne håndbogs område at beskrive alle de orienteringstekniske/taktiske færdigheder som o-løberen bør tilegne sig, hvilke terræntyper der skal beherskes, etc.

Her skal der blot lyde det budskab til træneren/løberen; at hvis koncentreret kontrol bliver indøvet som et dybt forankret handlemønster vil o-løberen i hele sin karriere kunne præstere på et stabilt højt niveau. Omvendt, hvis ikke evnen til koncentreret kontrol tilegnes, vil orienteringsløbspræstationerne blive tilfældige og kun i sjældne tilfælde succesfulde.

Hvis her alligevel skal fremhæves nogle centrale o-tekniske færdigheder som altid skal trænes er det nøjagtig kort- og terræn-læsning. Med nøjagtig kortlæsning menes evnen til at bruge samtlige informationer fra kortet og omsætte dem til det indre billede der undervejs ”afstemmes” med terrænet. Med nøjagtig terrænlæsning menes evnen til at omsætte alt hvad man ser i terrænet til det korresponderende kortbillede. Begge processer skal kunne gennemføres i høj løbsfart.

Som o-løber bliver man aldrig færdigudlært på den tekniske front. Der vil til stadighed kunne identificeres elementer i teknikken som kan forfines. Det kræver dog en stor ihærdighed (og ærlighed), særligt fra løberens side, at være opmærksom på hvor de tekniske brist findes.

Den fysiske træning:

Den fysiske træning bør støtte sig til følgende retningslinier:

- **Grænsebrydende/Hård**

Som udholdenhedsidræt stiller orienteringsløb store krav til fysikken. Når det handler om at udvikle sig til eliteløber og opnå resultater i international sammenhæng er der ingen genveje. Det handler om hård udholdenhedstræning gennem 8-10 år.



Under udviklingen fra talentfuld junior til etableret seniorlandsholdsløber vil den fysiske formåen spille en stadig større rolle. I juniorrækkerne kan man indtil 17-18-års-alderen klare sig med et moderat o-teknisk talent. I 19-20 og specielt i seniorrækken vil man møde mange konkurrenter som alle er dygtige o-løbere, - her er stor løbsstyrke en forudsætning for succes.

Med andre ord: Det er ikke sikkert at dén der træner mest vinder, - men det er overvejende sandsynligt.

Hvad er hård træning? Hvis man undersøger hvor meget de mest succesfulde o-løbere har trænet kan man få et godt fingerpeg om hvad der kræves. For de bedste seniorer vil løbetræningen typisk udgøre 12-16 timer pr. uge, - i perioder op mod 20 timer pr. uge. Dette gælder både den mandlige og kvindelige elite! For de bedste juniorer er det ikke usædvanligt med et løbepensum på 9-13 timer pr. uge.

For at opnå forbedringer skal træningen også være græns ebrydende. Uanset hvilket trin i karrieren o-løberen er på skal den fysiske træning videreudvikles. Enten ved at øge mængden, intensiteten eller ved at supplere med andre træningsformer. Hvis ikke træningsbelastningen gradvis øges vil løberen stagnere eller falde tilbage i sin udvikling.

Populært sagt er organismen ”doven”. De strukturelle forandringer i organismen som forbedrer præstationsevnen (hvilket er træningens sigte), vil kun indfinde sig så længe man udsætter sig selv for belastninger der overstiger hvad kroppen tidligere har kunnet kapere.

Træningen skal også indeholde hårdhed på den måde at løberen på udvalgte pas skal lære at presse sig selv. Hvis ikke denne evne bliver indøvet under træning bliver det svært at gøre det under konkurrence.

- **Alsidig og varieret**

Der findes flere ”religioner” når det drejer sig om løbetræning. Nogle sværger til at fokus skal lægges på hurtig intensiv træning mens andre tror på langture af 2-4 timers varighed. Erfaringen viser at ”sandheden” sandsynligvis skal findes som en kombination af både de intensive og langvarige træningspas og dertil middelhårde pas. Den hurtige og intensive træning skal udføres i gennem hele karrieren for at udvikle den aerobe maksimalkapacitet og evnen til at bevæge sig hurtigt/effektivt i terrænet. De lange udmattende løbeture stimulerer også det aerobe system, forbereder løberen til orienteringskonkurrencer af længere varighed og forbedrer evnen til hurtig restitution.

Løbetræningen skal varieres i flere dimensioner:

Intensitet: Fra rolige joggeture til intensiv interval- eller distance-træning.

Varighed: Alt mellem 20 minutter og 2-3(-4) timer

Underlag: Orienteringsløberen skal under konkurrence kunne løbe effektivt og økonomisk i et bredt spektrum af terræntyper. Tilsvarende skal løbetræningen forberede løberen på denne variation.

Støttetræning og alternativ træning

Udover løbetræningen kan der med fordel suppleres med anden træning såsom styrketræning, langrend/rulleski/in-line-skøjter, cykling(mountainbike), løb i vand, hurtig gang (ilmarch), boldspil, etc. Mulighederne er ubegrænsede. Træning af denne art fungerer skadesforebyggende og bidrager positivt til den samlede træningsimpuls. Særligt kan styrke-/spændsttræning forberede løberen til ”tunge” terræntyper og stærk kupering som vi ikke finder i Danmark.



- **Kontinuerlig**

Kontinuitet og sammenhæng i træningen er vejen til succes. Erfaringen taler sit tydelige sprog, - når den glade vinder bliver bedt om en forklaring på hvorfor han triumferede netop i dag, er en del af svaret næsten altid at ”jeg endelig lykkedes med at få 1½-2 års sammenhængende træning uden skader og sygdom”. Særligt på eliteniveau bliver de små marginaler, der er afgørende i placeringskampen, tilkæmpet gennem systematisk og vedholdende træning. Derfor skal løberen og træneren bestræbe sig på at undgå afbræk i træningen ved at foregribe motivationsbrist, skader og sygdom.

