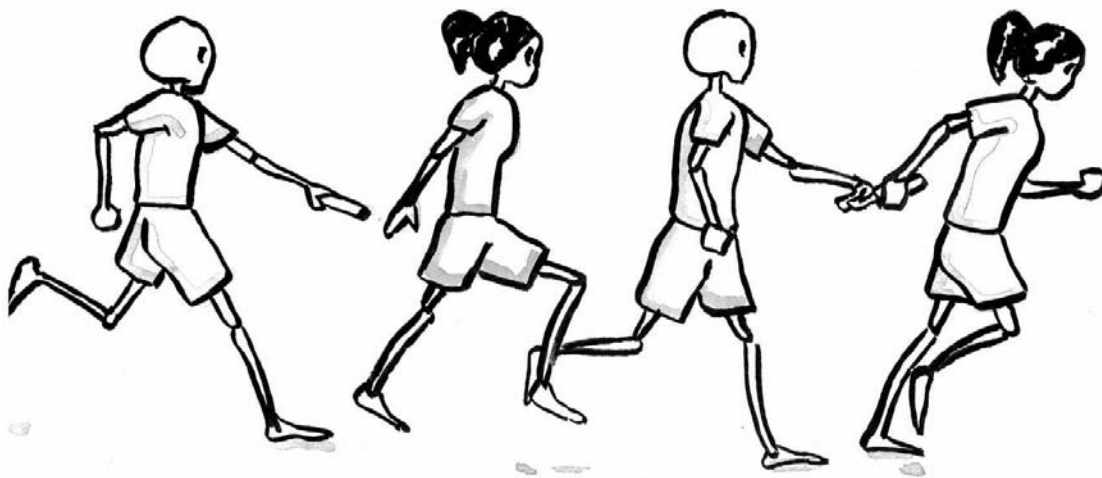
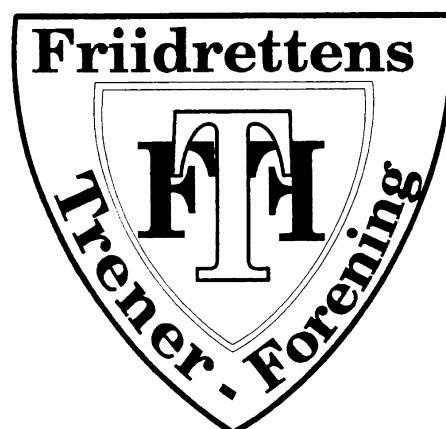

Fagnytt nr. 3 2007



MEDLEMSBLAD FOR FRIDRETTENS TRENERFORENING

Fridrettens Trenerforening sitt styre 2006

Formann:	Lars Ola Sundt	idsundt@online.no
Øvelsesansvarlige:		
Kast:	Trond Ulleberg	janne.engebretsen@nssr.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	bjørn.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
Hanne Haugland	Prestasjonscoaching	side 4
Edvard Harnes	I hodet på en gammel gubbe.	side 6
Edvard Harnes	Benvekselteknikk i kulestøt	side 10
Edvard Harnes	Testbatteri og rammetreningsplan for kulestøt	side 13
Harald Breivik	Resultatnivået i stavhopp – Hva har skjedd og hvorfor?	side 16
Lucas Udelhoven	Fra talent til internasjonal toppklasse. Trinn for trinn i en 10 års plan	side 24
Henning Hofstad	Basistrening som grunnlag for teknikktraining	side 28
Illustrasjon forside	Henning Johansen	

REDAKTØRENS CORNER

Enkelte personer har alltid vært til stede og forbindes med spesielle aktiviteter. Når en slik person plutselig blir borte, kjennes det rart og litt tomt. Jan Hemsvik er en person som alltid har vært der. Fra jeg som 12-åring (For nesten førti år siden) første gang konkurrerte i Oslo var han der, som speaker og som interessert friidrettsmann. Han fulgte godt med og det tok ikke lang tid før hans gjorde seg kjent med en unggutt fra Bergen.

Siden slo vi alltid av en prat når våre veier ble krysset på friidrettsbanen. Alltid var han interessert og alltid positiv. Mange er de friidrettsutøvere som har fått anerkjennelse gjennom Hemsviks speakertjeneste. Vi utøvere, spesielt de unge, blir glad når speaker annonserer at: "Det er en flott personlig rekord", eller at "Dette er en lovende utøver som stadig forbedrer seg". Det betyr noe for oss. (Jeg sier oss, selv om jeg ikke har konkurrert de siste 20 årene. Jeg husker så godt hvordan det var.)

Det finnes en del slike "friidrettspersoner" som alltid er der og som alltid har vært der. Når disse samtidig har en funksjon i forbundet eller på stevnene, har de også muligheten til å påvirke positivt. Spesielt når de er til stede på mange stevner for barn og unge. Speakeren har som nevnt en unik mulighet til å trekke frem en utøver som presterer noe positivt. Enten det er på sitt personlige nivå, eller i elitesammenheng. Herrene Jan Jørgen Moe, Jo Nesse, og Arne Foss (og sikkert flere også) kjenner sannsynligvis alt som kan kripe og gå i norsk ungdomsfriidrett. De benytter også enhver anledning til å oppmuntre unge utøvere. Av de utøverne jeg har trent, er det mange som litt stolt forteller meg at "Det kom en og snakket med meg. Det virket som om han visste hvem jeg var."

Jeg tror det er undervurdert at slike voksne personer tar initiativ og oppmuntrer unge håpefulle. Det gir faktisk en spore til å dra hjem og yte litt ekstra på trening. Men det offisielle NFIF kunne godt vært mer på banen ved slike anledninger. Det er klart at bemanningssituasjonen ikke tilsier at NFIFs ansatte er overalt. Men slik jeg oppfatter situasjonen, er mange nesten på juniorlandslagsnivå uten at noen fra forbundet noen gang har vist interesse. Dette bør det være mulig å gjøre noe med.

Harald Breivik peker i sin artikkel på smal satsing som grunn for dårligere nivå de siste årene. En bredere satsing ville utvilsomt gjort sitt til at unge utøvere i større grad hadde hatt en kontaktperson i NFIF.

Vi er akkurat nå i oppstarten på innendørssesongen. Det er alltid like spennende å se hvem som slår til denne gangen. De er alltid noen som viser stor og gledelig fremgang. Hvem blir det i år?

Det er viktig å konkurrere innendørs. Erfaringen tilsier at utøvere som gjør det godt inne, nesten alltid følger opp den gode trenden utendørs. Går det dårligere enn forventet inne, er det ennå tid til å justere kursen før sommeren. Det er atskillig verre å oppdage at formen er svakere enn antatt, når sesongen begynner. Da er tiden for knapp.

Et godt nytt friidrettsår ønskes til alle vår lesere!

Alle som har fulgt med i friidrett kjenner Hanne Hauglands prestasjoner på friidrettsbanen. Verdensmesteren i høyde fra 1997 har nå også tatt ansvar som trener. Dette er en kopi av presentasjonen hun holdt på trenerseminaret høsten 2007.

Prestasjonscoaching

Av: Hanne Haugland

Min påstand er:

- At en av de viktigste suksessfaktorene for meg som utøver var kommunikasjon. Jeg lykkes først skikkelig etter at Håkon og jeg fant et språk, et uttrykk og en form som vi var enige om.
- At en av de viktigste suksessfaktorene mine som trener også blir kommunikasjon.

Hvordan oppnå dette?

- Vi må skape en felles forståelse for mål.
- Vi må skape en felles erkjennelse av hvor vi er i dag
- Vi må skape en felles forståelse for hva som kreves for å dekke gapet
- Vi må skape ett felles språk med utøverne
- Vi må fremfor alt være tålmodige med hensyn på resultat

Fra utøver til trener - Utfordringer og muligheter?

- Den kanskje viktigste kompetansen jeg har som trener er at jeg vet hvordan en god bevegelse kjennes på kroppen.
- Jeg vet hva som kreves av innsats for å nå toppen i internasjonal friidrett
- Jeg vet hvor krevende det er å kommunisere som trener og utøver.

Hva er prestasjonscoaching?

- Primært har den fokus på måloppnåelse
- Det er en bevisstgjøringsprosess hvor vi gjennom samtalen avdekker forstyrrelsene mellom potensialet og den faktiske prestasjon
- Virkemiddelet her er de gode spørsmålene
- Treners oppgave er å fokusere på at man gjennom felles erfaring og kompetanse løser utfordringene sammen

Hvordan kan dette se ut i praksis?

- Prosessen hvor vi setter prestasjonsmål og tilhørende treningsmål, legger opp treningsplaner
- Følger opp treningene ved hjelp av det samme coachingprinsippet
- eksempel: - en høydehopper mister fart inn mot satsen;..

Coaching?

- Coaching tar lengre tid og kan være krevende
- Effekten er en utøver som blir mer bevisst sin egen idrettsopplevelse.
- Utøveren må og kan ta mer ansvar for sin egen idrettsfremtid. Blir mer selvstendig.

Coaching tar tid...

- Når man velger å benytte seg av coaching som verktøy er det viktig at man klarer å vente på utøveren. Hensikten er at utøver selv skal komme til erkjennelser om hva som skal gjøres. Han skal oppleve at det er egen fortjeneste som gjør at han løser en oppgave, noe som skal gi trygghet og selvtillit.

Hvordan er den tradisjonelle trenerrollen?

- Tradisjonelt er treneren en instruktør.
- Han er en autoritet som skal vite best i alle situasjoner
- Han kan mer enn utøver og ønsker av og til å briljere...
- Her må man endre oppfatning, og starte med å lytte til utøverne

Hvordan kan vi best overføre vår kunnskap til utøveren?

- Dette er den store utfordringen, og vi må starte med å erkjenne at det hjelper lite at treneren er "god" om ikke dette når frem til utøveren.
- Vi må se på trenerrollen som ett prosjekt hvor trener og utøver skal bli gode sammen.

Utfordring til utøverne er; hvordan kan jeg bli best mulig på å trene deg?

- Vi er alle ulike, og det er ulike tilnærminger til utfordringer som fungerer på ulike personer.
- Ulike personlighetstrekk dominerer ulike utøvere og trenere.
- Ved å kartlegge og bruke tid på kommunikasjon kan vi finne hvilke triggere som fungerer best på de ulike utøverne.

Hvordan kan jeg bli best mulig på å trene deg?

- Vi må også forsøke å fortjene tillit hos utøver, slik at vi alltid vet at denne er oppriktig i forhold til det som sies.
- Det er nyttig å ha et bevisst forhold til feed-back og hvordan ulike typer feed-back virker på ulike utøvere

Faglige vurderinger i forhold til høydehopp

- Spesifisitetsprinsippet
 - Hvordan legge opp treningen i forhold til dette;
 - Styrke (stikkord vi hopper på et ben)
 - Spenst (Hvilke øvelser er mest hensiktsmessige?) Og hvordan løse utfordringen med å bli trygg og god i buen)
 - Løping (Her løper vi mest mulig likt som i et høydetilløp). Høye lange steg, men også en god del av dette gjøres i bue)

Samspill i laget:

- Vi har i gruppa vår tre verdier som vi står for og det er:
 - Fokus
 - Respekt
 - Moro
- Dette påvirker vår treningshverdag.
- Dette bidrar til at vi opplever en indre justis i gruppa, når noen sklir ut. (Jeg slipper å bli kjeftesmella..)

Oppsummering:

Jeg tror det er viktig å spørre seg selv (Prestasjonscoaching);

- Hvor skal vi, hva er målene våre?
- Hvor er vi i dag?
- Hvordan skal vi komme oss dit?
- Dette er en del av en dynamisk prosess. Analyse, mål og midler (evaluering).
- Jeg har presentert noen tanker på hvordan jeg tror gruppa mi kan lykkes som høydehoppere, og dette er en av mange veier som kan føre til det samme målet.
- Jeg tror uten en indre driv er det vanskelig, men at denne kan vokse med fremgang og utvikling/modning
- Det er viktig å finne sin egen vei, ut fra de forutsetninger man har.
- Det er viktig å lytte til utøverne, de er ekspertene på egen kropp.
- Det er ikke minst viktig å ha fokus på utvikling og ha en ydmyk holdning til at det alltid finnes en enda bedre vei til målet.

