

kr. 50,-

NORSK ALPINTRENER FORENING



ÅRBOKA 1982



*Hvis du ikke har tid til å lese det, kopier
det.*

NORSK ALPINTRENER FORENING.

ÅRBOKA 1982

INNHold:

FRA REDAKTØREN: PROLOG

BERNT MÜLLER: OM LÆRING AV ALPIN SKITEKNIKK

GEORGES JOUBERT: HA OMSORG FOR DINE BARNS FØTTER

????: BARN LÆRER AV HVORDAN DE LEVER

HALLDOR SKARD: SKITRENING FOR BARN

D.A.B.: I SEIERENS ØYEBLIKK

DIV.: SITATER

TORE A. NILSEN: BARN PÅ SKI

GEORGES JOUBERT: FORHOLDET MELLOM LÆRER OG ELEV

VED LÆRING AV SKITEKNIKK

STEIN JOHNSON: DEL 1: FORM

DEL 2: TIDSFAKTOREN

JAMES MAJOR: EN PRAKTISK PRIORITERING AV TRENERENS

ARBEID I ALPIN SKIIDRETT

L.P.MATWEJEW: UTVIKLING AV DE KOORDINATIVE EGENSKAPER/EVNER

- OG ENKELTE ANDRE EVNER SOM ER FORBUNDET

MED DISSE.

N.I.F.: IDRETTSTERMINOLOGI ???

TRENERSEMINAR JUVASS 1981: KURT HOCH (REFERAT FRA FOREDRAG)

ET MINNE TIL MINNE

????: TIPS FOR INSTRUKSJON

????: VIKTIGE PUNKTER SOM KJENNETEGNER DYKTIGE INSTRUKTØRER
 GEORGES JOUBERT & CHRISTIAN LEMOINE: MJUKE STØVLER
 C.R. SCOTT & B.KRIEGEL: BEYOND INNER SKIING
 OLAF STEINSLAND: FAKTORER SOM PÅVIRKER AT BARN FÅR EN
ALLSIDIG/GRUNNLEGGENDE BEVEGELSESERFARING

ANSVARLIGE FOR Å R B O K A 82:

REDAKTØR: GISLE HAAVAAG

MEDARBEIDERE: SVEIN HAUGEN, BERNT MÜLLER, JAMES MAJOR
 BJARTE HAAVAAG, GRO FJELDHEIM TREVISAN

SLAVER BAK SKRIVEMASKINEN: RUTH-JOHANNE HAAVAAG
 GISLE HAAVAAG

FOTOS: JAMES MAJOR og GISLE HAAVAAG

NORSK ALPINTRENER FORENING
 POSTBOKS 210
 SENTRUM
 OSLO 1

ETTERTRYKK AV ORIGINALARTIKKLER KAN SKJE VED SKRIFTELG
 SAMTYKKE FRA NATF MED KILDEANGIVELSE. ANDRE ARTIKLER
 ER BESKYTTET AV VANLIGE COPYRIGHT-REGLER.

Prolog

Å R B O K A 82 er her !! Utrolig nok vil nok mange tenke. Jeg skal være enig. Men vi som sitter i styret i "Trenerforeninga" ser det som en av de viktigste delene av vårt arbeid. Hva er Å R B O K A egentlig ?? Vel, det JEG vil den skal være er en bruksbok. NY INFORMASJON som alle kan bruke. Den skal være lettfattelig og kunne brukes i praksis. Det som står her er noe som alle skal ha følt et behov for. Ikke slik at alt skal være "spiselig" for alle, men litt for noen og enhver og forsyne seg av. Dette kan sikkert synes noe ambisiøst, og det er det. Sammen med den forrige og de som vil komme, er jeg overbevist om at AlpinNorge kan tilføres noe som kan bringe oss noen hakk videre.

Denne artikkel-samlingen er valgt ut på følgende grunnlag. For det første har jeg valgt ut artikler som jeg tror kan ha interesse for trenere flest. Til hjelp i dette har jeg fått impulser fra trenere jeg har møtt rundt om i landet. Jeg tror derfor ikke at artikkelene skulle forfekte noen bestemt "retning" å tenke på, noe bestemt syn. For det andre er artiklene valgt ut ut fra det som er tilgjengelig og lov å trykke.

Wilson Mizners lov

— Stjeler du fra én, er det plagiat,
stjeler du fra mange, er det
forskning.

*Originalitet er utmerket,
men plagiat er raskere.*

Clays lov

Jeg håper at denne Å R B O K A 82 vil bli like populær som den forrige (UTSOLGT, umulig å skaffe flere tross forespørsler). Mange artikler må nok leses flere ganger og konsekvensene prøves ut i praksis. Teori er nå en ting., men for oss får det først verdi når vi

vi kan omsette teorien til praksis. Idrett som forskning og spesielt idrett på et høyt plan, er EKSPERIMENTERING, prøving og feiling. Dette har gjentatte ganger blitt slått fast under forelesninger for hovedfagsstudenter ved Idrettshøgskolen. Vær derfor ikke redd for å prøve konsekvensene av de teoriene du kommer over. Det er da å håpe at du kanskje kan dele dine positive og negative erfaringer med andre, f.eks. gjennom MEDLEMSINFO. Skriv gjerne, vi svarer. Husk at også negative erfaringer kan være gode erfaringer.

Siden forrige årbok har det skjedd en god del innen "Trenerforeninga". Vi har hatt to nye suksess-rike seminarer og vi har publisert en rapport fra et foredrag to av våre medlemmer (Bernt Muller og James Major) holdt for Norges Skiforbund på Lillehammer høsten 81. I tillegg gir vi også ut MEDLEMSINFO som nevnt. Som alltid når en ny organisasjon dukker opp, kan det dukke opp problemer i forhold til andre organisasjoner som allerede er "på scenen". I dette tilfellet tenker jeg selvsagt NATF i forhold til NSF. Det skal ikke legges skjul på at vi ble møtt med endel skepsis og mistanke. Imidlertid har vi i det siste året hatt flere møter med representanter for Utdanningsutvalget. Vi har nå etablert et godt samarbeid som vi håper kan utvikles videre til begge organisasjoners gjensidige utbytte. Tiden har vist at det er et behov for begge parter.

Vi må igjen si at vi vil være glade for reaksjoner fra leserne. Både på innholdet som er her, og eventuelle forslag til neste årbok (som vi selvsagt er i gang med allerede).

Med skihilsen

Gisle HAAVAAG

Gisle HAAVAAG, formann og redaktør NORSK ALPINTRENER FORENING

BERNT MÜLLER:

OM LÆRING AV ALPIN SKITEKNIKK

INNLEDNING

Denne diskusjonen er ikke skrevet ut fra ønsket om å være spissfindig, men som en ytterlige klargjøring og videreføring av de tanker representanter for trenerforeningen fremla om skiteknikk/metodikk på TKA/UU's høstseminar, 1981 ("Lillehammer-rapporten", TATF, 1982.)