- **Motiverende/sjov**

Udøveren som vælger at satse på eliteorientering er drevet af drømmen om at nå sine sportslige mål og af fascinationen ved orienteringsløb. Med sig ind i projektet bringer han sin vilje til at træne hårdt og sin villighed til at investere mange ressourcer i sin satsning og til periodevis at nedprioritere andre af livets områder. Udøveren vil typisk have følelsen af at satsningen bærer belønningen i sig selv.

Denne glæde ved satsningen skal ”plejes”. Både træner og udøver skal til stadighed være opmærksomme på at træningen er motiverende og ”sjov”, og at den ikke opleves som monoton/kedelig. Det er vidt forskellige virkemidler eller aspekter ved træning som ”tænder” den enkelte udøver. Nogle elsker en ensom 3-timers langtur i nye omgivelser andre elsker konkurrencemomentet ved intervaltræning med klubkammeraterne.

Mentaltræning

Mentaltræning er for mange o-løbere og o-trænere et uudforsket felt og en uudnyttet vej til forbedringer. Og så alligevel ikke. De fleste har, som forberedelse til konkurrencer, studeret o-kort over løbsområdet, gennemgået gamle baner i samme eller lignende terræn, selv udarbejdet baneforslag og ”tørtrænet” på banen. Denne form for aktivitet er mentaltræning. Hensigten er i sagens natur at forberede sig på den type problemstillinger som kan forventes til konkurrencen og at ”programmere” sig selv til at agere hensigtsmæssigt under konkurrencen.

Dette er præcis hvad mentaltræning handler om, - præstationskontrol.

Men præstationskontrol for en eliteorienteringsløber er andet og mere end at være ”gearet” til de orienteringsmæssige udfordringer. En række andre faktorer kan påvirke præstationen, både forhold som løberen selv er herre over og forhold som står udenfor løberens indflydelse.

Det er ikke muligt at give en udtømmende opremsning af alle de forhold som kan have indvirkning på o-løberens evne til at præstere, men den nedenstående liste omfatter forhold som typisk kan vise sig at komplicere konkurrencesituationen for en o-løber (med positiv eller negativ indvirkning).

Fysiske forhold/situationer som kan påvirke o-løberens evne til at præstere:

- Bø
- Fysisk udmattelse (som påvirker evnen til at orientere)
- Andre o-løbere i skoven
- Mødet med konkurrenter i skoven
- Kortfejl
- Vejrlig

Psykologiske forhold som kan indvirke på evnen til at præstere:



- Selvtillid
- Koncentrationsevne
- Forventningspres
- Præstationssangst
- Spændingsniveau
- Motivation
- Nervøsitet/Stress

Det er disse faktorer som løberen gennem mentaltræning kan forberede sig på at håndtere. Der findes forskellige tilgangsvinkler til hvordan mentaltræningen kan gennemføres. Nogle metoder benytter sig af afspænding/meditation/selvsuggestion, andre af "samtale-terapi" og andre benytter spørgeskemaer til selvregistrering og selvanalyse. Der er ikke noget hokuspokus i mentaltræning, - dybest set handler det om, ved tankens kraft, at analysere og konkretisere de forhold som erfaringsmæssigt har haft indvirkning på præstationsevnen. Når der først er sat ord/tanke på disse forhold er det betragteligt lettere at "indkode" hensigtsmæssige handle-mønstre og derigennem kontrollere sin præstation.

Træningskvalitet

På et overordnet plan kan der formuleres nogle kriterier som retter fokus mod kvaliteten af den træning som gennemføres. En god træningsaktivitet vil i bedste fald leve op til følgende 4 kriterier:

1. Træningsbevidsthed.

Principielt bør det være sådan at løberen altid er bevidst om formålet med og den forventede effekt af hver enkelt træningsaktivitet. Dette gælder hvad enten der er tale om 1/2-times joggetur eller en o-teknisk træning. Hvis han altid holder sig dette for øje er det overvejende sandsynligt at den ønskede træningseffekt rent faktisk indfinder sig. Omvendt, hvis træningen gennemføres bevidstløst, er der risiko for at den ingen effekt får, og værre endnu, at løberen på længere sigt mister træningsmotivationen.

2. Træningsfokus

Under gennemførelsen af den enkelte træningsaktivitet, skal udøveren koncentrere sig om træningens elementer og fastholde dette fokus. Vigtigheden af dette øges i takt med at træningen tilnærmes konkurrencelignende aktivitet. Når fokus fastholdes er indlæringen/træningseffekten størst og udøveren vil umiddelbart kunne forholde sig kritisk til de erfaringer som træningen har givet ham.

Omvendt, hvis træningen afvikles uden udøverens fokus eller engagement, vil indlæringen/træningseffekten i bedste fald være lav og i værste fald være negativ.

3. Fuldførelse af træningen

Ved at fuldføre den enkelte træning vil udøveren høste en gevinst på flere fronter. Dels den umiddelbare tilfredsstillelse ved at nå et mål. Dertil kommer den selvtillid der følger med at vide at han kan gennemføre det han sætter sig for. I forlængelse af dette vil han blive bestyrket i sin vilje til at holde fast i træningsplanen. (Hvis træningen gentagne gange afkortes/afbrydes, er der risiko for at løberen indøver et uhensigtsmæssigt handle-mønster). Når dette er sagt skal der selvfølgelig tages hensyn til at en træningsaktivitet bør afkortes eller afbrydes hvis udøveren, fysisk eller mentalt, ikke er klar til at tage imod træning pga. utilpashed, udmattelse eller uoplagthed.

4. Træningsevaluering



Afslutningsvis skal træningsaktiviteten evalueres. Evalueringen gennemføres på to planer.

