

Henning Hofstad er redaktør for Fagnytt og har skrevet mange artikler om friidrett. Artikkelen i dette nummeret oppsummerer hovedpunkter for teknikktraining i friidrett. Artikkelen er hentet fra heftet "Friidrett – Treningslære, teknikk og metodikk" (Hofstad, 2004).

Teknikktraining i friidrett

Av: Henning Hofstad

Når et barn eller ungdom prøver en friidrettsøvelse for første gang, vil det alltid være langt frem til en god teknikk. Forutsetningene er forskjellige. Noen tar ting raskt, mens andre bruker lengre tid. Noen nøyer seg med å beherske en enkel teknikk, mens andre blir friidrettens kunstnere.

Heldigvis er det ikke vanskelig å lære barna grunnleggende friidrettsteknikk dersom en fokuseres på de viktigste tekniske momentene i hver øvelse og hvordan en kan gå frem for at disse skal mestres.

Arbeidet og prosessen med å hjelpe en utøver frem mot en god teknikk er spennende og utfordrende. Ikke noe er så tilfredsstillende som å lykkes med ting en i fellesskap har jobbet hardt med. Ekstra kjekt er det å lykkes om veien frem mot en god teknikk har vært lang og vanskelig.

For å bli en flink teknikktrener trengs det kunnskap om hvilken metodikk som fører frem mot målet i hver enkelt øvelse. Gode trenere har også en intuitiv følelse, kall det gjerne teft, for hva som fungerer for den enkelte utøver. Denne teften utvikles gjennom erfaring og kunnskap, men ingen trener er ferdig utlært når det gjelder formidling av teknikk. Det vil hele tiden være rom for forbedringer.

Det er ikke noe mål at alle utøvere skal være kopier av de beste utøverne. God teknikk krever riktignok at utøveren behersker hovedmomentene i øvelsen, men på detaljnivå finnes det mange varianter av teknikk. En snakker om å utvikle en personlig stil. Det blir derfor feil å snakke om en perfekt teknikk som passer for alle.

Det vil alltid være slik at forskjellige bevegelsesløsninger kan føre frem til et godt resultat. Som eksempel kan nevnes at to personer som er henholdsvis 2.00m og 1.75m høye ikke kan ha den samme teknikken i høydesprang. Høyde, vekt, lengde på bein og armer, hurtighets- og styrkenivå er eksempel på faktorer som bestemmer hvilken teknikk som er best for den enkelte.

Hvilke instruksjonsmetode bør en bruke under friidrettstreningen? Det sier seg selv at mye utprøving er viktig, men i hvor stor grad skal instruktøren være med? Hvor mye skal barna få trene og leke seg uten voksne?

Uten instruksjon vil vanligvis mestringen og fremgangen i en øvelse stoppe fort opp. Barna trenger instruksjon for å komme i gang og har behov for stadig påfyll av veiledning. Men barna har veldig godt av å trene uten at de voksne alltid er med. Kanskje kommer kreativiteten frem i større grad da, og også stolthet over å klare noe alene? Kanskje er det viktig for trivselen og lysten til å drive med en øvelse at en får lov til å gjøre det uten at det alltid er voksne til stede? Vekslingen mellom veiledning og selvstendighet er kanskje det beste? Det er et mål at barna går på friidrettsbanen for å hoppe høyde og kaste diskos akkurat som de går på løkken for å spille fotball. De må kunne velge øvelse der og da og gå fra den ene øvelsen til den andre.

For at dette skal realiseres må utstyr være tilgjengelig på friidrettsbanene. Det bør være slik at barna kan komme og trene i de øvelsene de ønsker. Da må det være diskoser, hekker og høydehoppsslist å få fatt i til enhver tid når banen er åpen. Her har alle friidrettsinteresserte et ansvar. Ellers er det lett for at friidrett bare blir sprint, lengde og kule, noe som ikke er i tråd med ønsket og ambisjonen om allsidighet.

HOVEDPUNKTER FOR TEKNIKKTRENING

- Under teknikktraining bør det fokuseres på få og viktige momenter. Når et moment sitter, kan en gå videre
- En bør legge vekt på et moment av gangen under innlæringen. Ingen kan ikke tenke på flere ting samtidig under innlæring av teknikk. Her syndes det sannsynligvis mye!
- Dersom en utøver har tekniske "feil" i en øvelse er det ikke alltid det beste å fokusere på selve feilen. Det er like sannsynlig at feilen ligger i fasen før den blir synlig. Et eksempel er en utøver som mister farten på slutten av lengdetilløpet. Her kan den egentlige feilen være at tilløpet er for langt. Fartsreduksjon på slutten av tilløpet kan kalles en følgefeil. I dette tilfelle vil det være bedre å korrigere lengden på tilløpet, fremfor å be utøveren løpe med større innsats på slutten av tilløpet.
- Hvor fort ting læres er avhengig av antall repetisjoner. Stadige gjentakelser er altså nøkkelen for å lære tekniske ferdigheter
- Teknisk trening bør organiseres slik at repetisjonsantallet blir høyt for hvert moment som skal innlæres. Stor aktivitet bør være hovedmålet for enhver friidrettstrening
- På den annen side bør ikke hver sekvens med teknisk trening vare for lenge. Etter en tid inntreffer en slags tretthet og nivået på utførelsene blir dårligere. Tren heller teknikk i flere øvelser på hver trening
- Det vil være en avveining over hvor mye instruksjon en skal gi og hvor mye en skal satse på aktivitet uten stadig instruksjon/feilretting. Her foreligger det ingen fasit
- Utbytte av teknisk trening er best hvis utøveren er godt opplagt. Teknisk trening bør derfor ikke legges etter annen og slitsom trening eller dagen etter spesielt harde økter
- Skal en prioritere en øvelse bør den trenes ofte. Det er bedre å trene teknikk i noen øvelser ofte, enn mange øvelser sjelden. Da kan en heller la noen øvelser hvile i perioder, hvis en har oppnådd en ferdighetsforbedring der, for så å prioritere andre øvelser
- Dersom en ser at en utøver gjør store tekniske feil og disse gjentas regelmessig, bør en forsøke å rette opp teknikken før bevegelsesmønsteret setter seg. Ikke noe er så vanskelig som å forandre en automatisert teknikk. Dersom teknikken er lite

hensiktsmessig kan en etter hvert få et stort problem. Som ytterste konsekvens må kanskje utøveren droppe en øvelse vedkommende hadde gode forutsetninger for

- Disse momentene for teknikk- og ferdighetsinnlæring i friidrett ikke bare gjelder øvelsestrening. Hele tiden bør en jobbe målbevisst med at også grunntreningsøvelsene utføres riktig
- Grunntreningen er en viktig del av treningen. Det er derfor viktig at grunntreningsøvelsene utføres korrekt. Feil utførelse av disse vil både kunne hemme ferdighetsinnlæringen og være en kilde til skadeproblemer
- Det er ofte en sammenheng mellom utøverens fysiske egenskaper og evnen til å lære teknikk. Mangler eksempelvis spenst eller styrke, hjelper det kanskje ikke å prioritere teknisk trening. Fremgangen uteblir likevel. I dette tilfellet kan den beste teknikktreningen være å trene grunntreningsøvelser for å bedre spenst og styrke
- Koordinasjonstrening, at en inkluderer en del andre øvelser i treningen, kan også være en trening av teknisk trenbarhet. Slik trening bedrer følelsen av hvor en har armer, hofter og bein i forhold til hverandre

Trenerforening