De problemstillinger som taes opp står vi overfor daglig i vårt arbeide som trenere. Skal vi med stadig større sikkerhet kunne ta hurtige avgjørelser til det beste for våre løpere, må vi bearbeide, utdype og klargjøre det faglige forståelsesgrunnlaget vi har.

Artikkelinnholdet er forankret i praktiske erfaringer og generell idrettsfaglig teori. Det gjøres ingen krav på "endelige løsninger". Vi ønsker å sette spørsmålstegn ved enkelte tradisjonelle oppfatninger, og på den måten disse blir praktisert på. Samtidig ønsker vi å bygge opp forståelse for faktorer i en skiløpers trening som hittil har fått liten oppmerksomhet. Vi drar også frem enkelte interessante erkjennelser fra generell trenings- og bevegelseslære, og hvordan disse kan tilpasses vår egen idrett.



coach = trener
hapless = uten flaks

in public = offentlig
scoreless = uten å score

T E K N I K K

Hva du umiddelbart ser på som viktig ved læring av alpin skiteknikk, gjenspeiles ofte i hva du legger i begrepet "TEKNIKK".

Vi skal innledningsvis gi noen eksempler på definisjoner av dette begrepet:

- Teknikk er det koordinerte, beskrivbare og analyserbare bevegelsesmønster som benyttes av et representativt gjennomsnitt av gode, suksessrike konkurranseløpere. (Deutsche Skilehrplan)
- Teknikk er bevegelselementer som har en spesiell hensikt ut fra den situasjonen de er brukt i. (James Major - Lillehammer-rapp.)
- En utøvers teknikk er den synlige utpregelse av motorisk handleevne (i den spesielle idretten). (Bernt Müller - Lillehammer-rapp.)

De vitner alle om ulik prioritering av hva som er viktig, men i utgangspunktet utelukker ingen av dem hverandre. Den første bærer preg av et tradisjonelt syn på teknikk som det formelle bevegelsesforløp man kan studere hos bl.a. et gjennomsnitt av tidens toppløpere. Etter vår mening har dette synet på teknikk, som et idealbeskrevet bevegelsesforløp med mer eller mindre nøyaktig analyserte parameter, i for stor grad fått dominere begrepsbildet av "teknikk". Denne siden av saken er også viktig, og må ha en plass, men stående alene som "overbygg" på begrepet teknikk, er det mye som tyder på at denne oppfattelsen har fått for stor innflytelse på det som skal være teknikkens trening - denne treningens mål, dens praktiske metodikk, hvilke prioriteringer som vi trenere har gjort. F.eks. Den har ført til en uheldig over-prioritering av ønsket om en mest mulig nøyaktig, snarlig innlæring av et sett helhetlige bevegelsesforløp (f.eks. parallellsving m. oppavlastning/vertikalarbeide), og forutsatt at disse siden skal tilpasses ulike ytre forhold, på den måten at utøveren greier å gjennomføre teknikken selv om ulike ytre forhold måtte

gjøre det vanskeligere.

Tidligere har vi foreslått en definisjon i tråd med det siste eksemplet (Lillehammer-rapp., NATF, 1982). Ikke fordi vi tror dette er det eneste riktige, men kun ut fra et ønske om å ville prioritere utøveren relativt høyere, og spesielt utøverens egenskaper og evner til å agere, handle og skape de nødvendige, ønskede effekter for å kunne kjøre presist, hurtig og sikkert på ski. Denne "levende" eller "utøvede" teknikk med sine premisser, sine betingelser og forutsetninger, har knapt fått den samme oppmerksomhet og dermed kanskje heller ikke den riktige forståelse av oss trenere og utøvere. I denne evnen til å handle, agere, ligger langt mer enn tillærte stillinger og bevegelser.

ET EKSPERIMENT

For nærmere å forklare hva vi mener, skal vi referere litt fra et pedagogisk eksperiment gjennomført av en gruppe skipedagoger i Mellom-Europa. NB! Forsøket fyller ikke de krav som stilles til vitenskapelige eksperimenter. Resultatene kan derfor kun betraktes som praktiske observasjoner gjort av erfarne skipedagoger under relativt kontrollerte forhold)

Det ble benyttet flere større elevgrupper ved dette eksperimentet. På den ene siden hadde man grupper som bare trente i god sikt, bare på fint preparert sne og tilnærmet identiske snøforhold, på relativt jevnt hellende terreng og med moderat hastighet. Ved en pedagogikk basert på læring av et antall tekniske bevegelser, arbeidet de seg gjennom et opplegg med progresjon fra "rett utfor", "plog-sving" etc., opp til "kortsvinger", "omstigningssvinger" etc. Mot slutten av læringsperioden hadde utøverne utvilsomt tilegnet seg en teknikk, og de kunne reprodusere denne teknikken så lenge de ytre betingelsene tilsvarte de fra læringsperioden. I den samme grad som de ytre forholdene avvek fra innlæringsbetingelsene, fikk de imidlertid stadig større problemer med utførelsen, og måtte i enkelte tilfeller nærmest læres opp på nytt. I tillegg var evnen

"balanse på ski" tilsynelatende langt mindre utviklet enn f.eks. ferdighetene "plogsving", "stavissett", "parallelsving" o.l. Observatørene trakk bl.a. den konklusjon at det absolutt var mulig å "lære" et sett med ferdigheter uten samtidig å trene opp de svært komplekse balanse-mekanismer. Det synes som om det tillærte hadde en klart begrenset verdi (utover det å tjene som en orientering for utøveren om hva hun/han skulle fram til). Personlig er vi dessuten tilbøyelig til å tro at det gjennom den læringsaktiviteten som er beskrevet ovenfor, også er skjedd andre ting som kan få negativ innvirkning. Dette skal vi få komme tilbake til under diskusjonen av resultatene fra den andre kategorien treningsgrupper som ble benyttet under eksperimentet.

Disse andre gruppene trente etter en mer PROBLEMORIENTERT PEDAGOGIKK. D.V.S. de skulle løse problemer som lå i ulike former for snø, terreng, hastighet og øvelse. Gjennom læringsperioden lærte utøverne seg å takle disse problemer, og de viste også som resultat en generelt bedre evne til å mestre andre, nye typer ytre problemer. De syntes også å ha en evne til hurtig å utvikle sine måter å kjøre på ski.

