

## En god plan er halve seieren

### 1. Innøve konkurransen

#### 1.1. simulere konkurranseforløpet

##### Bakgrunn/begrunnelse

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

-forsøkene lar seg ikke gjenta. I konkurranse har du bare dette ene løpet, eller bare disse tre (eller seks) forsøk.

-tidsforløpet bestemmes av andre. Tidsforløpet (du starter nøyaktig nå og ikke kan hende om 10 sekunder) er nøyaktig fastlagt på samme måte som omgivelsene (bare dette anlegget/denne lengdegropa, ikke den ved siden av, likeså den plassen/det rommet hvor du må oppholde deg).

Motstander(e) påvirker deg likedan i dine utfoldelsesmuligheter, enten ved taktiske midler i mellomdistanseløp, ved gode overraskende prestasjoner i et tidlig forsøk eller ved at motstanderne tar innpå eller du føler deg forstyrret ved at han dukker opp i ditt synsfelt.

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

##### Personlige to-do-liste

Slik simulerer jeg konkurranseforløpet:

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

## 1.2. variere forholdene

### Bakgrunn/begrunnelse

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

Derfor bør du i din konkurranseforberedelse i samarbeid med din trener passe på å bygge inn nye forhold eller kortfristige forandringer av de ytre forhold. Her følger forslag på hvordan du systematisk kan utvide dine erfaringer:

### Personlige to-do-liste

#### Forandre synsfeltet (optisk)

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

#### Forskjellige værforhold

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

#### Variere redskap og utstyr

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

#### Bygge inn ”forstyrrelser”

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

### 1.3. styre konsentrasjonen

Bakgrunn/begrunnelse:

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

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

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

En hjelpsom atskillelse (distinksjon) ved styringen av oppmerksomheten i idrett er å dele denne opp etter retningen (*utadrettet* – på omgivelsene eller *innadrettet* -i meg selv, inn i kroppen min; så vel som etter "spredningen"-smalt fokusert på en detalj eller på et bredt overblikk.). Når man kombinerer disse mulighetene, har man fire ulike retninger som alle har sine fordeler:

- utadrettet-bredt = skaffe seg et overblikk
- innadrettet-bredt = oppfatte tilstanden, skape velbefinnende
- utadrettet-smal = målrettet
- innadrettet-smal = analysere, finne løsning

Når du vil forbedre din konsentrasjon, bør du gå frem i denne rekkefølgen:

- (1) Lær de fire ulike retningene på styringen av oppmerksomheten.
- (2) Lær den målrettede ykssel mellom disse.
- (3) Velg den riktige retningen som passer til konkurransesituasjonen

Her følger praktiske handlingsråd. Tenk på at du bør begynne med denne læringsprosessen i god tid før du kan nytte den i en konkurransesituasjon! Avtal detaljer med din trener og dine kamerater.

#### Personlige to-do-liste

##### 1. Øv å styre hhv veksle din oppmerksomhet.

Forestill deg en situasjon, eller begi deg inn i en og spill etter hverandre igjennom oppmerksomhets - styringene:

- ✓ Konsentrasjon "utadrettet-bredt" [Hjelp: La blikket ditt vandre frem og tilbake, iaktta omgivelsene]
- ✓ Konsentrasjon "innadrettet-bredt" [Hjelp: Hvil blikket ditt på den viktige hendelsen eller på et punkt, f.eks. satsplanken, ringen osv]
- ✓ Konsentrasjon "utadrettet-smal" [Hjelp: Bli var din stilling, bevegelsen din, kroppen din. Hvordan føles det? - Kan du forbinde dette med et selvvalgt begrep/dine egne ord?]
- ✓ Konsentrasjon "innadrettet-smal" =[Hjelp: Konsentrer deg på pusten din og kjenn, lytt, "se" inn i enkelte viktige steder i din kropp!]

2. Øv også den bevisst raske **veksel av konsentrasjonstypene!**

3. Tenk over og/eller prøv ut hvilken konsentrasjonsart som hjelper best til å styre nøkkelposisjonene i din bevegelse hhv din konkurransesituasjon.

Nøkkelposisjon:.....

Konsentrasjonstype:.....

Nøkkelposisjon:.....

Konsentrasjonstype:.....

Nøkkelposisjon:.....

Konsentrasjonstype:.....

Nøkkelposisjon:.....

Konsentrasjonstype:.....

#### 1.4. visualisering og modell-læring

Bakgrunn/begrunnelse:

En nøyaktig forstilling av hvordan din konkurranseadferd hhv. opplevelse av konkurransen ser ut og oppleves vil være til stor nytte for å lykkes. I de sjeldneste tilfeller har du dette allerede, altså må du utvikle/opptrene det. Herved bør man betenke at opplevelsen av denne situasjonen er svært individuell og også må passe til den enkelte person. En god metode er å iaktta passende "modeller", dvs. forenklede bilder, kvasi- kopier av suksessrik konkurranseadferd, og så lærer du med dine egne iakttakelser å "smette" inn i disse forbilliedlige modellene. Med denne forestillingen kan du så også senere i konkurranser rope opp denne gode mentale følelsen som er forbundet med suksessrike situasjoner. Dette lyder i begynnelsen temmelig komplisert, men det er fordi dette er mer uvant enn "normal" fysisk trening. Ta deg nok tid for denne prosessen, øv langfristig og med tålmodighet. De etterfølgende forslagene viser en mulig vei.