Edward Harnes var var norsk landslagstrener i spydkast på 70-tallet. Etter den tid har han bodd i Tyskland hvor han har vært tysk forbundstrener i kast. I denne artikkelen filosoferer han over trening i kule for damer. Han gir også et bidrag til diskusjonen om benvekselteknikk i kulestøt, samt gjengir tysk testbatteri og rammetreningsplan for kvinnelige kulestøtere

I hodet på en gammel gubbe. Tanker fra tribunen under jr-EM i Hengelo, juli 2007

Av: Edvard Harnes

Da jeg satt på tribunen ved junior-europamesterskapet i Hengelo i Nederland, gikk tankene tilbake til mitt første junior-europamesterskap i Holland som fant sted 1981 i Utrecht.

Den gang hadde jeg tre år bak meg som landslagstrener i kule for kvinner i Vest-Tyskland(BRD). Det var i disse årene en svært utakknemlig oppgave til stadighet å bli sammenliknet med Øst-Tyskland(DDR).

I 2007 vant en jente fra "gamle Vest-Tyskland" bronse med 15,74 m, mens min vest-tyske jente i 1981(U19) bare ble nummer 5 med resultatet 15,96 m.

	U20-2007	U19-1981
1	16,51	17,21
2	16,10	17,03
3	15,74	16,50
4	15,35	16,31
5	15,32	15,96
6	15,13	15,85
7	15,07	15,67
8	14,91	15,63
Gj.sn	15,52	16,27

Fig.1: Sammenlikning finale-resultater kule kvinner Hengelo 2007 og Utrecht 1981.

Den østtyske dominans tok brått slutt etter 1989, vi hadde i de følgende årene også medaljevinnere fra Vest-Europa, som f.eks Finland, Holland, Italia og Frankrike.

Jeg vil her ikke gjøre en fullstendig analyse av alle kastøvelsene ved JR EM de 20 siste årene, for å underbygge min påstand om at resultatene i kastøvelsene(spesielt for kvinner) har en hvis tilbakegang. Som en grov forenkling av denne utviklingen, jfr. fig 2, hvor utviklingen innen kule kvinner fra 1991 er spesiell tydelig.

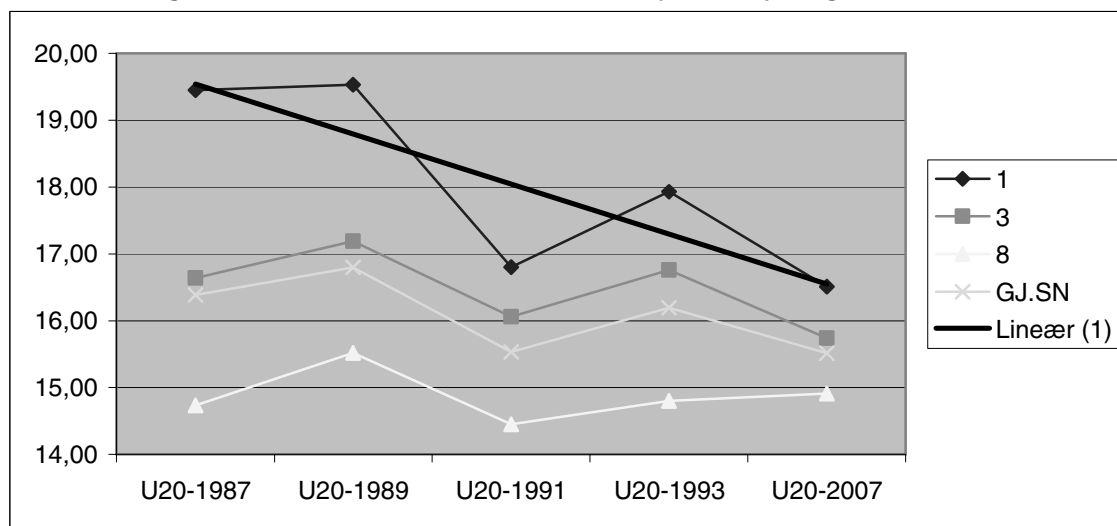


Fig.2.: Resultatutviklingen ved JR EM i kule kvinner før og etter den tyske gjenforening.

Trening i kulestøt kvinner uten styrketrening hhv. uten tykke muskler?

I Hengelo kom naturlig også samtalen inn på resultatene i kulestøt kvinner i Norge. For meg som en nordmann som har levd snart 30 år utenfor Norge, var det overraskende å høre at kvinnens frigjøring ikke er kommet lengre enn at jentene fremdeles er redde for å få muskler!

Denne diskusjonen hadde jeg også med den allerede nevnte jenta som ble nr 5 i JR EM (1981) som 18 åring med resultatet 15,96 m.

Da man i Norge fremdeles ikke har så mange jenter i juniorklassen over 16 meter, har jeg her funnet frem treningsdagbøkene fra den gangen.

Jeg tok inn Birgit Petsch i min forbundsgruppe etter at hun støtte 12,60 m som 15 åring. Etter at hun som 16 åring ble nr 5 i jr-EM med 14,29 m flyttet hun fra landsbygda (260 km) til Leverkusen for å trene med meg hver dag.

Hun var en ung dame som visste hva hun ville:

- 1981: ta en medalje i jr-EM
- 1982: ta artium med karakterer som holder for å studere medisin.

MEN så var det dette med styrketrening og muskler!!!

Jeg måtte love henne et treningsopplegg hvor ingen skulle kunne se at hun var en kulestøter!

Mitt treningssystem omfattet derfor relativt få generelle vektløfterøvelser, derfor mer vektlegging på spesielle styrkeøvelser med sandsekk/medisinball etc. og et større omfang med kulestøt med tyngre kuler. Da hun befant seg ved starten av karrieren, la jeg også inn treningselementer for femkamp, som for eksempel hekkeløp, lengde- og høydehopp. Hun ville i tillegg gjerne lære diskoskast, noe som jeg synes var en god ide da mitt hemmelige ønske var at hun engang i fremtiden skulle støte med rotasjonsteknikk.

Treningsplan kulestøt, Birgit Petsch Forberedelse til jr-EM 1981 i Utrecht, Holland

Birgit Petsch , f. 20.2.1963,(1,75/78 kg)

1980: 15,31 m

Mål 1981: 16,50 m

Typisk treningsuke i november og desember 1980

Prinsipper og målsetning i denne perioden:

Prinsipp: Omfangsøkning i tre ukers syklus(3-5x10) med en rolig uke.

Målsettingen var å skape et solid fundament for den intensive forberedelsen for innendørs sesongen etter juleferien med aktiv hvile.

Mandag(3.11) Styrketrening

Dype Knebøy, vekt foran(DBF)	3x10x55kg
Benkepress, flat(FB)	3x10x50kg
Vridning (se fig)	3x10x30kg
Flies	3x10x5kg
Mave og ryggøvelser, hver 3 x10x10kg	

Tirsdag(4.11) Teknikk diskos med ball i nett (30 min)

3x10x4kgkule st./venstre/ høyre(gummivegg)
Kulestøt med rotasjon 20x3kg
Kulestøt st. 40x6,2/7,2 kg
Sprint 5 x 50m

Onsdag(5.11.) Diskoskast utendørs; 50 kast med 1,0/1,5/2kg

40x 6,2 kg Bakover/Kulestøt st.
Hopp bakover med medisinball

Torsdag(6.11) **Morgen:** Kroppsøving på skolen bla. spensthopp

Kveld:	Styrketrening	
Dype Knebøy, vekt foran(DBF)		3x10x55kg
Benkepress, flat(FB)		3x10x40kg
Vridning (se fig)		3x10x30kg
Flies		3x10x5kg
Mave og ryggøvelser, hver		3 x10x10kg

Fredag(7.11) **Morgen:** 3x10x4kg kule/venstre/ høyre

Diskosteknikk 25 min ball i nett
Kule st. 20 x 7,2 kg
Diskossleng 10x2,5 kg
5x40 m sprint

Kveld:	Styrketrening	
Rykk		3x10x30kg
Dype Knebøy, vekt foran(DBF)		3x10x55kg
Benkepress, skrå(SB)		3x10x50kg
Flies		3x10x7,5kg
Mave og ryggøvelser, hver		3 x10x10kg

Lørdag Fri

Søndag 30 min jogg i skogen

Forberedelsessyklus tyske ungdomsmesterskapet innendørs 12.-21.2.1981

Prinsipper og målsetning i denne perioden:

Prinsipp: Intensitetsøkning i to ukers syklus(fra 5x5x til 5x1) med en rolig uke.
Jeg benyttet også en kompleks treningsmetode (russisk inspirert) hvor vi blandet styrke med kasttrening hhv styrke med spensttrening.(I idrettshallen til Bayer klubben befant seg kulestøtanlegget, kastnett og vekter direkte ved siden av hverandre.)
Målsettingen var å trene med høy intensitet og å forbedre overføringen av den generelle styrke til konkurranseøvelsen. Trening av andre kroppsdel(er) (også veksel venstre-høyre) som aktiv hvile var også viktig.

12.2. STYRKE test: Frivending-stöt 60 kg
5 kg kulestöt med hink 13,49 m
5 kg bakover 12,95 m
25 minutter teknikktraining kule med 3,8 kg
Dype knebøy(vekt foran) 3x5x70 kg i seriepausene
spensthopp(hink) 3 x 3 hhv. venstre/ høyre
Spensttest : lengde u.t. 2,35 m

13.2. Teknikktraining kulestöt inn i nett:
3x10x4kgkule st ,venstre/ høyre
3x10x5 kg st, 10 x med hink
Teknikktraining 3,8 kg kule (hel/del-øvelser)
Medisinball(2kg) bakover 20 x
Medisinball(2kg) bakoverhopp med kast opp ,10 x

14.2. Frivending/stöt : 2 x 5 x 42,5 kg
10 x 3,8 kg ; 15,45 m

15.2. Pause

16.2. Styrketrening:

Frivending/støt 3x 5 x 50 kg i veksel med 6 x 3kg kulestøt
 3x 5 x 25 kg i veksel med 6 x 3kg kulestøt
 Dype knebøy 3x5 x 70 kg i veksel med 6 x 5 kg kulestøt st.
 3x5 x 35 kg i veksel med 6 x 5 kg kulestøt st.
 Vridning 3x5x30kg
 10 minutter imitasjoner/deløvelser
 Spensthopp(hink) 5 x 3 hhv. /venstre/høyre(7,60 m)

17.2. 3 x 10x 4 kg v/h kulestøt i nett
 10 støt med tilløp
 3x 5x 3 kg Kulestøt med imitasjoner imellom
 20 minutter teknikktraining med video
 Sprint:4 x 30 m st 4,50 sek el.
 2 x 30 m flying

18.2. 3 x 10x 4 kg li/re kulestøt i nett
 10 minutter imitasjoner
 10 x 3,8 kg kulestøt (15,55 M)
 10 minutter teknikktraining med video
 Sprint:4 x 30 m st 4,48 sek el.

19.2. Frivending/støt 2x 5 x 60 kg i veksel med 2x5 x 5kg kulestøt st
 3x 5 x 25 kg i veksel med 5 x 3kg kulestøt

20.2. Hvile

21.2. Tysk innendørsmesterskap for ungdom, 1. 15,91 m (ny tysk(v) årgangsrekord)

Denne ukesyklus var også mønsteret for den siste uken før jr-EM.

I august var alle testverdier klart bedre enn i februar:

5 kg kulestøt 13,92 hhv. 13,49 m
 3,8 kg kulestøt 16,35 hhv. 15,55 m
 frivending/støt) 72,5 hhv. 60 kg
 Spenst 3xre 8,35 m hhv 7,60 m

Dessverre greide hun ikke presset den dagen hun skulle bevise alle at hun hadde handlet riktig ved å flytte hjemmefra som 16 åring.

Sesongen 1981:

21.2. 15,91 m Innendørsmesterskap	1.8. 15,74 m (2) Ungdomsmesterskap (U19)
13.6. 15,78 m (1) Jr-landskamp	23.8. 15,96 m (5) jr-EM U19 Utrecht
4.7. 16,13 m (1) Regionalt mesterskap(NRW)	30.8. 16,19 m (1)Juniormesterskap (U22)
11.7. 15,81 m (1) Jr-landskamp Polen	

Diverse testverdier i sesongen:

Styrke: frivending-støt	72,5 kg
dype knebøy fr.	105 kg
Spenst: 3 hink høyre	8,35 m
3 hink venstre	8,10 m
lengde u.t.	2,55 m
sprint 25m st.el.	3,75 sek
Kule 5 kg RW	13,73 m
st	12,41 m
hink	13,92 m

Andre øvelser:

Diskos 48,28 m

Tysk ungdomsmesterskap 5-kamp (5.9.)