Vi skal diskutere enkelte av de observasjoner som ble gjort ved dette eksperimentet. La oss først se på disse løperne som hadde lært sine tekniske ferdigheter under alltid relativt "gode" forhold. Var det eneste som manglet her en tilpasning av de lærte ferdigheter til varierende ytre forhold? Ja, man kunne kanskje si det. Tradisjonelt sett ville det i praksis bety at man etter hvert prøvet løpernes ferdigheter i anderledes terreng og sne, og med gradvis større hastighet. Målet ville være en stabil gjennomføring av et mest mulig presist og perfekt bevegelsesmønster/kroppsstilling (idet man riktig nok tar hensyn til individuell, personlig stil).

"BESTÅR LÆRINGSMÅLET I Å BENYTTE TILEGNEDE STILFORMER I ULIKE SITUASJONER, DA MÅ DISSE STILFORMENE I STERK GRAD STABILISERES"

SCHAUFELBERGER, N.K.E.S. MAGGELINGEN, 1974.

Hvis så utøveren ikke klarte å gjennomføre dette, ville man igjen gå tilbake til lettere forhold for å stabilisere ferdigheten ytterligere. Ganske riktig vil man grunnleggende gå fra det lette til det vanskeligere, men etter denne oppfatnings konsekvens, tenderer man egentlig til å anta at tilegnelse, automatisering og stabilisering av tekniske ferdigheter skjer gjennom en stadig gjentakelse av bevegelsene under ytre forhold som for den enkelte løper er relativt lettere. Vanskeligheter, i form av snø, fart, terreng og øvelse, representerer et problem som forstyrrer, eller rent ut ødelegger, det man prøver å få til. Denne, kanskje ubevisste holdningen, kommer bl.a. til uttrykk gjennom (autentiske) sitater som:

- For å bevare de riktige teknikker, kjører løperne til å begynne med med middels høyt tempo i løypene
- Øk senere tempoet når øvelsene beherskes
- testrenn (i teknikk- og mengdetreningsperioden) gir løpere og trenere verdifull informasjon (feed-back) på hvor godt ting "sitter"

Dette kan synes som en vanlig tankemåte hvis man ser på teknikktraining hovedsaklig som innlæring av et sett be-
vegelser. Et sett bevelser som forutsettes effektive bare løperen greier å utføre dem også der hvor ytre forhold gjør det vanskeligere.

VANSKELIGHETER I FORM AV FART, TERRENG, SNØ OG AKTIVITET ER MIDLER TIL UTVIKLING OG FREMGANG, OG IKKE PROBLEMER SOM FORSTYRRER OG ØDELEGGES DET VI PRØVER Å FÅ TIL. REELLE UTFORDRINGER DANNER INNHOLDET I EN REELL TRENING, OG REELLE UTFORDRINGER SKAPER UTVIKLING.

Vi skal igjen gå tilbake til det tidligere nevnte pedagogiske eksperimentet, og den kategorien treningsgrupper som hadde kjørt i variert terreng, variert sne, varierte oppgaver etc. Vi synes det er god grunn til å antyde at disse, i motsetning til de øvrige gruppene, samtidig hadde:

1. på en helt annen måte utviklet de svært komplekse balansereflekser som er nødvendige på ski generelt - og i alle disse konkrete ytre forhold spesielt. Disse

reflekser er ikke "naturlig" utviklet, men må trenes opp gjennom praktiske erfaringer. De er dessuten langt mer kompliserte enn de ulike "teknikker" og bevegelser man gjerne skal lære.

2. stadig å måtte løse uforutsette problemer skapt gjennom snø, terreng, hastighet, øvelse. Dette har på en helt annen måte stillet stadig nye krav til deres evne til å styre, omstille og tilpasse sine bevegelser - både i ytre form og indre dynamikk. De har m.a.o. utviklet sine koordinative egenskaper (i en generell og en spesiell form).
3. fått en ganske annen opplevelse og innstilling til hva alpin skiløping er. Slike innstillinger, holdninger og forestillinger (psykiske prosesser) som bygges opp på bakgrunn av hva som oppleves i treningsaktiviteten, vil ha betydning for hvordan løperen faktisk agerer/handler og vedkommendes disposisjon til å kunne agere/handle. (Dessuten må vi konstatere at utøverne i disse eksperimentgruppene faktisk har tilegnet seg flere erfaringer med ulike terreng- og sneforhold, og hvordan disse kan beherskes.)

KOORDINATIVE EGENSKAPER - BEHENDIGHET

Vi skal gå litt nærmere inn på punkt 2 og begrepet koordinative egenskaper, eller BEHENDIGHET som vi også har kallt det. I følge DIETRICH MARTIN (1977, s.163), og diverse andre forfattere i bevegelseslære og treningslære, omfatter dette begrepet evnen til å styre, tilpasse og omstille våre bevegelser - og derfor også effektiviteten i vår evne til å lære nye bevegelser eller ferdigheter. Iflg. MATWEJEW (1981, s.134) utvikles denne evnen ved:

1. En systematisk fornying av utøverens motoriske erfaringer (bevegelseserfaringer).
2. En utvikling av kroppens sanser og analysatorer som aktiverer og styrer våre handlinger.

Nettopp dette hadde i en utpreget grad kjennetegnet aktiviteten til de eksperimentgrupper som hadde fulgt en s.k.

problemorientert pedagogikk, med stadig nye forhold som skulle beherskes. Som en logisk konsekvens vil stadig repetisjoner av et begrenset sett - mer og mer "kjente" - bevegelser i tilnærmet like - mer og mer "kjente" - ytre forhold, knapt virke utviklende på våre styrings- og tilpasningsevner. Etter hvert må en slik aktivitet påregnes å virke forringende, i alle fall på evnen til å omstille og tilpasse seg, samt læringsevnen.

Som det klart fremgår i avsnittene ovenfor, lå også evnen til å lære nye motoriske handlinger i utpregelsen av be-
hendighet/koordinative egenskaper. M.a.o. vil forutsetningene til å lære eller forandre spesielle tekniske elementer, kunne være svært gode på et slikt grunnlag.

DE SPESIELLE KOORDINATIVE EGENSKAPER KOMMER TIL UTTRYKK
GJENNOM UTØVERENS TEKNISKE VARIASJONSEVNE I DEN AKTUELLE
IDRETTE

OSOLIN, 1952, s.164

For ytterligere å klargjøre konsekvensene av det som er presentert ovenfor, skal det refereres til et forsøk nevnt i FARFEL (1977, s.123). Et større antall grupper med kurvballspillere skulle forsøke å forbedre sine ferdigheter i å ta straffekast. Leserne skal merke seg at dette er en svært fin-koordinert handling, som i tillegg finner sted under svært stabile ytre forhold. Kontrollgruppene øvet seg ved gjentagne tradisjonelle straffekast fra straffemerket. Eksperimentgruppene beveget seg rundt eller sto stille i varierende avstand fra kurven, og kastet mot denne på alle mulige ulike måter, og med en mengde forskjellige typer av baller. Ved kontroll etter en bestemt mengde trening, viste det seg at eksperimentgruppene hadde forbedret sine ferdigheter i straffekast mest !