På det ene plan skal evalueringen afklare i hvilken udstrækning træningsmålet blev nået, hvilke erfaringer der kan udtrages af træningen og hvordan de skal bruges i det videre forløb.

På et overordnet plan skal det vurderes om træningsaktiviteten var ”indrettet” hensigtsmæssigt og, i forlængelse af dette, om der kan foretages justeringer som fremover vil kunne give udøveren et endnu større udbytte af lignende træningsaktiviteter. Evalueringen bør finde sted samme dag som træningen er gennemført.

I afsnittet om træningsanalyse gives der eksempler på struktureret evaluering.

Formkurver og formudvikling

De fleste som har beskæftiget sig med o-løb på højt niveau har erfaret at præstationsevnen kan svinge i løbet af året. Som regel forklarer man sig med at være i enten *god form* eller *dårlig form*. Hvad er formen? Som regel forstås formen som et udtryk for ens fysiske træningstilstand. Men er det fyldestgørende? Hvad med den teknisk/taktiske form og den mentale form? Der er ingen tvivl om at den fysiske form er central for præstationsevnen og at god fysisk form kan have en positiv effekt på udbyttet af mental og teknisk/taktisk formåen. Det nytter dog ikke stort at være i fysisk topform hvis man er ”rusten” i orienteringen eller ikke er ”tændt”.

Derfor er det centralt at træneren og løberen bestræber sig på at ”styre” formen sådan at den fysiske, teknisk/taktiske og mentale går op i en højere enhed ved den rigtige lejlighed. Der findes ingen skudsikker opskrift på hvordan en formtop bygges op, dertil er der alt for mange usikkerhedselementer. Men med målrettet planlægning kan man øge sandsynligheden for at løberen føler sig 100% klar når det gælder.

Udvikling fra grundtræning til konkurrencespecifik træning

Uanset om der er tale om den fysiske, mentale eller tekniske/taktiske formkurve kan det anbefales at periodisere træningen sådan at formen udvikles gennem en grundtræningsperiode, en formopkøringsperiode og en formtopningsperiode. I det nedenstående oplyses hvad der traditionelt kendetegner træningen i de 3 perioder.

Grundtræning

Hovedmålet for denne periode er at opbygge en solid grundform, dvs. at kroppen gradvis forberedes til at kunne tåle en høj træningsbelastning. Tilsvarende forbedres restitutionsevnen.

- Fysisk: Alsidig træning, Mængdetræning dvs. mange timer med lav eller moderat intensitet
- Teknisk/taktisk: Orienteringstekniske basisfærdigheder, specialtræninger med fokus på bestemte teknikker.
- Mentalt: Kortstudier, tørtræning m. kort over kommende konkurrenceområder, indøvelse af mentaltræningsteknik (afspænding, visualisering, NLP, etc.).

Formopkøring

Hovedmålet for denne periode er at tilvænne kroppen til mere konkurrencespecifik belastning, dvs. at kroppen forberedes til at kunne levere intensivt arbejde sådan som det opleves under orienteringskonkurrencer.

- Fysisk: Flere træninger med høj intensitet, dvs. intervaltræning, distancetræning, o-konkurrencer. Moderat til stor mængde.
- Teknisk/taktisk: Teknik-træning i høj fart, kontrol over orienteringen (ingen sjusk), grundige analyser.
- Mentalt: Gennemføre mentale forberedelser sådan som de er indøvet i



grundtræningsperioden.

Formtopning

Hovedmålet for denne periode er at "lade kanonen". Dette sker gennem konkurrence-specifikke træninger og med høj kvalitet i restitutionen.

- Fysisk: Høj intensitet, lille mængde (men fastholdelse af antallet af træningspas).
- Teknisk/taktisk: Repetition af taktiske overvejelser og beslutninger. Høj koncentration om orienterings-processen, alt gennemføres med koncentreret kontrol.
- Mentalt: Spændingskontrol, indstille sig 100% på at ville præstere og at glæde sig til det! Rutinerne er indøvet i grundtrænings- og formopkørings-perioden. Nu kan de "slås til" på kommando.

Fysisk formkurve, - teori og praksis

Når man i lærebøger om træning læser om den fysiske formkurve bliver den ofte fremstillet som en blød kurve der, som resultat af træningen, stiger jævnt hen imod en kortvarig markeret top, for derefter at aftage blødt igen. Illustrationen afspejler den effekt af træningen som tilstræbes. I praksis vil formen ikke have denne jævne udvikling. Den kollektive erfaring er, at formen udvikler sig i små hop, nogle gange i den ønskede retning, andre gange med stilstand, og nogle gange lidt nedad. Den bedste måde at kontrollere formudviklingen er at tilrettelægge en testrute med orienterings-tilsnit af 30 til 60 minutters varighed, og med jævne mellemrum (eksempelvis én gang månedligt) løbe ruten i fuld fart. Set over en længere periode skal tendensen være at formen er opadgående, men træneren og løberen skal ikke gå i panik hvis der i en *kortere* periode er stagnation, stilstand eller endog mindre formtilbagegang.

Formen sidder i hovedet?!

Når det handler om den mentale og tekniske/taktiske formkurve er det sværere at få en entydig måling af løberens status og hvorvidt kurven bevæger sig i den rigtige retning. Til trods for dette, at den mentale faktor og den teknisk/taktiske proces er mere komplekse og u håndgribelige størrelser, skal man ikke afholde sig fra at forsøge at monitorere udviklingen.

Der findes spørgeskemaer der som resultat giver en "tanke-profil" af løberen. Denne form for test afspejler nogle centrale karaktertræk i løberens sportslige selvopfattelse, såsom selvtillid, koncentrationsevne, motivation, stressfølsomhed, etc. Ligeledes findes der analyseskemaer som benyttes til at give et billede af den tekniske/taktiske og mentale indsats i fbm. med træning og konkurrence. (Se afsnittene om trænings- og konkurrence-analyse). Ved hjælp af sådanne instrumenter kan løberen og træneren vurdere om løberen udvikler sig i den rigtige retning. Ved at være bevidst om at arbejde med en mental og teknisk/taktisk formkurve, ligger der implicit en forventning om at ville være på toppen når det er vigtigst. Dette bestyrker løberen i troen på at han kan være tryk ved at han vil være klar på dagen.

