

**Ida Marcussen har hatt en bemerkelsesverdig fremgang de siste årene. Under trenerseminaret presenterte trener Lucas Udelhoven og Ida Marcussen treningsopplegget som gav grunnlag for en sølvmedalje i junior-VM.**

---

## **“Halvveis på vei til toppen – veien videre til toppen”**

### **Foredrag av: Lucas Udelhoven – referert av Bjørn Bogsti**

Lukas Udelhoven, er født i Berlin og utdannet diplomidrettslærer/trener ved den Tyske Idrettshøgskole i Köln. Han har vært personlig trener for Ida Marcussen siden 2001. Ida startet med håndball allerede i 1987 og har holdt på med håndball parallelt med friidrett fram til 2005. Hun kom inn som den yngste i treningsgruppen i 2001 og viste et positivt første inntrykk, hun var lærevillig og viljesterk, allsidig interessert og glad i å trene. Hennes første 7-kamp var UM i Sand 2002 og ble en meget positiv opplevelse. Hun opplevde mangel på opp- og nedturer, opplevde et flott arrangement og det gode samholdet blant deltakerne og ble sulten på mer. Hun gikk fra å prøve seg - til å bestemme seg for å satse, fra tilfeldigheter - til en strukturert plan. De la opp til en strukturert og langsiktig 10 års plan. De tok i 2002 utgangspunkt i Ida's sterke og svake sider:

#### **Sterke sider**

- idrettsglede
- konkurranseinstinkt
- vant til mye trening
- ok fart (de første meterne)
- vil satse høyt
- sterk vilje, ivrig, interessert, lærevillig, positiv tenkning
- lærer fort
- disiplinert, hører på treneren,
- selvtillit og tro
- eksplosiv
- vant til å kaste

#### **Svake sider**

- mye ensidig hall- og håndballtrening
- mye bare kraft, lavt tyngdepunkt
- stå, må lære å tape/tåle motstand
- utålmodig
- dårlig kondisjon
- håndballkast/ensidig overbelastet

De mente Ida hadde en bra plattform, og hun var innstilt og villig til å jobbe hardt for å lykkes med ambisiøse mål. Årene fra 2002 til 2006 har vært preget av kontinuitet og progresjon, med **skadeforebygging** som et gjennomgående element i all trening!  
Altså: TRENE FOR Å TÅLE TRENING!

- Fra to friidrettstreninger i uka til to daglige økter
- Lære fundamentale ting, jobbe med basisferdigheter
- Modningsprosess – mentale utviklingstrinn
- Utvikling av treningskultur og toppidrettsmentalitet
- Veldig allsidig og veldig variert – mye individuell tilrettelagt og morsom trening
- Sprint/spenstskole: drill og mer
- Utvikle sprintmotoren/målrettet kraft
- Medisinballkastvariasjoner/kastskole
- Spenningsøvelser, kroppsstabilitet – drill. Individuelt tilrettelagt basistrening
- Vannsprint, turn
- Balanseøvelser

Alt dette bygger på hverandre med progresjon, skjer helhetlig og er koordinert med hverandre.

Dette er basisen for en senere toppidrettskarriere/satsing. Ressursutbygging som stabil plattform for videre utvikling i 7-kamp

Ida har hatt en veldig bra utvikling resultatmessig fra år til år  
Alt har gått etter planen og hele tiden ligger Ida foran "skjema":

2002 3. plass UM/Sand	4191p.(ungdom red.)
2003 Nordisk sølv/Reykjavik	4843p.(ungdom red.)
2004 Nordisk mester/Jyväskylä	5294p. (ungdom red.)
2004 Junior NM gull/Moss	5045p. (senior red.)
2005 6. Plass i Junior EM/Kaunas	5419p.(senior red.)

Altså: Enorm fremgang uten å stresse, med sprintfart som nøkkel.

Til tross for fokuset på skadeforebygging, har ikke Ida unngått skader i denne perioden.

- Vinter 2001/02. Vrikket satsfoten 2 ganger på håndballtreningen/kamp
- Vinter 2003/04. Meniskoperasjon etter håndballskade
- Høst 2004: Overbelastning i satsfot-stemfot, mengdebelastning lengde, høyde og spydkonkurranser
- Sommer 2005: smell i kastskulder grunnet for lite spesifikk oppvarming under spydkonkurransen i en 7-kamp.

#### **Konklusjon:**

- Jobbe enda nøyere med skadeforebygging og alternativ trening og opptrening etter skader.
- Unngå å stresse med enkelresultater – tenke og jobbe helhetlig og langsiktig.

Høsten 2005 avsluttet Ida håndballsatsingen for å redusere skaderisikoen og helhetsbelastning for å frigjøre krefter og overskudd til neste trinn i 7-kampsatsingen.

#### **Utgangsposisjon før sesongen 2005/06:**

- Spenstige føtter – stabil rygg – friske knær, og kastskulder under opptrening
  - Alle viktige parametere i full utvikling
  - Sprintfart som nøkkel
  - Sulten på mer... og trent for å tåle trening! = selvtillit og tro på høye mål
- Etter 6. plass i Jr.EM 2005 ble målet for 2006: Medalje i Jr.VM 2006 !!

**Resultat:** Sølvmedalje i Junior VM/Beijing med poengsummen 6020 p, ny norsk juniorrekord.  
2006 ble Ida's internasjonale gjennombrudd.