Vi ser altså at fin-koordineringen av en utøvers tekniske handle-evne (disposisjonen til å kunne oppnå med stor stabilitet og presisjon målet for sine enkelte handlinger) ikke uten videre utvikles, kanskje snarere stagnerer, gjen-

nom å trene "systematisk" på samme bevegelsesløsninger, under relativt standard betingelser, så de går "lettere" og "lettere" På mange måter stikk motsatt, synes det langt mer avgjørende i hvilken grad vi til stadighet, gjennom nye utfordringer, stimulerer og utvikler vår evne til å styre og tilpasse våre handlinger overfor mer uforutsette problemer.

"ØVING ER DET SENTRALE MIDDEL I SKOLERING AV TEKNIKK, MEN ØVING SKAL IKKE BARE FORSTÅES SOM GJENTAKELSE, MEN OGSÅ SOM EN PROSESS AV SELVREGULERING."

D.MARTIN, 1977, s.219

KONSEKVENSER FOR TRENINGSPRAKSIS

Nøyaktigheten i våre teknikker henger nøye sammen med effektiviteten i de sanser som styrer våre bevegelseshandlinger. M.a.o. må våre treningsmetoder ta hensyn til og bygge på de forutsetninger som gjelder for utvikling/stimulering av de s.k. kinestetiske sanser, bevegelsesanaly-satorene. Dette vil kanskje sette andre krav enn vi er vant med, men på den annen side gir det også helt andre og friere muligheter til den enkelte trener.

Som alpinister er det to forhold vi må huske på i tilknytning til dette:

- Det er ikke først og fremst bevegelsene, men de effekter vi skaper gjennom våre bevegelser som er viktige. (Det finnes ikke stilkarakter i alpint, som f.eks. i skihopp) Doseringen av kraft og hurtighet, balanse på ski, bevegelsesenes-dynamikk, blir betydningsfull.
- I alpin skiløping kan vi med svært ulike handlinger (ulik adferd, ulike tekniske elementer) skape de samme effektene. Konferer bare alle de måtene vi f.eks. kan skape avlastning på.

Evnen til å skape de ønskede effekter, hurtig, med stor nøyaktighet, og på den teknisk-taktiske beste måte, krever evne til umiddelbart å kunne skjelne forskjeller i de ytre

forhold; ofte på brøkdeler av et sekund!

Slike evner kan utvikles gjennom:

a. former for KONTRAST-TRENING

1. Ved å gjennomføre oppgaver med svært forskjellig til motsatt innhold rett etter hverandre. Eksempler:
La glid-trening i SL, SSL eller utfor bli etterfulgt av mer dynamisk aktivitet som kortsvinger i brattheng. La s.k. "brems-kortsvinger" med "hæl-press" trenes i umiddelbar tilknytning til typisk mer glidende kortsvinger med fremføring av foten i svingavslutningen.
2. Ved å la tilnærmet like oppgaver utføres mest mulig rett etter hverandre i svært forskjellige ytre forhold. Eksempler: Sideveisarbeide i groper og flatere terreng fulgt av do. på bratt og hardt underlag. Kortsvinger på is mot kortsvinger på bløt sne.

b. trening i ytre forhold som krever at løperen umiddelbart og målrettet kan variere mellom ulike tekniske elementer for å oppnå de effekter som er nødvendige fra sving til sving. Vi tenker på forhold som f.eks. forlanger at løperen fra den ene svingen til den neste benytter helt ulik teknikk for å oppnå en tilnærmet helt lik effekt (avlastning, støtte til underlaget i svingens avslutning, glid ut av svingen, etc.) Det kreves her av utøveren er følelsesmessig bevisst!

c. trening i ytre forhold som krever at løperen imiddelbart og målrettet varierer dynamikken (d.v.s. kraft, hastighet og utslag/amplitude) i sine bevegelser.

Hvorvidt de prosesser som er skjedd, og som medfører forbedring i prestasjon, hovedsaklig er av mer "fysiologisk" eller "psykologisk" natur, tar litteraturen ingen klar stilling til. Vi skal nøye oss med å konstatere at det i alle fall er mye "psykisk trening" i en slik aktivitet.

Kontrastene og de foran nevnte ulike krav til omstilling og variasjon hos løperen, burde periodisk og stadig til-
bakevendene, veksle fra store til gradvis mindre.

Som eksempel skal vi beskrive et forsøk på å kombinere kravene i de to siste punktene, b) og c) foran. Dette kan i praksis skje ved at vi som det ene ytterpunktet bruker et område med kuler (s.k. "månelandskap"), eller svært ujevnt og "dårlig" preparert underlag. Det er viktig at oppgavene er vanskeligere enn de løperne vanligvis møter i konkurransesituasjonen, men på den annen side må de heller ikke bli verre enn at løperne i et visst mon våger å "stå på", slik at innsatsen ikke blir for lav. Avhengig av løpernes ferdighetsnivå, vil det derfor være fordelaktig om man først benytter flatere terreng og/eller mykere kuler, for deretter ev. å gå over til brattere terreng og/eller hardere kuler. Under disse forhold kan løperne hele tiden bringes til å begynne, gjennomføre og avslutte svingene på ulikt underlag. (En sving på toppen av en kul, den neste i bunnen av en grop, den tredje på vei "ned" fra en kul, den fjerde på vei "opp" på en kul osv.)

Fra sving til sving vil dette fremtvinge variasjoner såvel i de tekniske elementer som brukes, som i dynamikken de utføres med. Etter en viss trening i dette miljøet, går man gradvis over mot jevnere og "lettere" forhold og kanskje også en annen type sne. Til slutt ender man opp på finpreparert underlag, eller helst slike forhold som forventes i de neste konkurransene.

Denne prosessen kan gjennomføres en gang over flere dager, eller gjentas med en hurtigere progresjon hver dag.

".... BESTÅR LÆRINGSMÅLET DERIMOT I Å OPPNÅ HØYESTE TILPASNINGSEVNE TIL NYE SITUASJONER (f.eks. i slalom), SÅ ER DETTE MINDRE AVHENGIG AV Å STABILISERE ENKELTE STILFORMER, MEN MYE MER AVHENGIG AV EN VARIERT TRENING MED STADIG FOR-ANDRENDE YTRE UTFORDRINGER ".

SCHAFELBERGER, diplomarbeide. N.K.E.S., Maggelingen, Sveits 1974.