I sidste instans handler det om at løberen i god tid beslutter sig for at *ville* være i form på en given dato. Hvis træningsforberedelserne bliver udført ordentligt vil det fysiske, tekniske/taktiske og mentale fundament være opbygget. Løberen vil komme til konkurrencen, fast besluttet på at levere sit bedste og opfyldt af følelsen af at være i form, at være parat!

Restitution

Træning er vejen til forbedring mens restitution er forudsætningen for at få det eftertragtede udbytte af træningen. I takt med at træningsmængden øges bliver dette forhold mere og mere udtalt.



Eliteorienteringstræning er en stor stress-belastning af organismen. Hvis ikke elite-o-løberen gennem tilstrækkelig restitution tager hensyn til dette, vil konsekvensen være at den ønskede træningseffekt ikke indfinder sig eller, værre endnu, at han vil opleve forml tilbagegang eller sygdom. I de grelle tilfælde kan løberen "blive ramt" af et egentligt overtræningssyndrom som kan tage flere år at komme sig over.

Derfor skal o-løberen og træneren til stadighed være opmærksomme på at den gennemførte træning harmonerer med den restitutionstid som er til rådighed.

Restitutionens kvalitet

I gennem tiden har mange udøvere/trænere fejlagtigt gjort den antagelse at al den tid hvor der ikke trænes kan regnes som restitutionstid. Dette er på ingen måde tilfældet, tværtimod vil mange af hverdagens aktiviteter bidrage til den samlede belastning, og dermed forøge kravet til restitution. Når behovet for restitution skal vurderes er det altså nødvendigt at danne sig et samlet billede af alle de aktiviteter som udgør en belastning for organismen (både fysisk og psykisk). Denne totalbelastning skal så sammenholdes med den tid hvor der reelt kan "slappes af".

Eksempler på aktiviteter der udgør en belastning:

- Træning
- Rejse/transporttid (Hvad enten der er tale om bil, bus, fly eller båd)
- Krævende arbejde (Hvad enten det er fysisk eller mentalt belastende)
- Intensivt studie (Specielt i perioder hvor der skrives projekter eller læses til eksamen)

Eksempler på reel restitutionstid:

- Søvn/hvile
- Fjernsynskiggeri
- Fritids-aktiviteter som ikke er fysisk/mentalt anstrengende, men giver udøveren en følelse af ro.

Som bilag til håndbogen findes et 168-timers ugeskema som kan benyttes hvis træneren/udøveren vil danne sig et systematisk overblik over belastning kontra restitution. Skemaet kan eksempelvis benyttes både til at anskueliggøre hvad en "standard-uge" rummer og til at få et billede af uger med trænings/arbejds mæssig "spids-belastning".

Der er individuel forskel på elite-orienteringsløberes behov for restitution, men i reglen kan man regne med at en elitetrænende som minimum har et gennemsnitligt dagligt behov for 8-9 timers søvn + yderligere 2-3 timers kvalitetsafslapning.

Træningsanalyse og træningsregistrering

Træningsanalyse

I afsnittet om træningskvalitet blev der beskrevet 4 kvaliteter ved en god træning hvoraf træningsevaluering var den ene. Den energi der lægges i træningsevalueringen skal naturligvis harmonere med det udbytte der er at hente. Jo mere konkurrencelignende træningen er, des mere nyttig erfaring kan der opsamles. Set i det lys er orienteringstræningerne naturligvis de vigtigste. I orienteringsverdenen eksisterer allerede en relativt stærk tradition for at evaluere den tekniske side af vores o-træninger i form af vejvalgsindtegning og vejvalgsdiskussion. Desværre sker det ligeså ofte at o-løbere efter endt træning kaster kortet ned i tasken og siden smider det i bunken af kort derhjemme, uden at have draget nogen som helst erfaringer. Det er trist.



Ved analysen af træningen kan det være en hjælp for træneren og løberen at gøre brug af dertil fremstillede analyseskemaer. Skemaerne kan behandle træningen på et overordnet niveau eller på detaljeniveau. På det overordnede niveau handler analysen om hvorvidt man opfyldte målet med træningen, hvad man har lært, koncentrationsgraden, etc. Analyse på dette (abstrakte) niveau, kræver som regel at man også analyserer træningen på detaljeniveau. Til samme formål findes der skemaer som splitter orienterings-processen op i et antal elementer som vurderes hver for sig. Hvis der er taget mellemtider under træningen kan en stræktids-analyse/sammenligning også bidrage til billedet.

Analyseskemaer og stræktider kan være nyttige men kan sjældent stå alene. Den retrospektive analyse, hvor løberen fordyber sig i hele orienteringsprocessen og rekonstruerer hvilke tanker der blev tænkt, hvilke planer der blev lagt og hvordan terrænet og orienteringsprocessen oplevedes undervejs, er dér hvor de vigtigste erfaringer kan drages. Træneren kan facilitere denne form for analyse, men da o-løb foregår ”inde i hovedet” er det o-løberen som selv skal finde frem til guldkornene.