100 m hekk	15,22
Kule	15,59
høyde	1,60
lengde	5,10
800 m	2:35,05
11. plass:	5303 poeng

Etterord:

Birgit ville ikke nytte de samme metoder som tidligere klubbvenninnen Claudia Losch, som vant OL 1984 med 21,16 m. (Claudia støtte vinteren 1982 rundt 16 m da hun tok avskjed fra min treningsgruppe og flyttet til München).

Birgit Petsch ga opp kastkarrieren i 1984 (etter seier i kule og diskos ved tyske U22 mesterskapet). Beste resultat 17,84 m. (Diskos 54,28)
Hun fullførte deretter sitt medisinstudium på rekordtid.

Benvekselteknikk i kulestøt

Av: Edvard Harnes

Her i Tyskland føres det for tiden hissig diskusjoner om teknikken til Petra Lammert som starter for klubben Neubrandenburg.

Petra flyttet i 2005 fra Stuttgart til nordøst-tyskland for å trene med herr Kollark (han hører til den gamle gode DDR-treneradel) og hans kastjenter i verdensklassen: Astrid Kumbernuss og Franka Dietzsch.

Kasttrenerene Peter Salzer og Peter Ogiolda i Olympiastützpunkt Stuttgart fremhever den gode „klassiske“ kuleteknikken til Petra (2,5 m/sek etter hink) og fortalte meg at Petras resultat over 20 meter i våres ville vært mer stabil i sesongen med den gamle teknikken.

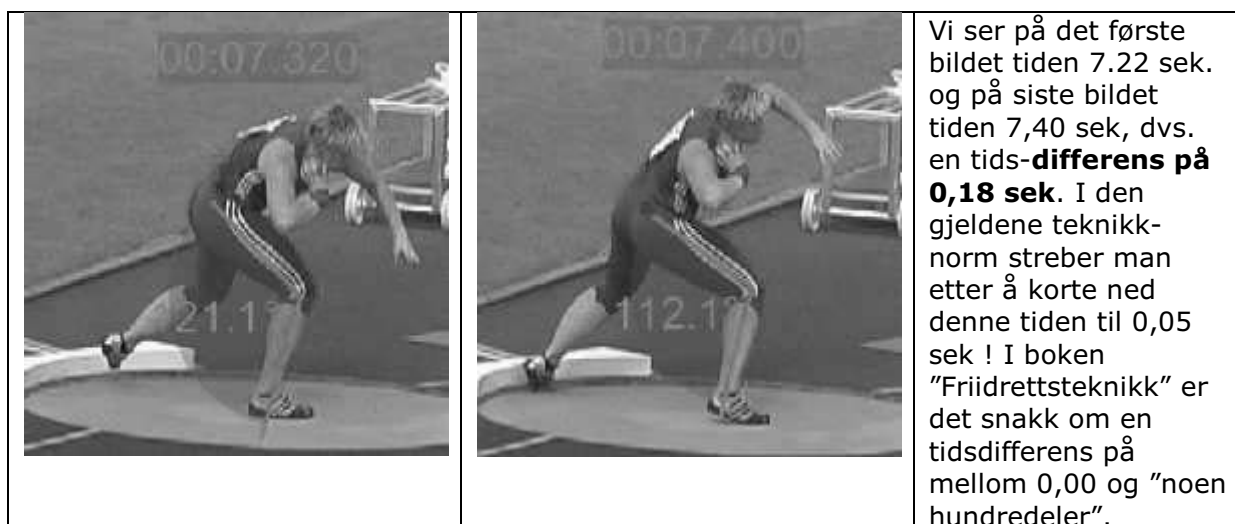
Selv det øst-tyske "Institut für angewandte Trainingswissenschaft" (IAT) i Leipzig ser ingen fordeler ved denne (ikke helt nye) teknikken. Ved IAT er man imidlertid forsiktig med kritikk når en liten jente (1,77m/78 kg) som Petra støter over 20 meter med denne teknikken. Derfor nytter IAT formuleringer som "unter Berücksichtigung individueller Stärken" og „gegebenenfalls zu tolerieren“, dvs når man tar hensyn til individuelle sterke sider kan man tolerere(!) denne teknikken når man derved oppnår en høy utgangshastighet.



Etter min mening må man i denne teknikken ha et enda bedre nivå med eksplosiv styrke i høyre ben. Her nyttes høyre ben først som svingben i retning av fremre ringkant for deretter etter en motbevegelse å lande temmelig tungt i midten av ringen.

Vi snakker her om en plyometrisk bevegelse som innledes med at benmusklene utfører en eksentrisk aksjon umiddelbart før en konsentrisk aksjon. Vi ser på bildene hvorledes Petra synker sammen på høyre fot, fra en knevinkel på ca. 135 ° ved landingen til en minimalvinkel på ca 112 ° idet venstre ben lander.

Når vi tar en titt på klokken som løper med på bildene ser vi at det varer temmelig lenge mellom landing høyre og venstre fot.



Benvekselteknikk i Norge !

En prat med Lukas Udelhoven.

Etter at jeg hørte at Lukas Udelhoven hadde innført denne teknikken til Norge, ringte jeg til Norge og spurte Lukas om årsaken til denne teknikkomstillingen hos Ida Marcussen. Han fortalte at han i påsketreningssleiren i Portugal hadde truffet Petra Lemmert og hennes trener Dieter Kollark. Lukas sendte meg videoopptak av Petra i Portugal og fra Idas første forsøk med den nye teknikken etter hjemkomsten. Dessverre var opptakene for uskarpe til å lage bilder av. Lukas opptak av Petra var imidlertid bedre enn mine bilder fra Wattenscheid fordi han filmet fra høyre side omtrent i forlengelsen av ringens midte.

Lukas ser i denne teknikken større potensial for Ida, men han er selvsagt klar over at man trenger 1 til 2 år før man behersker denne nye teknikken. Han håper at Ida med den nye teknikken vil lande midt i ringen i en mer lukket posisjon og på den måten få en lengre arbeidsvei i utstøtet. Lukas mener videre at denne teknikken er svært bensentrert og forlanger et eksplosivt benarbeid. Ida har som kjent god spenst og har etter Lukas mening forutsetningene til å bringe frem høyre hofte eksplosivt. Og til sist, men ikke minst, er det GØY å prøve noe nytt på treningen.

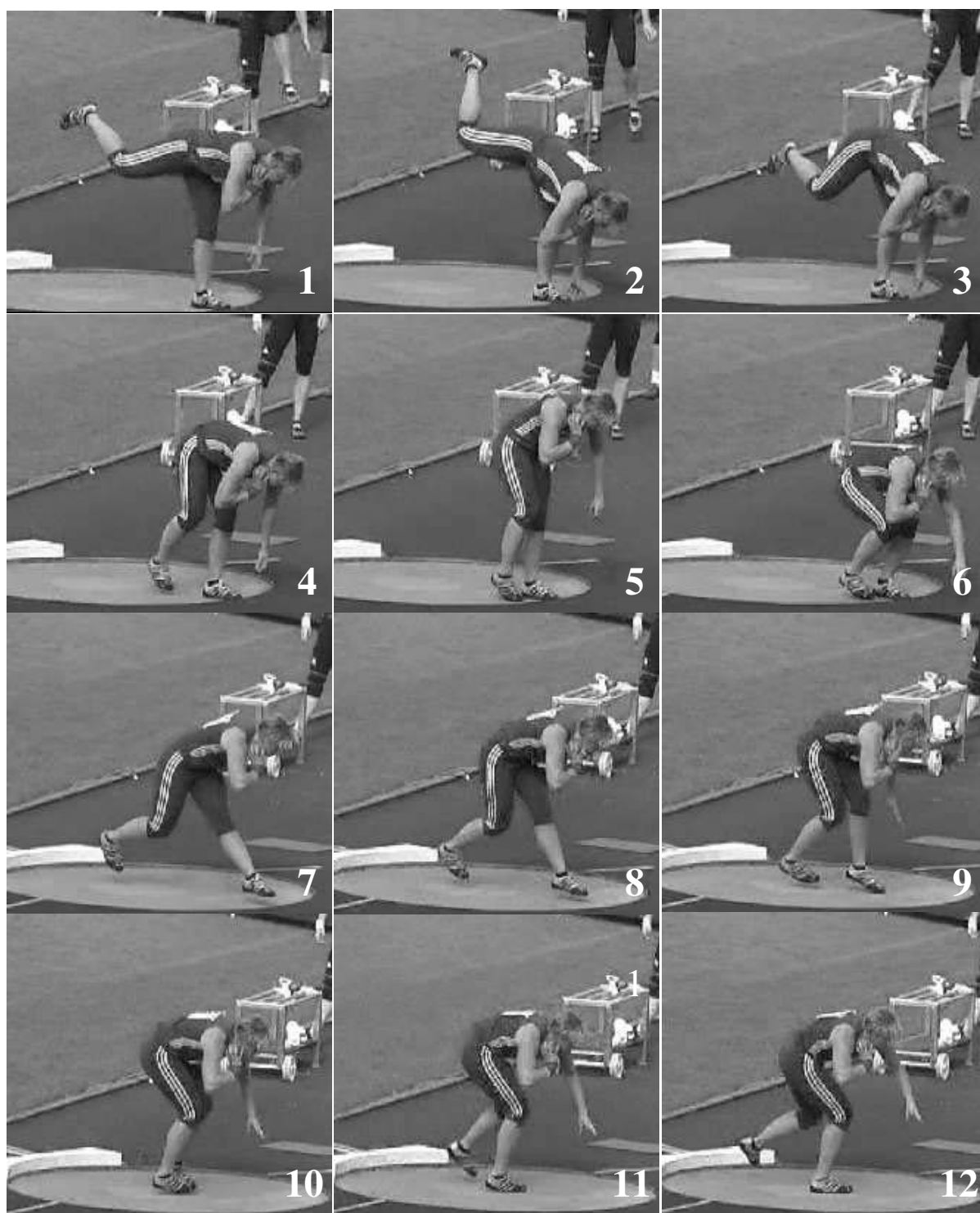
Kommentar til billedserien, bilde 1 til 21

Bilde 1 til 4

Her ser vi en "unyttig" opptaktbevegelse som ikke gir noe fart, da hun først på bilde nr 5 stanser opptaktsbevegelsen.

Bilde 5 til 7

Her ser vi hvordan Petra kryper sammen på venstre fot og med et kraftig fraspark med venstre ben svinger(støter) høyre fot nesten frem til ringens forkant(bilde 7). På filmen jeg fikk av Lukas, kunne jeg måle den maksimale bøyingsvinkel i venstre kne ved starten. På bilde 6 er vinkelen omtrent på idealnivå med 100 til 104 °. I det øyeblikk hvor venstre fot forlater bakken (bilde 7), danner venstre ben en vinkel med bakken på omtrent 60 °, her har de beste mennene under 45-50 °.

**Bilde 7 til 11**

På disse bildene ser vi den lynraske benvekselbevegelsen. Legg merke til høyre fots bevegelsesbane. I det øyeblikk hun lander på høyre fot har hun overkroppen i en ideal posisjon med venstre arm pekende bakover.

Bilde 12 til 16

I denne fasen jobbes det hardt med høyre ben og vi ser et perfekt arbeide med i ankelleddet på bildene 15 og 16. Hun burde sette ned venstre fot litt lenger til venstre, dvs hun står i veien for seg selv når det gjelder å få høyre hoften frem.

Bilde 17 til 21

På bilde nr. 18 er høyre bens arbeid avsluttet og hun har fremdeles høyre skulder tilbake. Hun viser en fin blokk med venstre siden og en fullstendig strekking i siste fase av utstøtet(19-20)

Avsluttende Bemerkning:

Petra hadde ingen problemer på oppvarmingen med å støte over 18 meter fra en stående posisjon, derfor var 18,81 m. litt skuffende. Hun stilte opp på dette avskjedsstevnet for VM etter en temmelig hard oppkjøring i treningssenteret i Kienbaum. Derfor hadde jeg forventet at hun ville legge på minst 1 meter når hun stilte opp i VM 14 dager senere (26. august) og ikke bare 19,33 m og femte plass.