Ingen har adgang til det ideelle utvalg av sne og terreng til enhver tid. Det faktum skal selvfølgelig ikke avholde oss fra å beskrive og begrunne det vi mener er hensiktsmessige treningsmetoder. Dessuten er det først når vi som trenere vet hva vi ønsker, og hvorfor vi ønsker det nettopp slik, at vi målbevisst kan benytte enhver synlig mulighet i våre omgivelser - og kanskje gjennom organisering skape noen flere.

Som det klart fremgår i det ovenstående, vil utvilsomt også kjøring på jevnt og fast underlag høre med i treningen av en finkoordinert teknikk. Svært mye tyder likevel på at dette bare bør skje i et klart begrenset omfang, og ikke være hovedinnholdet i en s.k. "spesialisert" trening, for å "automatisere" inn en teknisk adferd. Dette å automatisere inn en teknikk, oppfattes ofte hos oss på denne måten: "Gjennom stadig gjentakelser (drill) vil bevegelsesmønstre bli refleksstyrt." "Dette gjøres ved å gjenta og gjenta et program." "Ved gjentatte repetisjoner (drill) av samme øvelse, vil løperen tilegne seg et ønsket bevegelsesmønster og automatisere dette." Likeledes oppfattes gjerne en spesialisert teknikktrening i alpint som: en stabilisering og automatisering (som ovenfor) av ett, eller et mindre antall, bevegelsesmønstre under relativt standardiserte ytre forhold.

Den praksis vi mener å se har bygget seg opp på slike oppfatninger, harmonerer tilsynelatende dårlig med de synsmåter som er lagt frem her.

K O N K L U S J O N

Konklusjonen må bli at den tekniske formoppbyggingen av en løper bør preges av store variasjoner - både m.h.t. hvilke tekniske elementer som trenes og de ytre forhold treningen gjennomføres i. Det vil være behov for bløt sne, kuler, groper, finpreparert sne, is, flater og bratt-heng. Dette gjelder alle stadier i en løpers utvikling, ikke bare for barneløpere eller i begynnelsen av sesongforberedelsene for junior- og seniorløpere. Til og med for internasjonale eliteløpere i konkurransesesongen, vil

dette kunne være aktuelle metoder å bruke i en 5-10 dagers treningsenhet (s.k. mikrosyklus) foran viktige renn, for på den måten å forbedre og finkoordinere den tekniske handle-evne.

Litteratur:

- FARFEL, W.S. : Bewegungssteuerung im Sport
Sportverlag Berlin, 1977
- MARTIN, D. : Grundlagen der Trainingslehre I
Karl Hoffmann, 1977
- MATWEJEW, L.P. : Grundlagen des Sportlichen Trainings,
Sportverlag Berlin, 1981
- MÜLLER/MAJOR : Om Alpin Treningsmetodikk
NATF, 1981
- OSOLIN, I:HARRE : red. Trainingslehre,
Sportverlag Berlin, 1979
- RAUCH, ANDREAS : NATF's sommerseminar,
Bøverdalen, 1982

TEKNIKK-TRENING :



LÆR Å VELGE SKISTØVLER FOR LEK OG BEDRE SKILØPING.

Ha omsorg for dine barns føtter!

AV GEORGES JOUBERT, SKI FLASH MAGAZINE JANUAR 1982.

oversettelse Gisle HAAVAAG / James MAJOR

Når du står på ski, spiller støvlene dine en minst like viktig rolle som skiene dine. Dette er også slik for barn, men har også ikke barn spesielle behov ??

Å LEKE PÅ SKI ELLER Å STÅ PÅ SKI ?

Vær så snill ikke umiddelbart svar; " å stå bedre på ski " , selv om du tror at ski-dager er så dyre at du ikke vil kaste dem bort. De første skiforsøk, selv for 9-12-åringer skal være en lek. Jo mindre anstrengelser (selv oppestående) , jo større er sjansen for at barnet skal bli glad i snø og bli en lidenskapelig skiløper. ' .

Derfor må man helt klart skille mellom begynner-trinnet, som tar lang tid for unge barn (1 eller 2 sesonger for 3-4-åringer) , og trinnet for ski-trening som begynner ved å kjøre ned en middels bakke med variert vanskegrad uten systematisk avbrudd.

De krav en skistøvel til lek bør oppfylle, er ikke de samme som en trenings-støvel bør oppfylle. Dette vises på tabellen ved slutten av denne artikkelen. Vi har også vurdert det at mange unge barn som bor i nærheten av et skiområde og er mye på ski, stort sett trenger en støvel vi har kalt "kombinert" , til bruk både for skiløping og lek på ski. Tabellen tar til etterretning de behov et barn har for komfort og teknisk utførelse. Den siste faktor, teknisk utførelse, burde bli vurdert mer som "mulighet for utførelse av god skiteknikk" enn "tillater den beste utførelse".

STORE STØVLER ELLER PASSENDE ?

"Ta en størrelse større, og sønnen vår vil ikke få så kalde føtter, og han vil kunne bruke støvlen til neste år også." Dette er noe vi til stadighet kan oppleve å høre i sportsforretninger. Dette er korrekt dersom barnet i sine større støvler kan føle kontakt med skallet ved bruk av

tykke strømper. Neste sesong vil det kanskje bare være nødvendig å bruke en tynn ullstrømpe. Polstringen i innerstøvelen på mange barnestøvler tillater dette i dag.

Men denne tenkningen er gal dersom barnet med tykke ullsokker og støvlene strammet har bevegelse av foten inne støvelen. Foten vil skades ved tærne, og leggen framme og bak vil skades like lett ved for store som ved for små støvler. En bevegende fot inne i støvelen utsettes for "sjokk" ved hver bevegelse og hvert fall. Disse sjokk blir på presise steder. I tillegg til såre steder eller til og med lesjoner kan dette ødelegge all glede ved å stå på ski, ja til og med fullstendig forhindre skiløping. Men i en veltilpasset støvel er presset/trykket jevnt fordelt over hele overflaten til foten/ankelen/nederste delen av leggen, noe som gir optimal komfort. Det må nevnes at i noen spesialiserte sportsforretninger vil visse "tilpassninger" midlertidig kunne hjelpe på for store støvler.

Noe av det som kan hjelpe på dette problemet er følgende:

- * ekstra såle under innerstøvelen
- * kile under hælen
- * "Kit-fit" , hard skumgummi som festes utenpå innerstøvelen
- * "spoiler" bak innerstøvelen øverst på skaftet

VANNTETTHET OG ISOLASJON.

" Oppfinnelsen" av plast-skall har ikke løst problemet med støvler som lekker. I "lær-epoken" kunne en ofte oppleve støvler som lakk som siler. Dette er ikke tilfelle i dag, men en kan allikevel oppdage flere centiliter med vann i bunnen av plast-skallet etter en dag på ski.