Træningsregistrering

Du skal føre træningsdagbog! – dette skal være trænerens 1. bud til løberen. Hvorfor er det så vigtigt? Med en omhyggelig ført træningsdagbog kan der høstes følgende gevinster:

- **Erfaringsopsamling.** Noget af det som tager lang tid at få styr over er hvad der skal til for at den enkelte løber lykkes med at toppe sin form, - fysisk, teknisk/taktisk og mentalt. Ved at tage udgangspunkt i de konkurrencer hvor løberen er lykkedes bedst, og studere hvilke aktiviteter der blev gennemført i ugerne og månederne forinden, kan man finde det mønster som passer ham. Omvendt kan man også identificere de oplæg som ikke fungerede.
- **Styringsredskab.** Afvigelser fra træningsplanen kan registreres og hvis det skønnes nødvendigt kan planen revideres.
- **Ro og tro.** Med træningsdagbogen som dokumentation, kan løberen få sikkerhed for at forberedelserne forløber planmæssigt og give ham tryghed ved at der er kontrol over udviklingen.
- **Overblik.** Med opgørelser af træningen på uge-, måneds- og årsniveau, får træneren og løberen et samlet billede af hvor løberen står i sin udvikling, som kan danne udgangspunkt for den videre planlægning.
- **Helhedsbillede.** Når løberen gør sig umage med at beskrive de enkelte træningsdage og uger, omkring forhold der vedrører hans satsning, (humør, overskud, travlhed, restitution, etc.), gives træneren og løberen et mere kvalificeret helhedsbillede at arbejde ud fra.
- **Indsigt.** Giver træneren mulighed for at blive klog på løberen.
- **Intervention.** Ved at nærlæse løberens beskrivelse af oplevelsen af de enkelte træningspas eller træningsuger, er det ofte muligt at foregribe skader, sygdom og overtræning.

Hvilken slags træningsdagbog skal man vælge? I mange år har den danske elite svoret til ”Træningsdagboka” som udgives af det Norske Orienterings Forbund. På det seneste er mange dog gået over til at føre elektroniske træningsdagbøger, som regel baseret på et excel-regneark. Begge medier har sine fortrin, men set fra et trænersynspunkt er den elektroniske at foretrække af flere grunde. Det forholdsvis lettere for løberen at holde træneren ajour ved at sende træningsdagbogen som en vedhæftet fil på e-mail end at tage kopier af en trykt og poste. Regnearket holder styr på træningsregnskabet i form af letlæselige tabeller og histogrammer, - en opgave som ofte bliver forsømt i den skrevne udgave. I den elektroniske udgave er der ingen begrænsning for hvor meget der kan skrives ind i dét felt der omhandler beskrivelsen af den enkelte træning.



Kost og ernæring

Uden mad og drikke duer eliteorienteringsløberen ikke.

Nøjtalt som hvile/søvn, er god kost, ernæring og væske en nødvendig forudsætning for at få effekt af træningen.

Hård træning nedbryder kroppen og gør et stort indhug i energi-depoterne. Når organismen efterfølgende skal genopbygges skal der tilføres tilstrækkeligt med "byggesten" gennem kosten. At spise "rigtigt" er mere kompliceret end blot at spise dobbelt portion spaghetti. I en vis udstrækning kan løberen regne sig "dækket ind", hvis han efterlever generelle kostråd om rigelig og alsidig kost og i overensstemmelse med kostpyramiden. Men jo hårdere træning der gennemføres, des større er vigtigheden af at o-løberen kontinuerligt "får tilført" de nødvendige næringsstoffer i tilstrækkelige mængder.

I de senere år har betydningen af "rigtig" kost og ernæring i elitesportssammenhæng haft megen fokus og i forlængelse af dette har DOF og Team Danmark formuleret en egentlig ernæringspolitik for forbundets elitearbejde. Med til politikken hører at der vedligeholdes en skriftlig ernæringsvejledning til udøverne. Alle o-løbere og trænere som er involveret i eliteorienteringsløb kan (og skal) med fordel læse, forstå og efterleve denne.

Gode kost-vaner og kost-rutiner skal også planlægges og indøves. Her følger et par gode råd:

- Hold fast i at spise 3 solide hovedmåltider.
- Spis derudover mellemmåltider; formiddag, eftermiddag og sen aften.
- Hav altid en lille madpakke med til at spise umiddelbart efter træning.
- Drik rigeligt i løbet af dagen, særligt lige efter træning.
- Ved træningspas over 1½ time kan det anbefales at indtage både væske og letfordøjelig kost under træningen.

Som træner/løber er der en række problemstillinger omkring kostvaner der kræver ekstra opmærksomhed.

• Ophold i udlandet

I forbindelse med træningslejre eller konkurrencer i udlandet kan løberen være forhindret i at få tilgang til en lødigt kost. Dertil må han være forberedt på at få sig nogle kulinariske overraskelser som ikke nødvendigvis skærper appetitten. (Der findes flere gode o-historier fra dén kant: Pølser med sennep til morgenmad (Ungarn) eller fårehjerne til middag (Frankrig)). For at foregribe at dette kommer til at udgøre et problem kan træneren/løberen på forhånd undersøge mulige provianteringsmuligheder (og åbningstider!) i nærheden af indkvarteringen. Når rejsen går til mere eksotiske områder kan løberen hjemmefra medbringe basis-fødevarer som müsli, pasta og kiks der kan udgøre et fornuftigt supplement til den lokale kost.

• Tab af appetitten

Det kan synes paradoksalt, men mange elite-o-løbere har erfaret at de taber appetitten under perioder med hård træning eller når der trænes i varme omgivelser. Dette er i sagens natur en ret uholdbar situation som afkræver løberens indgriben. Han skal ganske enkelt tvinge sig selv til at spise alligevel.

• Underernæring

Hvis o-løberen i en længere periode ikke får spist tilstrækkeligt kan det afstedkomme en række problemer. I første omgang vil løberen blive mere modtagelig for infektionssygdomme og (for



pigernes vedkommende) kunne opleve menstruationsforstyrrelser. Fortsætter ubalancen vil det give sig udslag i en træthed der bevirker at han underpræsterer ved træning/konkurrence. Forbliver problemet uløst kan det medføre at løberen "bliver ramt" af et overtræningsyndrom. Som nævnt i afsnittet om skader er overtræning en alvorlig tilstand som kan tage alt i mellem måneder og år at komme sig over.