#### **Gamle perser 2005**

100m hekk	15.15sek
høyde	1.66m
kule	13.49m
200m	25.48sek
lengde	6.08m
spyd	47,22m
800m	2:18,21min
7-kamp	<b>5419 poeng</b>

#### **Nye perser 06**

14.10sek	(JVM Beijing)
1.68m	(JVM Beijing)
13.68m	(JVM Beijing)
24.57sek	(JNM Bergen)
6.14m	(HNM Oslo)
49,07m	(Nordisk mangekamp Moss)
2:14,07	(JVM Beijing)
<b>6020 poeng</b>	

#### **Kan den eventyrlige framgangen fortsette?**

Framover vil de følge en individuelt tilrettelagt modell som er tilpasset Idas person, hennes målsetninger og muligheter. Det er en modell som følger en klar linje med faste bærende søyler og som stadig er i videreutvikling. Idas fremtidsmodell ser slik ut:

- Mye allsidig, variert og tøff trening
- Skadeforebyggende- og basistrening fast integrert i treningsprosessen = trent for å tåle trening = stabil plattform til videre utvikling
- Opplært disiplin, treningskultur, og toppidrettsmentalitet = sikrer treningskvalitet
- Idretts glede og konkurranseinstinkt = motivasjon

90% av treningen hele året rundt foregår barbeint, på grus, gress, og i skogen. Individuell tilpasset basistrening er fast integrert i treningsplanen, og opptil 80% og minst 20% av treningen er individuell tilrettelagt basistrening etter Idas behov. Duoen har tatt utgangspunkt i Olympiatoppens definisjon av basistrening:

*"Å bygge en plattform av basisferdigheter som skal "serve" en optimal utvikling for en utøver i sin idrett. Det skal trenes mye, men med variasjon. Framtidige toppidrettsutøvere skal være "trent for å trene" (Olympiatoppen, 2000).*

*"For å utvikle prestasjonsnivået i en idrett kreves det likeledes hard og systematisk trening. Det bør tilstrebes både kvalitativ og kvantitativ treningsprogresjon gjennom hele idrettskarrieren"(Enoksen, 2002)*

Den allsidig og varierte treningen skal blant annet bestå av: Stabiliseringsøvelser, varierte medisinballkast, turn, vannsprint, skogintervall og balanse.

De har en "ekstrem" periodisering. Piggsko benyttes først i mai-juni. Ida må tåle å bli slått i juni og skal ha en formutvikling med stigning utover sommeren. Dette slo til for fullt sist år med middelmådige resultater i juni og en fantastisk formutløsning til jr. VM i august.

#### **Sprintutvikling som nøkkel**

Utfordringen til Ida har vært: Å omskolere henne fra 20m kraftsprint med lavt tyngdepunkt fra håndball, til effektiv sprintteknikk med toppfart for mangekamp på toppnivå. Utviklingen er i full blomst og skal fortsette de neste årene. Sprintmotor – sprintteknikk – sprintfilosofien ligger i bunnen når Ida trener i skogen, i vannet, med sparkesykkel, i turnhallen, på gress, barbeint, med dekk/lastebildekk, bil, med spenningsøvelser, med sprint – og spenstdrilløvelser.....om og om igjen

Sentrale elementer:

- Sprinthjul

- Drill-Sprintposisjoner
- Spenning – avspenning
- Flyt
- Kroppsstabilitet – elastisitet

Vi har valgt en progressiv belastningsøkning uten tidspress, slik at Ida skal ha nok tid til å tilpasse seg til stigende belastninger. Ida skal ta seg nok tid til å jobbe nøye med basisteknikkelementer.

Filosofien er: Alt er teknikk! Idas ressurstrening = teknikktrening. Hun skal bli bevisst på hvorfor og hvordan øvelsene gjøres, få en "teknikkforståelse". Viktig med tett oppfølging fra treneren. Hele tiden en parallell utvikling av ressurs og teknikk!!

### **Idas videre utvikling, 2007 – 2012**

Mer i vente? Ida har hatt en veldig bra utvikling i junioralderen, men det er mye mer i vente, i følge Lukas. For å holde Idas helhetsbelastning i balanse/ å finne riktig balanse mellom belastning og restitusjon trengs:

- Kommunikasjon og tett oppfølging
- Riktig kosthold: "Mat er trening"
- Tilpasset døgnrytme med aktiv restitusjon
- Det mentale er helt avgjørende
- Mangekamp er blitt Idas livsstil
- Treningskultur og toppidrettsmentalitet som en del av personligheten

Lukas sin filosofi i forhold til trenerrollen er en helhetlig opplæring med tett oppfølging etter en langsiktig plan. Som trener ser jeg meg som rollemodell, motivator, inspirator, koordinator, støttespiller og veiledere. For å tilrettelegge og optimalisere alt for Ida's utvikling til en av verdens beste mangekjemper er jeg nødt til å profesjonalisere rammebetingelsene rundt Ida:

Idas treningspraksis – kostholdsplan - skadeforebyggende tiltak – restitusjonsbiten – mental opplæring – konkurranseplanen med formtopping til internasjonal mesterskap... bare for å nevne noe av de vesentlige... harmonerer med våre målsetninger.

### **Mer å vente?**

Utgangssituasjonen 2006/2007: Ida er trent for å tåle trening. Profesjonell satsing kombinert med studiet.

Idas videre utvikling 2007-2012: Trinn etter trinn videre i planen

### **Visjon**

600p x 7	700p x 7	800p x 7	900p x 7
4200p	4900p	5600 p	6300p
Sand '02	Jyväskylä '03	Moss '06	Osaka '07

1000 poeng x 7 ...vi sees i London 2012 ...

Selvtillit og tro

Det mentale er helt avgjørende!