Testbatteri og rammetreningsplan for kulestøt

Av: Edvard Harnes

Testbatteri kule kvinner 14 -15 - 16 meter

		14 m	15 m	16 m
Kulestøt	4 kg	14,00	15,00	16,00
st.	4 kg	12,60	13,50	14,40
Kulestøt	3 kg	16,00	17,00	18,00
st.	3 kg	14,40	15,30	16,20
Kulestøt	5 kg	12,00	13,00	14,00
st.	5 kg	10,80	11,70	12,60
Kulestøt,st.	6,2 kg			11,00
Kulekast bk.	4 kg	14,00	15,00	16,00
Rykk		50	60	65
Støt		60	70	75
Benkepress		65	75	80
Dype knebøy fr.		70	90	100
Lengde ut.		2,20	2,30	2,40
Tresteg ut		6,60	6,90	7,20
30 m sprint		4,60	4,50	4,40

Rammetreningsplan kulestøt (Deutscher Leichtathletik Verband)

Makrosyklus	I					II				
Uke nr	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Treningsenheter	5 til 7 per uke- avhengig omfang/belastning									
Treningsvarighet	2 til 3 timer per treningsenhet									
Sum antall kast/støt				30	60	80	40	75	100	40
Konkurransevekt(KV)				30	60	60	20	35	60	30
lettere KV										
tyngre KV						20	20	40	40	10
Generell styrke[serier]	200	400	600	700	500	300	200	150	100	150
Maksimal styrke [serier]				50	90	125	175	125	100	200
Spesiell styrke[serier]				50	90	50	125	175	50	150
Sprint [km]				0,3	0,4	0,5	0,2	0,3	0,5	0,2
Tempoløp [km]	0,8	1,2	1,0	1,2	1,0	1,0	1,2	1,2	0,8	0,4
Spensthopp	200	300	600	400	300	150	200	150	100	200
Basistrening	6	10	10	8	6	6	2	2	3	2
Kompensasjon				1	2	1	2	2	1	2
imitasjoner[min]				30	30	20	30	20	30	20
Generelle kast	100	300	300	200	200	100	200	100	100	150

Makrosyklus	III					IV			
Uke nr	51	52	1	2	3	4	5	6	7
Treningsenheter	5 til 7 per uke- avhengig omfang/belastning								
Treningsvarighet	2 til 3 timer per treningsenhet								
Sum antall kast/støt	100	150	60	150	200	40	60	40	60
Konkurransevekt(KV)	10	40	40	70	110	40	60	40	60
lettere KV	30	40	10	40	70				
tyngre KV	60	70	10	40	20				
Generell styrke[serier]	100	150	50	50	50	50	50	50	50
Maksimal styrke [serier]	150	50	150	125	50	80	50	80	50
Spesiell styrke[serier]	200	50	125	150	50	80	60	60	60
Sprint [km]	0,4	0,6	0,2	0,4	0,2	0,4	0,2	0,4	0,2
Tempoløp [km]	0,6	0,6	0,8						
Spensthopp	100	60	100	60	40	30	30	30	30
Basistrening	2	2	3	3	1	1	1	1	1
Kompensasjon	2	2	1	1	2	2	2	2	2
imitasjoner[min]	40	20	20	40	40	20			
Generelle kast	100	50	150	100	50	80	50	80	50

Makrosyklus	V						VI					
Uke nr	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Treningsenheter	5 til 7 per uke- avhengig omfang/belastning											
Treningsvarighet	2 til 3 timer per treningsenhet											
Sum antall kast/støt			30	60	60	80	120	60	130	180	80	150
Konkurransevekt(KV)			30	40	30	40	60	30	80	100	40	90
lettere KV												20
tyngre KV				20	30	40	60	30	50	80	40	40
Generell styrke[serier]	400	600	300	300	200	100	100	50	100	80	50	100
Maksimal styrke [serier]		50	100	50	130	190	80	250	100	50	200	150
Spesiell styrke[serier]			30	50	80	50	80	150	220	60	120	180
Sprint [km]				0,2	0,3	0,2	0,4	0,2	0,3	0,2	0,3	0,2
Tempoløp [km]	0,6	1,0	1,2	0,6	0,6	0,4	0,4	0,2	0,4	0,2	0,4	
Spensthopp	400	600	400	300	150	100	80	120	70	30	80	50
Basistrening	8	8	7	5	3	2	2	1	2	1	1	2
Kompensasjon					1	2	1	2	2	2	2	2
imitasjoner[min]			20	30	40	40	30	20	20	20	20	20
Generelle kast	400	400	300	200	200	100	50	80	50	50	80	50

Makrosyklus	VII						VIII				
Uke nr	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Treningsenheter	5 til 7 per uke- avhengig omfang/belastning										
Treningsvarighet	2 til 3 timer per treningsenhet										
Sum antall kast/støt	220	50	80	100	60	80	80	40	60	60	60
Konkurransvekt(KV)	130	30	40	60	40	60	60	40	60	60	60
lettere KV	30	20	40	40	20	20	20				
tyngre KV	60										
Generell styrke[serier]	50	70	40	80	40	50	50	50	30	30	30
Maksimal styrke [serier]	50	130	100	50	100	70	50	80	60	40	40
Spesiell styrke[serier]	80	100	150	60	80	60	40	60	40	60	40
Sprint [km]	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	0,2	0,3	0,2	0,3	0,2	0,3
Tempoløp [km]											
Spensthopp	30	60	30	50	30	50	30	20	30	20	20
Basistrening	1	1	1	1	1	1					
Kompensasjon	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
imitasjoner[min]											
Generelle kast	50	80									



Harald Breivik har lang erfaring fra friidrett. Selv var han en god lengdehopper og sprinter på 60-70 tallet. Siden den gang har han hatt mange treneroppdrag i klubber og NFIF. De siste 15-20 årene har han konsentrert seg om stav og mangekamp. Han er i dag trener for Han Olav Uldal og følger også med i stavmiljøet.

Resultatnivået i stavhopp – hva har skjedd og hvorfor? Hvordan kan det være mulig å heve nivået igjen?

Av: Harald Breivik

Undertegnede har drevet med friidrett i en del år, både som aktiv og trener. Noe av det som jeg har lagt merke til gjennom disse årene, er det nesten totale fraværet av et system for å oppdage talenter og en strukturert oppfølging av dem. NFIF har hatt mange gode tiltak i løpet av de siste 20 årene, men satsingen har vært for kortsiktig til å gi varige resultater. De resultatene utøverne hittil har oppnådd har i svært stor grad vært basert på at ildsjeler i noen klubber har stått på og lagt ned mye arbeid. Skal en hevde seg internasjonalt i friidrett, må det tilføres faglige og personlige ressurser, en må også forbedre kompetansen samt ha tilgang til fasiliteter og utstyr.

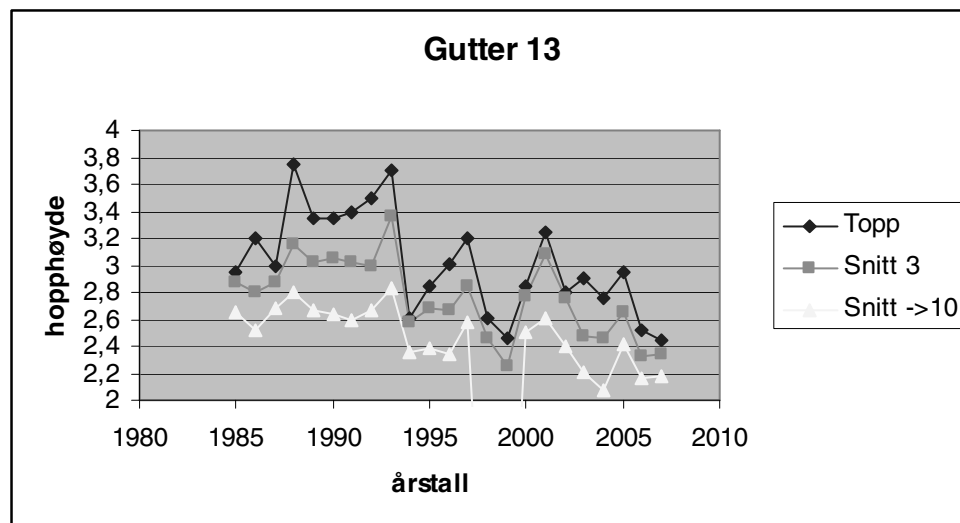
Dyktige trenere.

Vi vet at innen all idrett må det et langsiktig arbeid til for å utvikle et talent til eliteutøvere på internasjonalt nivå. Det kreves også høy faglig kompetanse for å utvikle et talent på 13-14 år til en topputøver i alder av 23 år +. Fra NFIF's sentralstyre og ansvarlige personer for talentutvikling og toppidrett kreves det både god innsikt, stor forståelse og sterk vilje til å gjøre noe konkret for å greie dette. **Det er ikke bra nok for NFIF sentralt å komme på banen når utøveren har nådd elitenivå nesten på egenhånd.**

I denne artikkelen vil jeg se nærmere på situasjonen i stavhopp for gutter/menn. Stavhopp er en spesielt vanskelig og utfordrende øvelse. Siden midt på 1980-tallet har jeg drevet med stavhopp, først som aktiv og trener de første årene, senere bare som trener. Mitt subjektive inntrykk er at nivået har blitt dårligere i de fleste årsklassene, med noen hedrelige unntak i enkelte årganger.

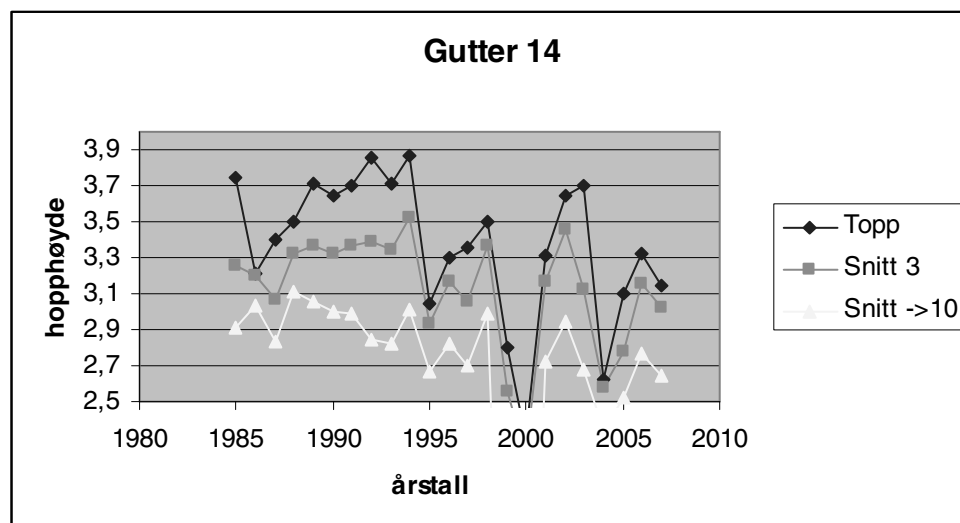
For å kunne dokumentere utviklingen har jeg sett på statistikken for menn senior og de aldersbestemte klassene for gutter fra midten av 1980-tallet og fram til og med 2007. Jeg har tatt med **besteresultatet** i hver årsklasse, **gjennomsnittet for de tre beste** og **gjennomsnittet for de 10 beste**. I noen år har det ikke vært registrert så mange som 10 utøvere i årsklassen. Gjennomsnittet for de tre beste sier noe om toppnivået, gjennomsnittet for de ti beste sier mye om bredden i øvelsen.

Resultatene er presentert i figurene for hver årsklasse nedenfor og taler for seg. Vertikalaksen viser hopp høyde og horisontalaksen viser årstall.

Gutter 13 år fra 1985 til 2007

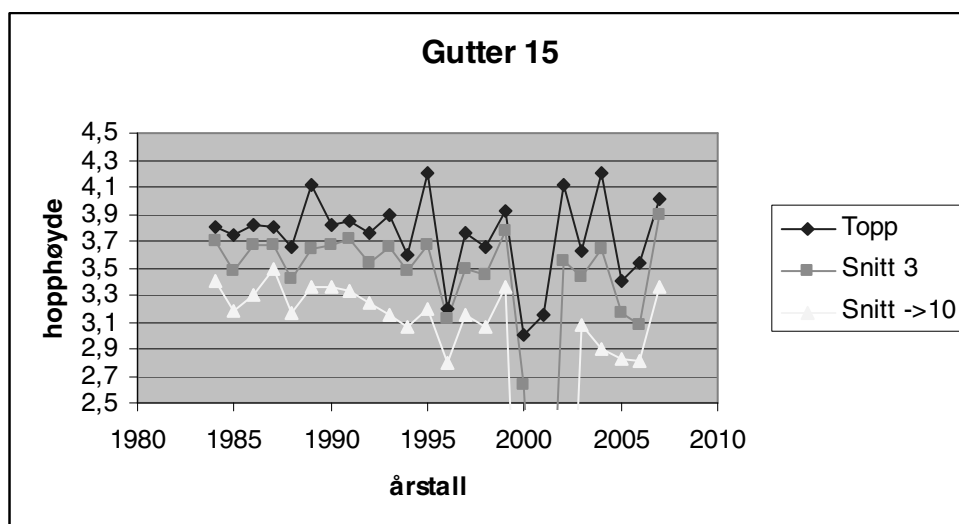
Figur 1: Diagrammet viser resultatutviklingen fra 1985 til 2007.