#### Personlige to-do-liste

- ✓ **Finn deg et forbilde**, hvor du vet at konkurransesituasjonen mestres godt. Dette kan være:
  - Et konkret forbilde, ikke bare fra din øvelse, en som du sannsynligvis allerede har betraktet i konkurranse.
  - En imaginær modell, som eksisterer/oppstår bare i din forestilling, for eksempel som kombinasjon av ulike forbilder og/eller din viten.
- ✓ **Iaktta dette forbildet/denne modellen** konkret eller i din forstilling:
  - Hva gjør denne modellen helt nøyaktig i forberedelsen og under konkurransen, hvordan forbereder han/hun seg?
  - Hva vil modellen/forbildet i denne situasjonen se, høre, føle, kjenne og hvordan behandles disse inntrykkene?
- ✓ **Nå smetter du i tankene med din kropp inn i denne** modellkroppen i denne spesielle situasjonen, later som om du nå befinner deg i denne spesielle situasjonen.
  - Hva gjør du nøyaktig deretter, hva hører, ser, kjenner du i dette øyeblikket?
  - Hvordan omgår du med dette-i sin rolle og med sin suksessrike mestring av situasjonen?

- Tips: Viktig er her din egne fornemmelse/følelse - ikke de som du forventer hos din modell!

- ✓ **Tilslutt forestiller du deg hvordan det vil være ved den neste konkurranse-situasjonen når du selv er slik som din modell** -med den følelse av sikkerhet som du opplevde i din modellforestilling! Prøv ut dette i konkurransesituasjoner i trening og deretter i mindre viktige konkurranser i begynnelsen av sesongen slik at du ved de viktigste konkurransene har fått den nødvendige sikkerhet, tillit og visshet!

## 2. Plan for de siste dagene

### 2.1.forløps-info og forlaupsplanlegging

Bakgrunn/begrunnelse:

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

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

#### Personlige to-do-liste

Hvordan og når reiser du til stevnet?

Hvilke spesielle ting bør du ta hensyn til i denne stadion [Anlegg, posisjon/retning, avstander, garderobe, oppvarmingsplass, hvileplass, tørre eller varme hvilehjørner osv]?

Tips: Spør ved behov erfarne trenere eller aktive!

Hvordan ser din personlige tidsplan ut?

Hvor mange deltagere starter? Holder tidsplanen? Hvor mange forsøksheat? Må du innstille deg på spesielt lange eller kort ventetid mellom forsøkene? Hvor god anledning har man til prøvoforsøk?

Hvem er dine viktigste motstandere? Hvilket resultat forventer du av disse? Hvordan orienterer du deg etter disse eller gjør du din "egen konkurranse"?

Hvordan ser det ut med sted og tidspunkt for Calling Room hhv. redskapskontroll. Kalkuler oppvarmingen din og sjekk hvor lang tid du trenger mellom de ulike stedene!

## 2.2.målformulering/konkretisering

Bakgrunn/begrunnelse:

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

Konkurranser er målet for enhver engasjert idrettsutøver! En slik generell formulering er selvsagt ikke tilstrekkelig. I løpet av et flerårig idrettsliv forandrer målsetningen seg stadig. I de yngste årsklassene dreier det i begynnelsen om å skaffe seg en solid basis. Dvs. treningen bestemmer konkurransene. På høyeste nivå er dette motsatt. Her må idrettmannen trene for å være topfit ved et bestemt mesterskap. Dette er bestemmende for utformingen av treningsåret. Ved de enkelte konkurranser har man også visse forskjeller: noen tjener til oppbygning av formen, en forskjerpet trening, andre skal teste formen(nivået) og tilslutt dreier det seg om å oppnå den best mulige plassering ved mesterskapet.

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

### Personlige to-do-liste

Fyll ut:

**Konkurransen er en ...**

- ✓ ...Oppbyggingskonkurranse
- ✓ ...Testkonkurranse
- ✓ ...Mesterskapskonkurranse

DETTE VIL JEG OPPNÅ!

Dette har jeg konsentrert meg mest på i treningen den siste tiden:

---

Resultat:

\_\_\_\_\_

Gjennomsnittresultat(3-6 forsøk)

\_\_\_\_\_

Plassering:

\_\_\_\_\_

Teknikk vektlegging:

---

Taktikk vektlegging

Mitt oppvaminsprogram/adferd

Min konkurranse opptreden