- **Vægtpineri og idrætsanoreksi**

Hvor underernæring er en tilstand som o-løberen uforvarende kan havne i, er vægtpineri og idrætsanoreksi en fuldt bevidst foreteelse. Det ligger uden for håndbogens område at beskrive de mekanismer der kan afføde disse handlinger. Blot skal det konstateres at elite-o-løbere, (også drengene/mændene!), tilhører risikogruppen og at træneren skal være opmærksom på om o-løberen ændrer "spise-adfærd" eller udviser tegn på hastige vægttab. I sådanne tilfælde er det eneste rigtige at gøre, at konfrontere o-løberen med sin bekymring og få afklaret situationen.

Skader og sygdom

I afsnittet om fysisk træning blev vigtigheden af kontinuerlig træning anført. Det blev anbefalet at træneren og løberen sætter fokus på at foregribe skader og sygdom. Sygdom er hver mands herre, - men derfor skal vi ikke afholde os fra at forsøge at unddrage os hans opmærksomhed. Med andre ord:

Forebyggelse frem for helbredelse!

Med fornuftig træningsplanlægning, tilstrækkelig restitution og gode kostvaner, nedbringes risikoen for skader og sygdom betragteligt. Udover dette kan optegnelser i træningsdagbogen give en indikation af om "læsset er ved at vælte".

Plan B

Men hvad gør vi når skaden eller sygdommen er en realitet? Først og fremmest må situationen accepteres. Det betyder at man skal danne sig et billede af skadens omfang eller sygdommens "alvorlighed". Sæt derefter straks i gang med den nødvendige behandling:

- I tilfælde af "almindelig" sygdom vil behandlingen som oftest bestå i hvile og afholdelse fra al fysisk træning indtil man er symptomfri.
- I tilfælde af skader bør man straks opsøge den rette ekspertise¹ og få klarhed over hvordan skaden behandles. Specielt skal man skaffe sig oplysning om hvor hurtigt og hvordan genoptræningen må påbegyndes. Få sikkerhed for hvilke alternative træningsformer der kan sættes i værk i genoptræningsperioden, - mange skader kræver kun lokal aflastning.

Træningsplanen skal revideres. Træneren og løberen må acceptere at "kæden er hoppet af" og at det nu vil tage nogen tid at "træde cyklen i gang" igen. Det vigtigste er at der ageres og at løberen ikke synker hen i apati og ærgrelse over at det "gik galt".

At løberen bliver skadet behøver ikke at medføre en større formnedgang. Der findes talrige eksempler på topløbere som til trods for langvarige skadesforløb er lykkedes med at gennemføre så meget alternativ træning (støttræning), at de umiddelbart efter har kunnet vende tilbage til verdenseliten.

Uanset hvordan man griber det an må træningsplanen revideres sådan at der indarbejdes en gradvis tilbagevenden til elite-løbetræningen. Kun ved længerevarende skader kan det blive nødvendigt at træneren og udøveren går ind og reviderer målsætningen.

Hvilke alternative træningsformer kan man have glæde af i genoptræningsforløbet? Der er talrige

¹ For løbere i DOF's seniorlandsholdsgrupper handler det om at kontakte Team Danmarks Idrætsmedicinske Team.



muligheder, men det vigtigste er at det skadede område bliver aflastet og at træningsformen medfører en høj aerob belastning. Her følger nogle forslag: Cykling (MTB eller landevej), Rulleski, Langrend, Løb i vand, Romaskine, Rulleskøjter.

Sidst men ikke mindst, (og det er noget som ofte forsømmes), få klarhed over hændelsesforløbet frem til skadens eller sygdommens opståen. Ved at studere træningsdagbogen og få overblik over dagene/ugerne/månederne forinden, vil man i mange tilfælde kunne finde årsagen til problemet og i bedste fald undgå fremtidige gentagelser.

Konkurrencer

Alle de foregående afsnit bygger op til dét som er endemålet med anstrengelserne: Konkurrencen! Træningen skal i sig selv være sjov/motiverende/udviklende men det er ved konkurrencerne at målene nås, ambitionerne indfries og drømmene udleveres.

Ved træningsårets begyndelse blev der gjort status over løberens udviklingsniveau. Dernæst blev målsætningen for det kommende år formuleret. Herefter blev løberens status og målsætning holdt op i mod de krav som blev stillet i den givne konkurrencesammenhæng. Afslutningsvis blev vejen til resultatmålet udstukket gennem udviklings-, trænings- og procesmål. Gennem træningsplanlægningen har træneren og løberen sikret sig at disse mål er blevet forfulgt gennem den fysiske, o-tekniske/-taktiske, og mentale træning.

Hvis træningsperioden er forløbet nogenlunde efter planen skulle løberen nu have udviklet sig til en bedre "orienterings-maskine", - godt rustet til at angribe opgaven. Hvad mangler der?

I takt med at man nærmer sig konkurrencen reduceres trænerens og løberens muligheder for at påvirke det fysiske og orienteringstekniske niveau. Med andre ord kan man ikke forlade sig på sidste-øjeblik-redninger hvis træningsarbejdet ikke er udført. I den sidste fase frem mod konkurrencen bliver trænerens rolle indskrænket til at støtte og bekræfte løberen i de afsluttende taktiske og mentale forberedelser, og at foregribe at løberen "går i panik" eller på anden måde agerer uhensigtsmæssigt.

Træneren skal indgyde løberen ro og tro på at han (løberen) er velforberedt og klar til opgaven. Der kan i den sidste periode være behov for hyppig kontakt, primært med det formål at rydde eventuel usikkerhed af vejen.