Det første problemet er om kanten på de ulike delene av skallet overlapper hverandre skikkelig slik at skallet blir lukket. Spørsmål en bør stille seg kan være følgende:

- * overlapper de forskjellige delene av skallet hverandre skikkelig ?
- * er delene som skallet er satt sammen av , tilpasset hverandre ?
- * passer/dekker de ulike skall-delene hverandre når støvelen:

- a) tas på og spennes
- b) bøyes framover
- c) rettes opp igjen

Det andre problemet er tilpassning av støvelskaftet til leggen. Dersom støvelen er for rom rundt ankelen, vil snø lett komme inn her og smelte. Dette kan løses ved hjelp av en gamasje eller skibukse som dekker støvelskaftet. Men erfaringer viser at barn som har det gøy på ski, ikke tar særlig hensyn til hvordan nedre del av buksene er plassert.

Et tredje problem; innerstøvler som "lekker". Skal innerstøvlene være vanntette eller skal de "puste"? I tillegg kan en lure på; er det opphopning av svette eller er det vann som siver inn i støvlene ??

Unntatt i spesielle tilfeller svetter barn enormt. Derfor bør en velge vanntette innerstøvler dvs. med vanntett ytre lag og såle som er sveiset eller limt på. Innsiden bør være av et stoff som tørker fort. Lær er lite interessant for barn fordi det tar lang tid å tørke det når det først har blitt vått.

Isolasjon er en annen viktig karakteristikk, men vanskeligere å definere. Stor framgang er gjort på dette området, men vi vil likevel rette oppmerksomheten mot det faktum at letingen etter en lett støvel ofte har blitt et kompromiss med isolasjon. På samme vis er forskning som har gått for langt i retning av et godt anatomisk skall også resultert i en reduksjon av tykkelsen på polstringen av innerstøvelen. Dette reduserer isolasjonsegenskapene. Derfor nevner vi igjen at polstring som er fast heller er å foretrekke framfor en som er tykkere, men mindre fast. En bløt polstring vil lett kunne presses helt sammen og gi kontakt med skallet. Dette vil kunne medføre vedvarende press på enkelte steder på foten som vil hindre blodsirkulasjonen og øke avkjølingen av føttene.

HVILKE TEKNISKE KVALITETER ?

Det er ikke mer enn 10 år siden at foreldre bare kunne velge mellom alpinstøvler karakterisert enten som "tøfler" eller "betong-blokker" - miniutgaver av elite-støvler. Under denne perioden kunne ikke støvler med plast-skall anbefales for barn pga:

- 1) Hardheten på skallet.
- 2) Høyden på skallet, som kunne sies å gjøre støvlene farlige. Mange legg-brudd oppsto ved kontaktpunktet leggbeinet (tibia) og støvelkanten.

I dag, pga. utviklingen av voksne støvler mot større mjukhet, spesielt forover, eksisterer ikke dette problemet lenger. Utviklingen av voksne skistøvler som vi har vært vitne til, har blitt enda mere markert for barnestøvler.

Under er oppsummert de egenskaper for en støvel som tillater barnet umiddelbar bedre effektivitet på ski og den beste sjanse til å utvikle en god teknikk:

*) Fleksibiliteten forover må være svært stor, nær maks. bl.a. fordi barn nesten aldri skades ved hyperfleksjon.

*) Vinkelen på framover-fleksjonen på støvelen bør være markert for å gi mulighet for barnet til å kjøre i en posisjon hvor anklene er ganske bøyd. Framover-fleksjonen må ikke sees på som kompensasjon for utilstrekkelig vinkling framover, for barnet har muligheten til å presse bak i støvelen.

*) Støvler som er vinklet nok framover bør gi bra nok støtte bakover. Om det er ønskelig eller ikke, så bruker barn støtten bakover for å bygge opp sin skibalanse. En støvel som ikke er vinklet nok framover eller er for mjuke bakover, fører til en skiposisjon hvor leggbeinet (tibia) er bøyd bakover, hoftepartiet pekende bakover og overkroppen bøyd framover i livet. En bra tilpasset støvel kan stoppe denne karrerte stillingen (se tegning 4 a,b,c).

*) Støvelen bør ha nok sideveis stivhet, men ikke for mye. Støvlene bør være såpass stive at kantene kan bite på hard snø, men ikke mer enn det. Barna vil da bedre kunne forstå det fine arbeidet som skjer i fot/ankel og bein, og lære denne "feeling'en" for snøen eller mer nøyaktig "ski-såle kontakt" som karakteriserer svært gode skiløpere. Dersom en viss sideveis mobilitet/bevegelse blir lært i støvler som ikke er for stive sideveis, vil barnet seinere også kunne utnytte den effekten meget stive støvler kan gi under ekstreme forhold som bratte heng, is, i slalåm osv.

Ski-støvler og barnas behov.

Tegnet 0 indikerer ingen spesielle behov. 1,2,3 kryss betyr etter nummer grad av behov.

Egenskaper ved støvlene	Støvler for lek i snøen	Kombinasjonsstøvler	Støvler for trening
Isolasjon og vanntetthet	XXX	XXX	XXX
Tykkelse på polstring av innerstøvelen	XXX	XX	XX
Anatomisk design, form	X	XX	XXX
Støvler som er litt for store	X	X	0
God bredde i tåpartiet	XXX	XXX	XXX
Høyde på støvelen bak	X	XX	XXX
Romslig rundt ankelen	X	XX	XXX
Markert forover-vinkling	0	XX	XXX
Mjukhet i forover-fleksjonen	XXX	XXX	XXX
Stivhet bakover	0	XX	XXX
Stivhet sideveis	X	XX	XX
Høydejustering av skaffet	XX	XX	XXX

Gode støvel-skall for god skiløping.

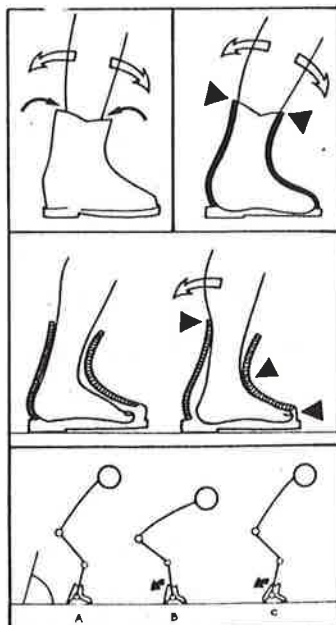


Fig. 1 – En støvel som er vid rundt ankelen, tillater en viss bevegelsesfrihet, men slipper også inn snø.