Figur 1 på forrige side viser en bra utvikling for gutter 13 år fra 1985 til 1993. Etter det året har det vært større variasjoner, men likevel med en klar tilbakegang både for toppresultat, gjennomsnitt av de tre beste og ikke minst gjennomsnittet av de 10 beste. I årene 1998 og 1999 var det ikke en gang 10 utøvere som hadde resultater i årsklassen. Tilbakegangen de siste årene er også påfallende.

Gutter 14 år fra 1985 til 2007

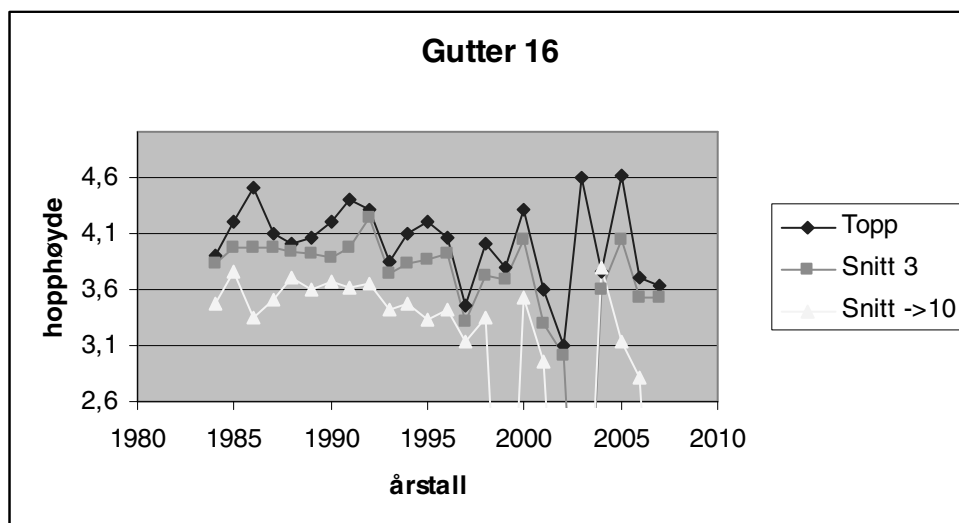
Figur 2: Diagrammet viser resultatutviklingen fra 1985 til 2007.

Figur 2 viser en god utvikling fra 1986 til 1994. Etter det året har det vært mer variasjoner, men likevel med tilbakegang både for toppresultat, gjennomsnitt av de tre beste og ikke minst gjennomsnitt av de 10 beste. Fra 1998 til 2000 var det ikke en gang 10 utøvere som hadde resultater i årsklassen. Bunnåret kom i år 2000 da besteresultatet bare var 2.35 m, 2005 var ikke så mye bedre med et besteresultat på 2.60m.

Gutter 15 år fra 1984 til 2007

Figur 3: Diagrammet viser resultatutviklingen fra 1984 til 2007.

Figuren viser at det var liten fremgang fra 1984 til en topp i 1990. I 1995 var det en ny topp mens det i 1996 var det en dramatisk tilbakegang i besteresultatet til bare 3.15m. Etter det året har det vært mer variasjoner, men likevel var det en viss stigning i besteresultatet med unntak av 2000 og 2001. Gjennomsnittet for de tre beste lå mellom 3.50m og 3.70m fram til 1995, senere har det stort sett gått nedover, ikke minst gjennomsnitt av de 10 beste. Mellom 1998 og 2003 var det ikke en gang 10 utøvere som hadde resultater i årsklassen. Bunnåret var i 2001 med 3 meter som besteresultat og bare to 15 år gamle utøvere med resultat i stav.

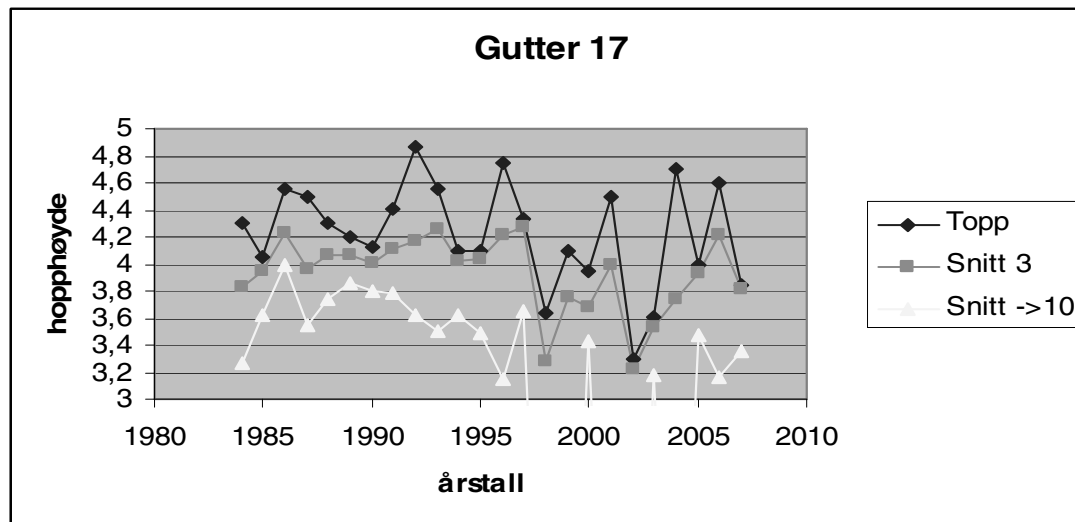
Gutter 16 år fra 1984 til 2007

Figur 4: Diagrammet viser resultatutviklingen fra 1984 til 2007.

Figur 4 viser en fin utvikling fra 1984 til 1986 for toppresultatet, mens det for gjennomsnitt for de 3 beste har vært en svak tilbakegang fram til 1996. Etter det året har det vært mer variasjoner, både for toppresultat, gjennomsnitt av de tre beste og ikke minst gjennomsnitt av de 10 beste. Mellom 1998 og 2003 var det ikke en gang 10 utøvere som hadde resultater i årsklassen. Bunnåret kom i 2002 med et besteresultat på

3.10m, året etter, i 2003 var det bare to 16 år gamle utøvere med resultat i stav. Et positivt trekk var at det i 2003 og 2005 var en utøver som løftet toppnivået.

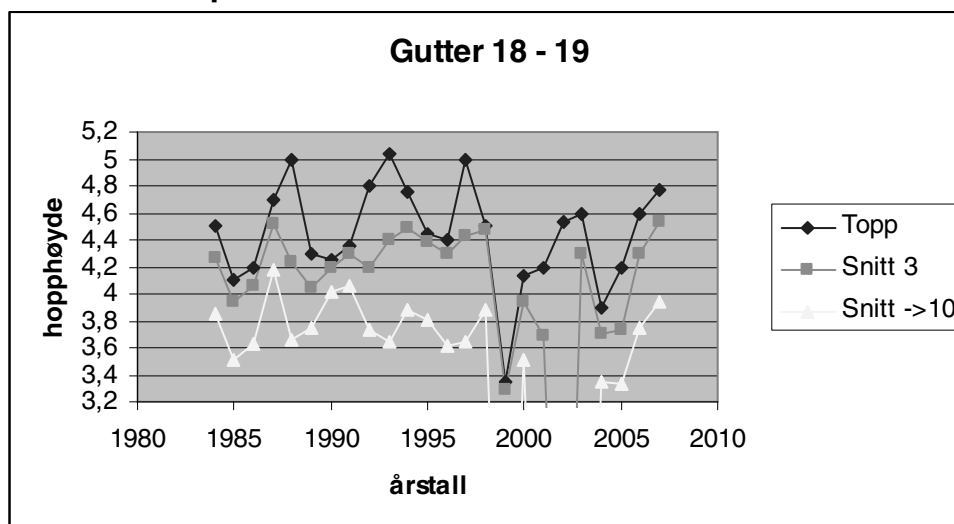
Gutter 17 år fra 1984 til 2007



Figur 5: Diagrammet viser resultatutviklingen fra 1984 til 2007.

Figur 5 tyder på at det var en bra utvikling fra 1984 til 1986 for toppresultatet, mens det for snittet tre lå på det jevne frem til 1992. Etter det året har det vært mer variasjoner, men likevel var det en jevn tilbakegang både for toppresultat, gjennomsnitt av de tre beste og ikke minst gjennomsnitt av de 10 beste. Mellom 1998 og 2005 var det flere år uten 10 utøvere med resultater i årsklassen. En må helt tilbake til 1992 for å finne aldersrekorden til tikjemperen Benjamin Jensen. De siste årene har det vært store variasjoner i besteresultatet, men en viss stigning for gjennomsnittet av de tre beste som blir dratt opp av besteresultatet. Videre ser en at årsklassen er tynn – det er mange år uten gjennomsnitt for 10 utøvere. For å få fram noen topputøvere, må de eldre årsklassene ha en god bredde og et høyt nivå.

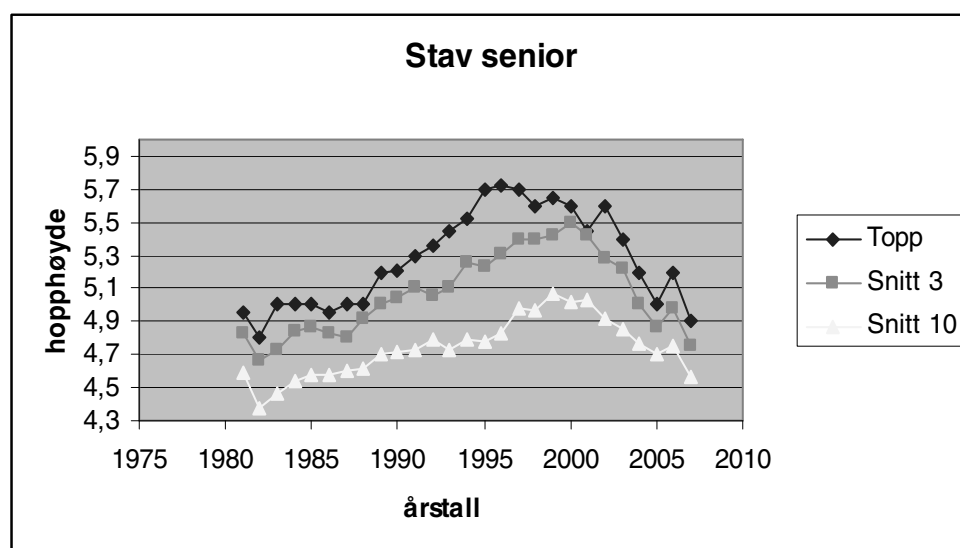
Gutter 18 år i perioden 1984 til 2007.



Figur 6: Diagrammet viser resultatutviklingen 1984 til 2007.

I denne årsklassen var det en bra utvikling fra 1985 til 1988 for toppresultatet, mens det for snitt tre lå på det jevne frem til 1992. Etter det året har det gått i bølgedaler, med topper i 1993 og 1997. Etter det en sterk tilbakegang både på toppresultat, gjennomsnitt av de tre beste og ikke minst gjennomsnitt av de 10 beste. Mellom 1998 og 2005 var det også i denne årsklassen flere år uten 10 utøvere med resultater. En må helt tilbake til 1993 for å finne aldersrekorden til tikjemperen Benjamin Jensen, mens det siste brukbare resultatet i årsklassen var i 1997. Denne årsklassen viser omtrent samme utvikling som 17-årsklassen og er egentlig minst like bekymringsfull. I fra å ha tre topper på fem meter eller mer på 1980- og -90-tallet, falt toppresultatet helt ned til 3.40 m i 1999, et nivå som 13-åringene hadde på slutten av 1980-tallet!

Menn senior 1981 – 2007



Figur 7: Her ser en utviklingen for menn senior fra 1981 til og med 2007.

Fra 1981 til og med 1986 viser figuren at det er liten utvikling for besteresultatet og gjennomsnitt av de tre beste, men fra 1987 begynner en positiv utvikling som topper seg i 1996-98 når det gjelder besteresultatet. Gjennomsnittet for de tre og ti beste topper seg rundt år 2000, etter det har det gått nedforbakke. Resultatene i siste halvdel av 1990-tallet mener jeg delvis kommer som et resultat av et godt rekrutteringsarbeid og de samlingene som ble gjennomført i perioden 1986 til 1992.