Konkurrenceforberedelse

Heldet følger den som forbereder sig bedst! Dette gælder i høj grad også indenfor orienteringsløb. Orienteringsløberen og træneren har formidable muligheder for at eliminere usikkerhedsmomenter inden en konkurrence og derved stå lidt stærkere end konkurrenterne.

• Kortstudier

Som regel er det muligt at fremskaffe et o-kort over løbsterrænet. Jo, tidligere i forberedelsesforløbet det kan fremskaffes, jo bedre. Uanset om det så måtte være 25 år gammelt er det stadig højrelevant at studere og altid bedre end at måtte undvære. Hvis området ikke tidligere har været kortlagt til orienteringsløb bør det forsøges at tilvejebringe o-kort over lignende terræner eller alternativt geodætiske kort over løbsområdet. Igen, - det er bedre at have et billede af terrænet end ikke at have det.

Det bedste er, naturligvis, hvis løberen tidligere har løbet o-løb i konkurrence-terrænet eller samme terræntype. Med det gamle kort i hånden kan han genskabe et billede af terrænet og hvilke o-tekniske vanskeligheder det frembyder.



- **Vejvalgs- og stræktids-studier**

Ved at studere gamle baner, vejvalg og stræktider fra løbsterrænet eller lignende terræner kan det indkredses hvilke vejvalgsproblemer der kan forventes og hvilken taktik der skal benyttes.

- **Tørtræning**

Udnyt muligheden for tørtræning gennem banelægning og vejvalgsplanlægning på løbskortet og lignende terræner. Metoden er at lægge en bane og hurtigt beslutte sig for vejvalgene, og dernæst visualisere sig selv gennemføre dem systematisk ved brug af den rigtige teknik og taktik. Lad tankeprocessen ligne konkurrencesituationen så meget som muligt. Undlad at dvæle for længe ved hvert stræk eller baneforløb men planlæg i stedet en ny bane. Her skal der samtidig lyde en lille advarsel: De baneforløb man konstruerer og de overvejelser man gør sig ved skrivebordet er jo netop konstruktioner. Løberen skal derfor være opmærksom på ikke at "låse sig fast" på nogle bestemte traceer på kortet.

- **Erfaringsudveksling**

Samtale med andre o-løbere som har erfaring fra løbsterrænet eller samme terræntype kan også give nyttig viden. Husk at holde denne type information op i mod egne erfaringer og lad jer ikke ukritisk rive med af ekstraordinære betragtninger. (Eksempelvis: "Kortet passer overhovedet ikke i dét her område", "Pas på! – det her område er sindssygt svært", "Det er pæret", "Udenom – over det hele!").

- **Konkurrenceinformation**

Alle praktiske forhold omkring konkurrencen der kan afklares inden selve konkurrencedagen skal undersøges. Eksempelvis: Korttegner, banelængde, antal poster, stigning, (starttid), postdefinitioner, publikumsposter, væskeposter, særlige signaturer, afstand til start, start- og mål-procedurer, målpladsens placering, skitser over start og målområde, gaflingssystem, vejrudsigt, etc., etc. Alt sammen vigtig information som kan give løberen ro og tryghed inden konkurrencen.

- **Prøveløb/fortræning**

Hvis arrangørerne tilbyder fortræning eller prøveløb ("Model-event") bør muligheden benyttes. Oftest vil det være sådan at træningsområdet er af samme terræntype som konkurrenceområdet og tegnet af samme korttegner. Løb mindst 3-4 stræk i konkurrencetempo for at få en sidste bekræftelse på at "kanonen er rigtig indstillet".

Konkurrencen

Efter dage, ugers, måneders og års forberedelse oprinder endelig den store dag hvor slaget skal slås. Konkurrencesituationen kan påvirke udøveren på mange forskellige måder, hvoraf nogle vil trække løberen i retning af at yde sit bedste og andre i den modsatte retning. Særligt når konkurrencen af løberen opleves som meget betydningsfuld kan der være stærke følelser involveret. I håndbogens afsnit om mentaltræning bliver det kort berørt hvordan træneren og løberen kan forberede sig på dette pres.

Uanset hvordan løberen vælger at bygge sig op til konkurrencen vil det være en god ide at holde fokus på at fastholde glæden ved at skulle i konkurrence, og specielt at undgå at overdramatisere begivenheden. For at bruge en fortærsket vending skal konkurrencen, (i lighed med en eksamen), opleves som en festdag hvor løberen får lejlighed til at demonstrere alt det han har øvet sig i.

Og her er vi ved sagens kerne: Løberens opgave på dagen er at udføre alt det han har øvet sig i, og hverken mere eller mindre end det. I tidens løb er mange gode forberedelser blevet spoleret fordi



løberen eller træneren får den indskydelse at der på konkurrencedagen pludselig skal introduceres noget ekstraordinært.

Trænerens opgave på dagen vil derfor være at bestyrke løberen i at det er fuldt tilstrækkeligt at gøre nøjagtig som han plejer og ellers holde ham munter. Når startsignalet lyder vil løberens eneste fokus være at løse orienteringsopgaven fra start til mål og træneren har udspillet sin rolle.

Konkurrenceanalyse

Når løberen kommer i mål går der ikke mange halve minutter før fokus har flyttet sig fra orienteringsprocessen til resultatet. Når den første jubel eller skuffelse har lagt sig og sindene er faldet til ro, skal opmærksomheden rettes imod resultatmålsætningen. Blev den opfyldt? Hvis ja, er der grund til at være glade og fejre det. Hvis nej, skyldes det så at løberen har underpræsteret eller skyldes det at konkurrencen var hårdere end forventet. I førstnævnte tilfælde er der grund til ærgrelse. I sidstnævnte tilfælde er det bare at acceptere at nogle konkurrenter var stærkere den dag og herefter huske at glæde sig over at præstationen var god.