Fig. 2 – En for stiv støvel, spes. dersom den er for høy, skaper en stor risiko for leggbrudd.

Fig. 3 – I en for stor støvel vil et fall bakover bevege foten i støvelen og i tiltagende grad forårsake små skader i tærne, vristen og baksiden av leggen (mot støvelkanten).

Fig. 4a – En støvel med en god framover-vinkling får barnet til å oppdage en god ski-stilling.

Fig. 4b – En støvel uten skikkelig framover-vinkling kombinert med den svært vanlige vane blant barn å lene seg bakover mot bak-kanten av støvelen leder til en ugunstig kjøreposisjon.

Fig. 4c – Den samme vane men med støvler som er vinklet framover og stive bakover, tillater allikevel en mer balansert og funksjonell ski-stilling.

BARN LÆRER AV HVORDAN DE LEVER.

- Hvis et barn lever med KRITIKK, lærer det å DOMME.
- Hvis et barn lever i GJESTFRJHET, lærer det å KJEMPE.
- Hvis et barn lever med SPOTT, blir det lett SKY.
- Hvis et barn lever med SKAM, lærer det å føle seg SKYLDIG.
- Hvis et barn lever med TOLERANSE, lærer det å være TÅLMODIG.
- Hvis et barn lever med OPPMUNTRING, lærer det seg SELVTILLIT.
- Hvis et barn lever med BØNN, lærer det å VERDSETTE.
- Hvis et barn lever med RETTFERDIGHET, lærer det seg RETTFERDIGHET.
- Hvis et barn lever med SJKKERHET, lærer det å TRO.
- Hvis et barn lever med BIFALL, lærer det å LIKE SEG SELV.
- Hvis et barn lever med å bli AKSEPTERT og føle VENNSKAP, lærer det å ELSKE VERDEN.

Dette er noen småplukk fra prof. trener Scott Crouse, topptrenerkurset i ROVANJEM.

Dette er 11 viktige bud som gjelder alle barn, men også topp idrettsutøvere.

Oversatt fra "International Gymnast" 1981, artikkel om idrettspsykologi av Chic Johnson. Forfatter av "budene" er ukjent.

NJH, okt 1982. O. Steinsland.

NOEN TANKER OM:

SKITRENING FOR BARN

AV HALLDOR SKARD

Takk til Gisle Haavaag for redaksjonell hjelp.

HVILKE OPPLEVELSER ØNSKER VI AT BARN OG UNGDOM SKAL HA
VED UTØVELSE AV SKIIDRETT ??
-HVA ER SÆRLIG VIKTIG Å TA HENSYN TIL NÅR EN SKAL TRENE
BARN OG UNGDOM ??

Det synes å være 3 hovedmotiver som driver barn og ungdom
til å drive skiidrett:

- 1) Aktivitetsmotivet
- 2) Kontaktmotivet
- 3) Prestasjonsmotivet

Motivene kan være meget forskjellige hos den enkelte. Skiløping kan i høy grad tilfredsstille behovet for aktivitet. Trangen til å prestere noe eller utføre noe som blir vurdert av andre personer som fremragende, er noe som ligger dypt forankret i vår personlighet, men som også i høy grad er miljø-avhengig. Skiløping har lange tradisjoner i Norge og derfor vil som regel fremragende prestasjoner på ski bli vurdert høyt av folk flest.

Ønske om å få kontakt med andre mennesker kan også tilfredsstilles gjennom utøvelse av idretten. Gjennom utøvelse av konkurranse-skiidrett er det dessverre skapt en del super-individualister. Derimot kan en ved hensiktsmessig tilrettelegging av trening for barn og ungdom, skape et godt miljø med god kontakt mellom utøverne av idretten. Det gjelder å motarbeide ekstrem konkurransementalitet.

G L E D E

Vi ønsker at barn og ungdom skal oppleve glede ved utøvelse av idretten. Det kan ikke være riktig å påstå at bare de som ligger høyt på resultatlistene har glede av sin idrett. Opplevelse av glede avhenger ikke bare av prestasjonsnivå målt i henhold til andre utøvere, men av en rekke andre forhold. Opplevelse av glede ved skiløping oppstår hos barn som leker på ski. Det gir glede å kjenne at man kan beherske sin egen kropp og skiutstyret i naturen på en tilfredsstillende måte. Det å lykkes i en krevende ferdighet gir stor glede. Opplevelse av glede merker vi når de unge har trent mye og ser resultater av arbeidet, for eksempel i en konkurranse-situasjon. Alle barn ser ut til å sette stor pris på leksbetonte aktiviteter. Det kan være bra med systematisk trening men det må ikke gå utover idrettsgleden.

M Å L S E T T I N G

Problemet er først og fremst å finne fram til en realistisk målsetting. Barn og ungdom har ikke alltid like lett for å se klare mål i fremtiden. Vi må derfor hjelpe den enkelte frem til en mest mulig realistisk målsetting. Skuffelser kommer som regel når en har satt seg for høye mål og ikke når disse. Motgang er ikke bare negativt det er noe en også må lære å leve med. Idretten kan lære barn og ungdom at hardt arbeid må til for å oppnå gode resultater. De skuffelser som oppleves når målet ikke nås i løypa, fører nesten aldri til at barn og ungdom helt slutter å utøve idrett. Aktiviteten vil derimot ofte gå over i andre former. Det er viktig at de unge oppmuntres til å velge sine egne mål. Det er ikke bare negativt at noen slutter med aktiv konkurranseidrett. Det er derimot meget beklagelig om en ung skiløper helt mister interessen for skiløping.

T R E N I N G

Trening av barn og ungdom må legges til rette eller tilpasses på en måte som tar hensyn til de spesielle utviklingsforholdene som gjør seg gjeldende i barne- og ungdomsårene. Det er av særlig stor betydning for de små barns tillit til seg selv at det lærer å beherske sin egen kropp. Gjennom skiløping fås barn og ungdom gode muligheter til utvikling av psykiske, fysiske og sosiale egenskaper som er av betydning for alle. Men en skal ikke se bort fra at utilsiktede produkter også kan bli resultat av treningen/aktiviteten. For eksempel egoisme, sjovinismens brutalitet og ekstrem konkurransementalitet.

De som trener barn og ungdom bør innstille seg på at utviklingen ikke alltid forløper jevnt og konstant. Foreldre og trenere viser ofte tegn på utålmodighet når barna ikke viser den ønskede framgang. Perioder uten fremgang betyr derimot ikke alltid at det ikke foregår læring. Etter en tid vil kroppen med nervesystemet tilpasse seg påvirkningene og fremgangen vil komme når en minst venter det. I arbeidet med barn og ungdom er det derfor viktig å være tålmodig.