Hvorfor denne utviklingen?

I utgangspunktet er det klubbens ansvar å drive rekruttering og utvikling av utøvere, men alle klubber har ikke og kan ikke sitte med nok ressurser på økonomi- og trenersiden til å følge opp alle øvelsene i friidrett. En slik situasjon tilsier at det bør etableres samarbeidsformer mellom klubber og kretser og at ansvarlige ledere og trenere i NFIF må involveres i større grad. Det er lett å si at klubbene har ansvaret for å utvikle utøverne lokalt, men både krets- og forbundsnivået bør følge opp, særlig i øvelser som er "sære" - d.v.s. hvor det er få utøvere og disse bor spredt.

Jeg mener at en vesentlig del av den dokumenterte stagnasjonen og tilbakegangen i øvelsen må tilskrives NFIF's manglende prioritering av langsiktig planlegging og gjennomføring/ opprettholdelse av tiltak og konkurranser på nasjonalt ungdomsnivå i stavhopp. Jeg tenker da både på hva skiftende landsstyres har vedtatt opp gjennom årene og ikke minst hva idrettsansvarlige i administrasjonen har funnet på. I løpet av de siste 30 år er det vel heller unntaksvis at et tiltak/ opplegg har hatt en varighet i mer enn maksimum 2 år! Det tar tross alt noe tid å utvikle ungdomstalenter til topputøvere. I en tid da det er stadig større konkurranse fra mange fritidsaktiviteter om å tiltrekke seg ungdommen, må NFIF sentralt ha en klar og offensiv rekrutteringsstrategi for å fange

opp barn og unge som kan ha et potensial i seg til å bli en topputøver. Denne strategien må også styres nedover i organisasjonen til kretser og klubber.

Tidligere tiltak.

Både i stav og i mangekamp, som jeg kjenner best, var det på slutten av 1980-tallet jevnlig samlinger av gode utøvere i de aldersbestemte klassene i regi av Jan Erik Hansen fra Fredrikstad i stav og Finn Gustavsen/ Bjørn Bogsti i mangekamp. Jan Erik Hansen kontaktet Kjell Isaksson fra Sverige og fikk han med som trener på samlingene i stav. Disse samlingene bidro til at det ble en mentalitetsforandring med hensyn til hva som var "høyt" og hva som krevdes for å bli en god stavhopper. Ut fra dette tiltaket på tvers av klubber som samtidig kostet lite, kom flere av de beste stavhopperne. I 1992-93 ble det så vedtatt å starte det såkalte "JR-Team" hvor bare de 3-4 beste utøverne i hver øvelse fikk tilbud om samlinger. Etter innføringen av dette tiltaket kan det dokumenteres at nivået i stavhopp i de aldersbestemte klassene har hatt en stagnasjon og til dels en betydelig tilbakegang, jfr. dokumentasjon i figur 1-7 ovenfor.

Trenerutdanning – noen generelle betraktninger.

Dagens utdanning av "friidrettstrenerne" må kunne sies å være en "vits" sammenlignet med hva tilfellet var på 1970- og -80-tallet. Den kunnskapen som ble formidlet via NIH og NFIF den gang, var langt grundigere og mer dyptgående enn dagens kursvirksomhet. Her er det en grunnleggende mangel ved dagens system. Utfordringen klubbene står over for er at få eller ingen foreldre er villige til å ta kurs/utdanning for da føler de at de må forplikte seg til å ta ansvar på treninger og samlinger. Dagens foreldre er så "opptatte" at de ikke vil ha noen forpliktelser. Friidrettstreningen er for dagens "travle" foreldre barneplassering mens de selv gjør noe annet.

Jeg tror også at mange av trenerne tidligere var mer genuint interesserte i friidretten og friidrettsteknikk enn mange av dagens trenere. Jeg synes også det var en annen giv og glød innen friidretten tidligere.

Tilgang på haller.

Stavhopperne må ha et sted hvor de kan hoppe stav om vinteren. Altså må det være tilgang til friidrettshaller i alle større byer og tettsteder hvor dette er mulig.

Øvelsen er som tidligere nevnt ressurskrevende både i utstyr, tid og trenere. Stavhopp er en komplisert øvelse hvor det kreves mange gjentakelser for å få teknikken til å sitte. Da må det være et minstekrav at en kan drive stavrelatert trening uken gjennom for de som vil satse. Slik situasjonen er i Norge nå er det bare i Høiehallen i Bergen at tilgjengeligheten til gode fasiliteter er på høyde med det en finner i de fleste større byer i Sverige og Finland.

Utøvere i resten av landet vårt må nøye seg med et par timers hopp trening i uken – hvis de er heldige, eller vente til utetreningen begynner – dvs hvis en da er så heldig å ha en stavmatte på banen. En tilleggsutfordring er tilgang på passende staver som er en forutsetning for å kunne utvikle seg.

Pris på utstyr.

Staver er svært dyre, fra kr. 3 500 til ca kr. 7 000, avhengig av størrelse og merke. En hopper i utvikling bytter gjerne 4 – 7 staver på et år. Et par steder i landet er det opplegg som gjør at den enkelte utøver og klubb ikke trenger tenke så svært mye på de økonomiske sidene ved stavhopp og det finnes såkalte "Stavbanker" hvor utøveren eller klubben kan leie staver til en rimelig pris per år, samtidig kan de bytte stav når det er nødvendig uten at det koster annet enn eventuell frakt. Likevel, med manglende muligheter for trening gjennom hele året og gjerne mangel på passende stav, er det heller vanskelig å få til noen særlig utvikling. Derfor forblir nivået meget lavt.

Stavhoppmiljø.

Her i landet er det heller ikke noen stavmiljøer på høyt nivå – til det er det for få gode hoppere og mangel på trenere med kunnskap innen stav. Utøvere og trenere må arbeide

sammen over lang tid i et miljø som hele tiden utvikler seg med tilgang til og muligheten til å hoppe stav og drive annen stavrelatert trening.

Sikkerhet

I følge NFIF's retningslinjer skal grunnmatten i stav være 5 x 5 m. Svært mange steder er ikke dette tilfelle – et minstekrav må være at dette overholdes både innendørs og utendørs. Sikkerheten for utøverne er dessverre altfor ofte et risikomoment i for mange konkurranser.

Her har teknisk kontrollør en viktig jobb å gjøre overfor eiere og arrangører.

Hva må til for å bedre nivået?

Her er det ikke til å komme utenom at en er totalt avhengig av rekruttering av ungdom til øvelsen. Rekrutteringen i stav for gutter er nå svært liten, mye som en direkte konsekvens av de tidligere nevnte momentene, men også som en konsekvens av at øvelsesutvalget var sterkt begrenset i "Telenorlekene" for 13- 14 åringene for en del år tilbake. Det var riktignok 9 øvelser med her, inkludert stav, men hver utøver hadde bare lov til å delta i et løp, et hopp og et kast. Det førte til at stavhopp som er en vanskelig øvelse stort sett ble prioritert bort. RCC-tiltaket som avløste "Telenorlekene", er et lite steg i riktig retning, men hjelper lite når utøverne blir meldt på i konkurransen uten trening og gjerne uten å få en egnet stav med seg. Stavhopp er en ekstremsport som mange ungdommer faktisk har lyst å prøve seg på, dermed må vi også kunne ta imot ungdom med tilbud om stavtrening.

Slik det er nå, møter en utøver altfor ofte øvelsen for første gang i en konkurranse. Utøveren selv eller klubben/kretsen har funnet ut at den øvelsen må gutten prøve. Dette vitner om en nesten total mangel på forståelse av hva stavhopp krever. En håper på hjelp underveis og svært ofte, og å få lånt en stav. **Stav** er det **eneste personlige redskapet** i friidrett hvor en utøver **kan nekte** andre å få låne den, jfr. regel i NFIF håndbok. En slik situasjon ender ofte med et dårlig resultat og en dårlig opplevelse. Stress og angst fra en slik opplevelse har lett for å henge i lenge. Dermed får utøveren en innlæring av et feilaktig bevegelsesmønster. Dette bevegelsesmønsteret vil gjerne prege teknikken til utøveren videre og begrense mulighetene til å nå høyt.

Konkurranser

Med tanke på en bedring av nivået så må det arrangeres flere konkurranser med stav på stevneprogrammet. Her må klubbene være sitt ansvar bevisst og legge til rette for at utøvere som ønsker det, virkelig kan få hoppe stav. Starttidspunktet på større konkurranser bør også være slik at det er publikum tilstede når det drar seg mot avslutning av konkurransen og at det ikke er "belgmørkt" og ingen tilskuere, jfr jr-NM i Haugesund i 2005.

Det må arrangeres stav innendørs i flere konkurranser enn UM og NM – hvis ikke, vitner det om en total mangel på forståelse og aksept av både utøvere og øvelse.

Rekruttering av trenere.

Jeg nevnte tidligere at det ikke fins noen stavmiljø her i landet. Det medfører at det er heller få som har brukbar kunnskap om stavhopp. Rekruttering av nye stavhopptrenere er svært liten. De fleste stavhopperne forsvinner ut av friidrettsmiljøet når de selv slutter å hoppe stav. Det er disse vi bør rekruttere som nye trenere i øvelsen. Det må skapes et miljø blant "den eldre garde" av stavhoppere for å videreføre øvelsen og de må ha et "verksted" å arbeide i.

Fra ungdomshoppere til elitehoppere.

Det er ikke nok å ha talenter – de må utvikles også. Til dette trengs det trenere som har eller kan tilegne seg god nok kunnskap for å løfte norsk stavhopp. En del av kunnskapsgrunnlaget er allerede på plass i form av et kompendium. Dette ble utarbeidet på slutten av 1990-tallet med basis i hvordan utviklingen av stavhopp var i Sovjet – senere Russland, Tyskland og Sverige. I dette materialet inngår en rammeplan for

stavtrening/ stavhopprelatert trening fra 12-13 års alder frem til overgangen til elitetrening, dette gjelder både teknisk og fysisk trening.

Jeg mener det er viktig at NFIF sentralt samler trenere som er villige til å arbeide sammen for å løfte øvelsen opp på et høyere nivå enn i dag, ikke bare på seniornivå, grunnlaget **må** legges i tidlige ungdomsår! I denne sammenheng er det viktig at en har et felles konsept og en felles oppfatning av hvordan stavhopptechnikken skal være. Jeg vil her peke på at det har skjedd store forandringer i måten å arbeide med stavhopptechnikken på fra det en kjente til tidlig på 1980-tallet og fram til rundt årtusenskiftet.

Det er foretatt mange biomekaniske undersøkelser, skrevet flere hundre vitenskaplige artikler og det har vært mange diskusjoner. Vi har sett en "russisk" skole representert med Sergei Bubka, i en noe justert form er denne overført til Tyskland, en svensk variant er representert med stavmiljøet i Gøteborg. Selv har jeg erfart såpass mye i disse to sistnevnte miljøene at jeg mener det opplegget en har i Gøteborg og Tyskland, bør danne skole for hvordan norske stavhoppere skal trene. Fra miljøet i Gøteborg har det i løpet av de siste 7 – 8 årene, kommet 3 – 4 utøvere som nå har personlig rekord bedre enn Trond Bartels norske rekord på 5.72 m.

Samlinger

Dersom en retter blikket mot en positiv utvikling i stavhopp, så må det for det første på plass et samarbeid mellom flere klubber evt også kretser der avstandene ikke er for store, om samlinger for aldersgruppene som ikke koster for mye. For det andre må det finnes fasiliteter og utstyr til å kunne hoppe stav minst to ganger i uka og trene turn en gang i uka. For det tredje må det være ildsjeler som kan øvelsen og som "brenner" for den. Vi må ha på plass en felles og ensartet forståelse for teknikktreningen og hopptechnikken i de aldersbestemte klassene. Slik det er nå, foregår det dessverre altfor mye feilaktig og "gammeldags" teknikkinnlæring her i landet. I klartekst betyr det at over tid vil mange utøvere få ryggskader og som etter hvert gir stagnasjon i øvelsen. Selvsagt må det også finnes utøvere som har fattet interesse for øvelsen og som gir dem en kick. Til dette er det nødvendig med en faglig, motiverende og inspirerende oppfølging av kompetente trenere.