Så snart der gives mulighed for det skal selve præstationen analyseres. I lighed med træningsanalysen kan man tilgå opgaven med diverse analyseværktøjer, (se afsnittet om træningsanalyse), men igen er den retrospektive analyse den mest udbytterige. Jeg gentager: Den retrospektive analyse, hvor løberen fordyber sig i hele orienteringsprocessen og rekonstruerer hvilke tanker der blev tænkt, hvilke planer der blev lagt og hvordan terrænet og orienteringsprocessen oplevedes undervejs, er dér hvor de vigtigste erfaringer kan drages.

Orienteringsløbere har desværre for vane kun at fokusere på de poster eller de dele af banen hvor det gik galt. Dette er ikke en særlig frugtbar form for analyse. Selvfølgelig skal bommene analyseres sådan at den udløsende faktor kan identificeres og fremtidige gentagelser undgås. Men det er mindst ligeså vigtigt at analysere alle de dele af banen hvor orienteringen udviklede sig planmæssigt og ad den vej få forstærket sin orienteringskunnen. Dvs. at man skal huske at glæde sig over de dele af præstationen som gik godt og gennemføre en konstruktiv analyse af de ting som ikke gik godt.

Afslutningsvis kan det, på baggrund af konkurrenceanalysen, vurderes om der er grund til at revidere udviklingsmålene for resten af sæsonen.

Sæsonevaluering

Efter en lang og ofte hård orienteringssæson, hvor man har været travlt optaget af at forfølge udviklings- og resultatmål, vil både løber og træner som regel føle en vis orienteringsløbs-træthed. Det er helt naturligt. Derfor vælger de fleste at indlægge en ”orienteringsløbsfri” periode i oktober-november, hvor idrætten kommer lidt på afstand og både sjæl og krop bliver givet mulighed for at koble af og genopladt.

Der er dog en aktivitet, der knytter sig til den forgangne sæson, som skal gennemføres inden man giver sig i kast med en ny sæsons grundtræning: Sæsonevalueringen.

Formålet med sæsonevalueringen er, på et overordnet plan, at gøre status over hvad der lykkedes, hvad der ikke lykkedes, og hvilken udvikling sæsonen har givet. Evalueringen er tæt koblet til de udviklings- og resultatmål som indledningsvis blev formuleret.

• Bedste præstation

Tag de positive briller på! Tag udgangspunkt i den konkurrence i sæsonen hvor løberen oplevede at



han fik størst udbytte af sit potentiale. Analysér præstationen med hensyn til den fysiske, tekniske/taktiske og mentale udfoldelse. Hvorfor gik det godt? Hvilke forberedelser gik forud? Hvordan følte det under konkurrencen? Hvilke tanker blev tænkt? På hvilke områder har løberen løftet sit niveau i forhold til hidtil bedste præstation?

- **Indfrielse af udviklingsmål**

I hvilken udstrækning er løberen lykkedes med at nå sine udviklingsmål? Har udviklingen givet den gavnlige effekt på præstationsevnen som var tilsigtet? Hvis udviklingsmålene ikke blev nået, - hvad var så grunden og hvordan kan det gøres bedre eller anderledes i fremtiden?

- **Indfrielse af resultatmål**

I hvilken udstrækning er løberen lykkedes med at nå sine resultatmål? Hvis det lykkedes, - hvilke faktorer var så de udslagsgivende? Hvordan kan de positive erfaringer bruges i fremtiden? Hvis resultatmålene ikke blev nået, - hvad var så grunden og hvordan kan det gøres bedre eller anderledes i fremtiden?

- **Opdatering af løber-profil**

Ved træningsårets begyndelse blev der udfyldt et løberprofilschema. Det er nu tid at tage skemaet frem og opdatere det på baggrund af den udvikling løberen har opnået i den forgangne sæson.

- **Revision af langsigtede målsætninger**

Afhængig af sæsonens resultater og løberens udvikling skal det vurderes om den langsigtede målsætning stadig "holder". Hvis løberen har haft et succesfyldt år giver det anledning til at tro på at de langsigtede målsætninger kan fastholdes. Hvis det er gået langt over forventning kan det være at man kan blive enige om at skrue en lille smule op på ambitionsskruen. Hvis ikke årets mål blev indfriet skal det vurderes om det er realistisk at tro på at man stadig "holder sig i sporet" eller om målene skal revideres. Er man i den situation, at målene må revideres, er det vigtigt at forholde sig til hvordan det sikres at man undgår at "havne" i samme situation efter næste sæson. En løberkarriere (og et liv!) har en begrænset længde, så drømmen kan ikke udskydes i det uendelige.

Træner/Løber - samarbejdsevaluering

Afslutningsvis skal løberen og træneren foretage en kritisk vurdering af det forgangne års samarbejde. Har det været et inspirerende, frugtbart, humørfyldt og engageret samarbejde? Har man overholdt indgåede aftaler? Hvilke positive erfaringer har man gjort sig? Hvilke negative erfaringer har man gjort sig?

Hvis man er lykkedes med at have et tæt og ærligt samarbejde vil det ofte indebære at løberen og træneren har lært sider af hinandens personlighed at kende som stikker dybere end idrætsidentiteten. Det er ikke nødvendigvis sider man bryder sig om, og man må derfor forholde sig til om det er noget som komplicerer et fortsat samarbejde eller om det er noget der kan accepteres.

Hvis man i fællesskab når frem til at samarbejdet skal fortsætte, må man tage op til overvejelse om det skal fortsætte i samme form som hidtil eller om der skal indgås nye aftaler eller indrettes nye samarbejdsformer. I takt med at træneren og løberen udvikler sig kan det blive sådan at løberen bliver selvhjulpnen på en række områder og at træneren derfor skal koncentrere sin opmærksomhed på nye fokusområder.

Herefter gælder det bare om at rette blikket fremad og kaste sig ud i satsningen.