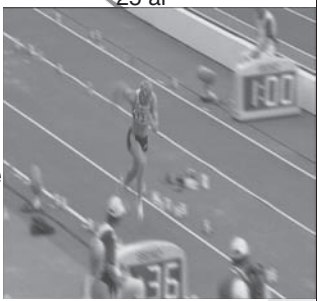


Katrine Haarklau er et produkt av stavmiljøet i Bergen under ledelse av Paavo Moilainen. Hun satte ny aldersrekord (3.76) for 16-åringer under UM. Juniorrekord neste år?

Ida Marcussen har på rekordtid slått seg inn i verdenseliten. Hennes trener, Lucas Udelhoven, viste stort engasjement og evnet å begeistre tilhørerne under trenerseminaret i høst. Her en kopi av foredraget.

Fra talent til internasjonal toppklasse. Trinn for trinn i en 10 års plan

Av: Lucas Udelhoven

Fra talent til internasjonal toppklasse Trinn for trinn i en 10års plan  Hva står bak Ida Marcussens lengdeutvikling? Lukas Udelhoven, november 2007	Periodisering - Langsiktige Mål 10 års plan <table border="0"> <tr> <td>UM</td> <td></td> <td>OL 2012</td> </tr> <tr> <td>5.30 m</td> <td></td> <td>6.75 m</td> </tr> <tr> <td>15 år</td> <td></td> <td>25 år</td> </tr> </table>	UM		OL 2012	5.30 m		6.75 m	15 år		25 år
UM		OL 2012								
5.30 m		6.75 m								
15 år		25 år								
<table border="0"> <tr> <td>UM</td> <td>OL 2012</td> </tr> <tr> <td>5.30 m</td> <td>6.75 m</td> </tr> <tr> <td>15 år</td> <td>25 år</td> </tr> </table> Målsetting Kravanalyse Kapasitetsanalyse Nå-situasjon Delmål på vei Kontroll 	UM	OL 2012	5.30 m	6.75 m	15 år	25 år	 • Skadeforebygging • Mental styrke • Fysikk – koordinasjon			
UM	OL 2012									
5.30 m	6.75 m									
15 år	25 år									

Skadeforebygging

- En frisk og skadefri utøver tåler trenings/konkurransebelastninger
- Ubalanser !?! – svakeste ledd bestemmer over resultatutvikling
- Unngå snarveier

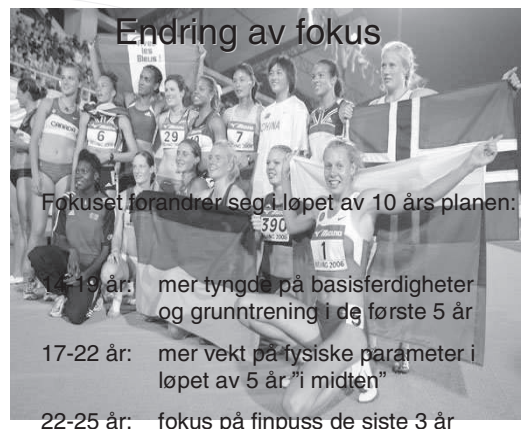
Mental styrke

- Modningsprosess til treningskultur og toppidretsmentalitet
- Bevisstgjøring av trening, restitusjon, mat, positiv utfordring, teknikkforståelse, konkurranseinstinkt
- Søke nye utfordringer på vei til toppen – spise seg sulten fra UM over JNM, internasjonal matching til VM og OL

Fysikk

- Utvikle basisferdigheter
- Ressursutvikling av de viktigste fysiske parameter til høyere og høyere nivå
- Utvikling av utøverens potensial fra basis til finpuss

Endring av fokus



Fokuset forandrer seg i løpet av 10 års planen:

14-19 år: mer tyngde på basisferdigheter og grunntrening i de første 5 år

17-22 år: mer vekt på fysiske parameter i løpet av 5 år "i midten"

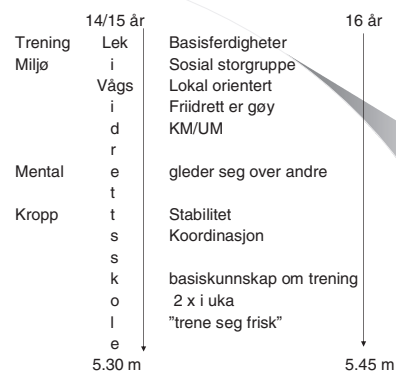
22-25 år: fokus på finpuss de siste 3 år

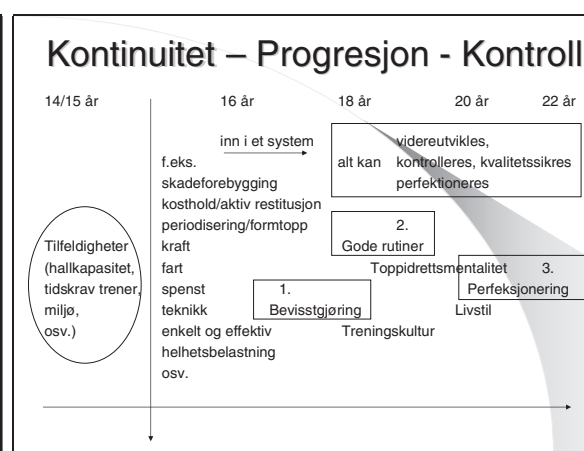
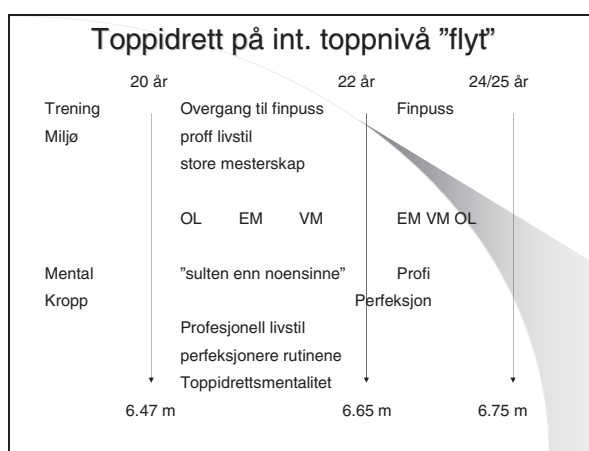
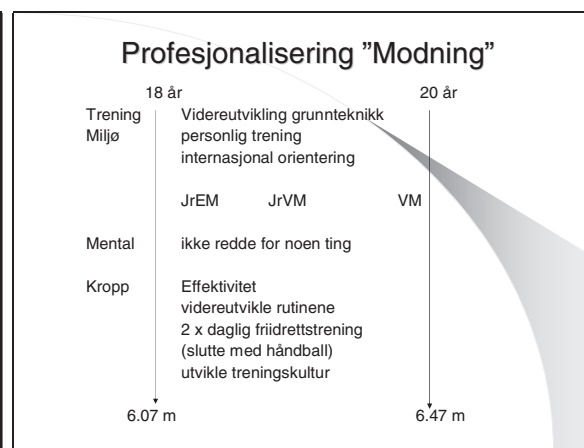
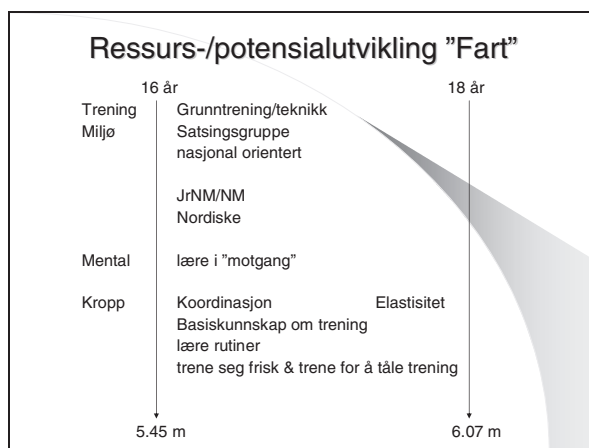
Kontinuitet – Progresjon - Kontroll

Kvalitetssikre utvikling på alle trinn til høyre og høyre nivå

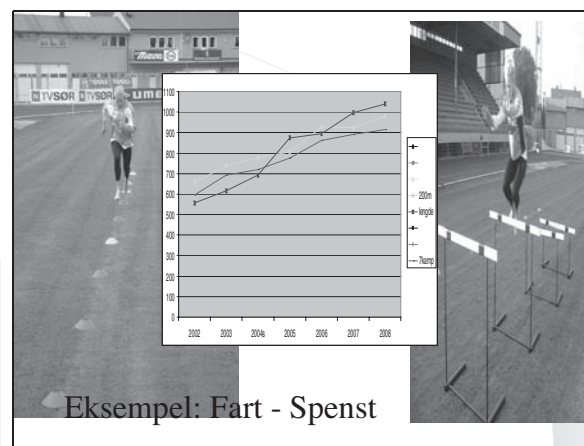
- 14-16 år Talent "kraft"
- 16-18 år Potensialutvikling "fart"
- 18-20 år Profesjonalisering "modning"
- 20-22 år Toppidrett på toppnivå "flyt"

Talent "Kraft"





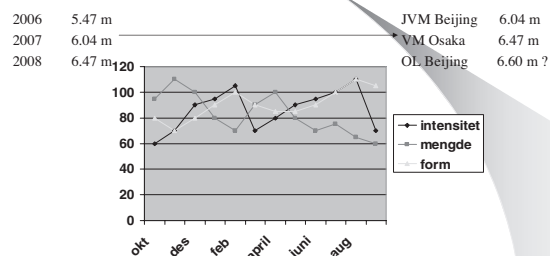
● Eksempel: Basistrening - Skadeforebygging



Treningseksempel film



Periodisering 10 Årsplan – Årsplan - Periodeplan



Progresjonsplan – Formutvikling - Toppform

Lengde = En av våre 7 favoritter !

som lengdehopper trenger du...

- ... hurtighet fra en sprinter!
- ... reaktiv spenst fra en høydehopper!
- ... rytmefølelse fra en hekkeløper!
- ... kroppsbeherskelse fra en ballettdanser!
- ... atletikk fra en mangekjemper!
- ... treffsikkerhet fra en dartsplayer!

Tilløp – toppfart ...

... få mest mulig toppfart i tilløpet



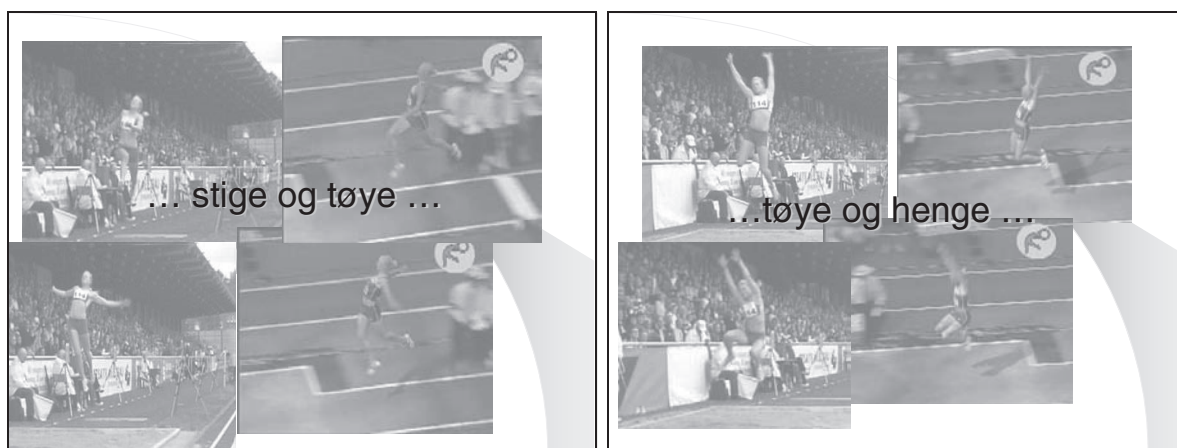
... siste steg – amortisasjon...



... Sats – svingbein ...

...i satsen
skal
kroppen
få en
eksplosiv
vertikalimpuls
uten
at det går
på bekostning
av
horisontalhurtigheten





Redaktøren vil også gi sitt bidrag denne gangen. Teknikk er viktig det.....

BASISTRENING SOM GRUNNLAG FOR TEKNIKKTRENING

Av: Henning Hofstad

De siste årene har det vært et oppsving i aktiviteten på barne- og ungdomssektoren. Deltagertallene er sterk økende og mange ungdommer presenterer seg som flotte talenter. Optimismen råder etter en tung periode i norsk friidrett.

Likevel, det kan være ting å ta tak i. Når jeg iakttar deltagerne i tekniske øvelser på barne- og ungdomsstevner, slår det meg hvor få som har de tekniske ferdighetene en bør forvente på ulike aldersnivåer. For å si det rett ut – det generelle nivået i tekniske øvelser ligger langt tilbake for det en skulle ønske. En del enslige svaler har gode tekniske ferdigheter og dominerer fullstendig, men bredden er svak.

Det virker for meg som om dette skyldes en kombinasjon av generelt manglende basisferdigheter i hopp, løp og kast, samt lite teknikktrening. Men hva menes med basisferdigheter i løp, hopp og kast, og hvordan kan en trene for å utvikle gode tekniske ferdigheter. Basistrening er nevnt i overskriften, men hva er egentlig dette og hva er forskjellen på basistrening og tradisjonell grunntrening? I denne artikkelen vil jeg forsøke å klargjøre disse begrepene og filosofere litt over hva som kan gjøres for å påvirke evnen til å lære tekniske ferdigheter.

Tidligere var treningsåret enklere oppbygd enn i dag. Fra oktober til påske drev en stort sett grunntrening, med unntak av noen konkurranser i hopp uten tilløp. Deretter kom en hektisk overgangsperiode med terrengløp, stafetter og oppstart av banesesongen. Piggskoene ble funnet frem igjen etter å ha ligget ubrukt i et halvt års tid. Den lange grunntreningsperioden la imidlertid et svært godt grunnlag for konkurransesesongen.

Grunntreningen omfattet løpstrening i forskjellige former, styrketrening, spensttrening, bevegelsestrening og til dels koordinasjonstrening. Det siste gjennom ballspill og forskjellige turn- og smidighetsøvelser hvis disse var inkludert i treningsprogrammet. Under de rådende treningsfasilitetene var det vanskeligere å drive teknikktrening.

I dag benyttes termer som basistrening, friidrettsspesifikk basistrening, øvelsesspesifikk trening, teknikktrening, ressurstrening, intensiv trening og kvalitetstrening. Det kan være fruktbart å se litt på de ulike termene og prøve å plassere dem i det totale treningsbildet.

Basistrening defineres av Olympiatoppen som generell og spesifikk trening av koordinative, fysiske, psykiske og sosiale egenskaper. Basistrening kan videre deles i generell basistrening og idrettsspesifikk basistrening.

- Generell basistrening er trening av grunnleggende egenskaper uavhengig av idretter
- Spesifikk basistrening er rettet mot arbeidskrav i de enkelte idretter
- Hvilken type trening det legges opp til vil avhenge av alder, nivå og idrett

Hensikten med basistrening er å bygge en bred plattform av ulike egenskaper for å:

- Stimulere evnen til å tilegne seg rasjonelle bevegelsesmønstre
- Bedre trenbarheten for teknisk trening
- Heve og stabilisere prestasjonsnivået
- Utvikle evnen til å bryte grenser
- Oppleve mestring, glede og sosial samhandling

Som vi ser er basistrening et omfattende område. I denne sammenhengen er det hensiktsmessig å gå inn på trening av fysiske og koordinative ferdigheter. Ikke fordi sosiale og psykiske egenskaper ikke har stor betydning for læring av ferdigheter, men fordi problemområdet avgrenses og dette ikke er tema i denne artikkelen.

Den generelle basistrening på nevnte områder omfatter forskjellig styrketrening som har til hensikt å styrke kroppen generelt, ballspill, andre idrettsaktiviteter, koordinasjons- og turnøvelser samt rytmiske aktiviteter.

Friidrettsspesifikk basistrening er altså basistrening rettet mot friidrett. Det omfatter all den varierte treningen og kreative treningen en kan drive med innen løp, hopp og kast. I tillegg kan spesiell bevegelsestrening og en del koordinasjonstrening defineres inn her. Eksempler på friidrettsspesifikk koordinasjonstrening er turnøvelser for stavhopperen og balanse- og rytmetrening for kasteren og hopperen. Spydkasteren og hekkeløperen har behov for spesielt god bevegelse for deler av kroppen og må opparbeide denne gjennom friidrettsspesifikk basistrening.

Friidrett for barn og ungdom bør drives svært allsidig med stor vekt på friidrettsspesifikk trening. Etter mitt syn bør den friidrettsspesifikke basistreningen vektlegges klart sterkere enn den generelle. Jeg våger også en påstand om at det knapt finnes en norsk friidrettsutøver som har et bredt nok grunnlag fra friidrettsspesifikk basistrening.

Dette må likevel sees litt i aldersperspektiv. De aller yngste, rekruttene, bør ha en større andel av treningen som generell basistrening enn de som er eldre. I denne sammenhengen må en også huske på at barn generelt leker mindre enn før. Tidligere generasjoner hadde den generelle basistrening innabords når de kom til friidrettstreeningen. Leken og idrettsaktivitetene var variert og av et betydelig omfang. I

dag har mange barn det som kan kalles "motoriske hull". Selv de enkleste bevegelsesferdigheter mangler. Det gjør at treneren møter en stor utfordring når treningen skal planlegges.

Men når utøverne kommer opp i 12-14 års alder bør friidrettsspesifikk basistrening ha topp prioritet. Å bruke for mye treningstid på generell basistrening i denne alderen medfører at en prioriterer bort den friidrettsspesifikke. Dersom en ikke har løpt nok, hoppet nok eller kastet nok i denne alderen har en heller ikke lagt grunnlaget for utvikling av god teknikk og kan slite med dette i lang tid.

Øvelsesspesifikk trening er friidrettsspesifikk trening spesielt rettet mot spesialøvelsen. Det omfatter all trening som styrker bevegelsesbanen i den aktuelle øvelsen samt trening som legger grunnlag for teknikkforbedring i øvelsen. En spydkaster som kaster spyd med kastbatter med ulik vekt og har spesielle styrkeøvelser for bevegelsesbanen i spydkast, gjennomfører øvelsesspesifikk trening. En sprinter som trekker en fallskjerm, en vektskive eller et bildekk etter seg, eller bruker strikk for å øke løpshurtigheten, gjør det samme.

Denne treningen er først og fremst for utøvere som har nådd et godt teknisk nivå og en viss treningserfaring. For barn og ungdom i første halvdel av tenårene er denne treningen så godt som fraværende. Den kan introduseres for variasjonens skyld, men er vanligvis ikke et middel for å øke prestasjonene på dette nivået.

Teknisk trening er trening av friidrettsøvelsene med konkurranseteknikk eller tilnærmet sådan. Her er det ulike strategier. Generelt vil det lønne seg å trene hele øvelsen i innlæringsfasen, til bevegelsesmønsteret setter seg. Senere, med økende grad av perfektionering, vil treningen bli mer detaljorientert.

Begrepet **ressurstrening** er nærmest synonymt med grunntrening, men har likevel en forståelse i seg at det er de spesielle ressursene som skal bedres. I så måte ligger det nært øvelsesspesifikk trening. Begrepet er upresist og sier ikke hva slags ressurser som skal bedres.

Intensiv trening sier rett og slett at treningen utføres med høy intensitet. Det sier ikke at en skal trene mye, heller tvert om. Er intensiteten på treningen høy, må omfanget reduseres.

Kvalitetstrening er å betrakte som en variant av "Keiserens nye klær". Et yndet begrep for utøvere som vil være like gode eller bedre enn tidligere, men med mindre trening. En skal altså trene smartere enn før. Da innrømmer en samtidig at en ikke har trent med god nok kvalitet tidligere. Det kan være på sin plass å gjenta en gammel sannhet: "Det er kvaliteten på den daglige treningen som avgjør prestasjonene". En må imidlertid ikke blande kvalitet og intensitet. Trening utføres med ulik intensitet men alltid med høyest mulig kvalitet. All trening skal være kvalitetstrening.

Hvordan skape grunnlag for god teknikk?

For å komme tilbake til utgangspunktet, hvor er det skoen trykker når jeg mener å se at ungdomsutøvere generelt har for dårlig teknikk? En kan kanskje begynne med å beskrive idealsituasjonen.

Barn kommer med gode generelle basisferdigheter til friidrettstreningen. Dette har de fått gjennom uorganisert lek, idrettsskoler, foreldre som har tatt med barna på ulike aktiviteter, samt aktiviteter på skolen. På friidrettstreningen pøser en på med generell og friidrettsspesifikk basistrening. Stor aktivitet er prioritert. Etter hvert dominerer friidrettsspesifikk trening. Det løpes, hoppes og kastes masse på treningene. Takket være gode generelle motoriske ferdigheter og friidrettsferdigheter lærer de ulike øvelsene uten store problemer.

Mens teknikken perfektioneres fortsetter en å bygge opp et bunnsolid grunnlag av friidrettsspesifikk trening. Etter hvert introduseres øvelsesspesifikk trening. Gjennom denne prosessen tåler utøverne de store belastningene toppidrettstrening krever og vi får utøvere som har kapasitet til å trene mye, har god teknikk og er lite skadet.

Dagens situasjon er som nevnt en utfordring for trenerne. En må finne den riktige miksen av generell og friidrettsspesifikk basistrening og prøve å skape så stor aktivitet som mulig på treningene. Innlæring av teknikk i friidrettsøvelsene avhenger av at det finnes et grunnlag. En som skal lære tresteg må ha masse spensttrening bak seg og ikke minst kunne hinke. Å kunne hinke er en friidrettsspesifikk basisferdighet. Likeledes kan en ikke forvente at barn og ungdom skal mestre kastteknikk uten å ha hatt generell kasttrening.

Stort repetisjonsantall nødvendig

Et annet poeng er at det må trenes mye på øvelsene for å opparbeide en stabil og god teknikk. Det er nå en gang slik at repetisjonsantallet har svært mye å si for innlæringen. Uten nok trening uteblir fremgangen. To andre faktorer som har betydning er at en benytter en fornuftig innlæringsmetodikk og at utøverne innehar generelt gode basisferdigheter. Det siste er verdt å gripe fatt i. Når en ser ungdommer som sliter med teknikken ser en ofte at de ikke har fysiske forutsetninger for å få god teknikk. Er forutsetningene for dårlige, kan en trene teknikk til en stupor uten at det virker i nevneverdig grad. I en del tilfeller er derfor den beste tekniske treningen å prioritere friidrettsspesifikk basistrening.

Gjensidig nytte

Basistrening i løp, hopp og kast påvirker hverandre positivt. Variert friidrettsspesifikk og generell basistrening styrker hele kroppen. Det er innlysende at løpstrening og hoppstrening har en gjensidig effekt, men hva med kasttrening? Et viktig poeng er at allsidig basistrening i kast er en unik mulighet for å styrke mage, rygg og hofteregionen hos unge utøvere. Her kan en få tak i og styrke muskulatur som er vanskelig å stimulere med vanlige styrkeøvelser og bygge opp et muskelkorsett rundt ryggsøylen. God styrke og kontroll over muskelbruken i buk- og hofteregionen er en nøkkelfaktor for å holde hoften stabilt i riktig posisjon under nær sagt alle friidrettsøvelsene. Utøvere som har gjort en solid jobb med dette har gjort en god investering og lagt et viktig grunnlag for å lære seg avansert teknikk. De blir også mindre utsatt for skader. Når en ser på skadefrekvensen til våre løpere og hoppere bør alt som kan redusere denne for neste generasjon vurderes i treningsarbeidet. Dessuten er det gøy å kaste, kanskje den aller viktigste grunnen til å kaste mer på trening.

Spesielt er medisinball et fint redskap for styrketrening. Kast fra forskjellige posisjoner (sittende, liggende, knestående, stående) og i ulike retninger stimulerer forskjellig muskulatur. Alle slags stående kast utvikler strekkapparatet i beina spesielt godt. Jeg våger også påstanden at de som har kastet mye, både med vanlige kastredskap og medisinball, er mye mer potente for styrketrening med vekter når det blir tid for dette.

Men kasteren trenger også løps- og spensttrening. Foruten at hurtighet og spenst er en viktig egenskap for kasteren, trener denne basistreningen rytme, balanse, timing og kroppsbeherskelse. Alle disse egenskapene fremmer evnen til å lære friidrettsferdigheter.

Gå løs på nye utfordringer

Til avslutning vil jeg både be og anbefale alle aktive og trenere om å utprøve nye øvelser. Kanskje finnes det skjulte talenter som ennå ikke har fått vist seg frem. Terskelen har vært alt for høy for å prøve seg på det som blir sett på som vanskelige øvelser. Det er ikke så vanskelig som mange tror og mange utøvere vil få en ny opplevelse av friidrett med utvidet øvelsesrepertoar.