Barn trenger en viss mengde stimulering, og for det andre varierte stimulering. Det er derfor viktig at ensidighet i treningsarbeidet unngås. Trening etter variasjonsprinsippet er fundamentalt viktig når det gjelder trening av barn og ungdom. Det er ubehagsopplevelser som knytter seg til ensidighet i treningsarbeidet som er en av de aller viktigste årsaker til nedsatt idrettsglede. Ved variert stimulering og gradvis tilvenning, vil de fleste problemer forsvinne. Dette stiller store krav til treneren.

Kjønnsforskjellen mellom jenter og gutter er ikke så store at man bør tilrettelegge treningen forskjellig. De bør trene sammen. Stort sett bør jenter trene på samme måte som gutter. Individuelle forskjeller må en selvsagt alltid ta hensyn til. Treneren bør hjelpe til å bryte ned kunstige barrierer mellom gutter og jenter.

Det er mange forskjellige aktiviteter som kan være gode for å trene de egenskapene det stilles krav til. Variasjon er en viktig forutsetning for et vellykket treningsopplegg. Vi

kan skape variasjon ved å:

- variere tid og sted for trening
- bruke overraskelsesmoment
- variere øvinger/distansene/arbeidstiden
- gi muligheter for fritt valg av alternative øvinger
- fordele utøverne i grupper etter lyst, treningstilstand og spesielt målsetting
- veksle gruppeledelse og sammensetning av gruppene
- gi varierte oppgaver under treningen
- fornuftig bruk av konkurranseformer og leikaktiviteter
- variere aktivitetstilbudet systematisk i perioder.
- gi de aktive ansvarsfulle oppgaver på omgang
- stimulere de aktive til å være selvstendige og kreative (finne på noe nytt selv)

K O N K U R R A N S E R

Som før nevnt skal en ikke se bort i fra at det kan forekomme utilsiktede produkter som et resultat av den idrettslige aktivitet. Ekstrem konkurransementalitet må bekjempes systematisk, f.eks. ved å finne frem til alternative konkurranseformer som bedrer "vifølelsen" fremfor egoismen. Barnets trang til virksomhet og ønske om å mestre omverdenen er tilstede fra fødselen av. Det er viktig at barnet opplever anerkjennelse. Med stadige nederlagsopplevelser vil skadevirkninger under personlighetsutviklingen være vanskelig å forhindre. Særlig ille blir det om trenere, ledere, foreldre og andre betydningsfulle personer ikke forstår barnets situasjon etter ett eller flere nederlag og utsetter barnet for kritikk eller det som værre er. Mange foreldre og trenere forsterker en nederlagsopplevelse uten selv å være klar over det. Likevel er det viktig at barn ikke skjermes for mye fra virkeligheten. Derfor kan det være hensiktsmessig at barn lærer å løse konfliktsituasjoner også gjennom utøvelse av konkurranseidrett. Det er viktig at barna oppmuntres til å finne løsninger selv. Det lønner seg å ta tiden til hjelp. Vi må ikke belaste barna med for mye på en gang.

10 RÅD OM TRENING

Tilslutt 10 råd til dere som skal planlegge og tilrettelegge trening for barn og ungdom.

- 1) Prøv å komme frem til en felles målsetting. Skap mest mulig sikre og trygge treningsforhold som er preget av vennlighet.
- 2) Legg stor vekt på anerkjennelse og respekt for alle uansett medfødte anlegg og ferdighetsnivå.
- 3) Gå selv foran med et godt eksempel. Forsøk å innse at ikke alle synes det er like betydningsfullt å leve opp til trenerens målsetting.
- 4) Husk at treningsarbeidet er en oppdragelsesprosess der det å skape gode holdninger og engasjement i verdier og idealer er en like viktig del av treningsarbeidet som alt annet.
- 5) Unngå stereotypi, bruk fantasien. La f.eks. gutter og jenter trene sammen. Utnytt leiksmomentet under treningen.
- 6) Måten å løse konflikter på er avgjørende for miljøets sunnhet. Bruk tid til å høre på utøveren. La de unge finne fram til en løsning der de føler at begge parter vinner.
- 7) De som trenger minst støtte er som regel vinnertypene/enerene. Vis også stor interesse for de som ikke får alt til å klaffe. Dette virker også positivt på vinnerne.
- 8) Prøv å gi saklig informasjon og tilstreb rettferdighet. Bløff ikke med kunnskaper.
- 9) Vis tålmodighet og forsøk å bevisstgjøre hva som er viktig å legge vekt på i treningsarbeidet for den enkelte. Stimuler til kreativitet.
- 10) Tilstreb kontinuitet i treningsarbeidet, unngå skipper-taksmentalitet.

LYKKE TIL !!



FRA:

EKSPERT PÅ SKIREISER

TIL: ALLE TRENERE/LEDERE/LØPERE

VI ARRANGERER, ORGANISERER OG TILRETTELEGGER
SAMLINGER, RENNTURNEER, FERIEREISER OSV. PÅ SKI
VERDEN OVER (OGSÅ I NORGE).

DRA TIL: KITZBUHEL, ST. ANTON, CHAMONIX, VAL D'ISÉRE
ELLER HEMSEDAL OM VINTEREN.
ZELL AM SEE, HINTERTUX, TIGNES, CERVINIA
ELLER JUVASS OM SOMMEREN.

FOR TRENING ELLER FERIE.

VI ORDNER ALT !!!!

SKRIV, RING ELLER KOM INNOM OSS.

S U N S K I E R S C L U B

FREDRIK STANGSGT. 41 B

OSLO 2

TLF. 02- 44 19 01

TIL ETTERTANKE:

I SEIERENS ØYEBLIKK !!!

" Kjære Trener

*I denne jubelstund
går tanker til deg
som var nær*

da det ingen jubel var ! "

D.A.B.





S I T A T E R - SITATER - S I T A T E R - SITATER - SITATER

"Spesialister er mennesker som stadig vet mer og mer om mindre og mindre. Til slutt vet de alt om ingenting og ingenting om alt!!"

Danny KAYE, amerikansk skuespiller

"En lærd teoretiker adskiller seg fra en praktiker hovedsakelig gjennom sin evne til å kunne la seg henrykket begeistre over kompliserte og høytsvevende feiltagelser !!"

Anatole FRANCE; fransk forfatter

"Vi må aldri holde opp med vår forskning.....Ved slutten av all vår forskning ender vi nok opp ved det punktet hvorfra vi startet, men for første gang vil vi virkelig kjenne dette stedet."

T.S. ELLIOT, amerikansk dikter

Innsiktsloven

Hvis du ikke kan forstå det, er det intuitivt åpenbart.

KOROLLAR

Hvis du synes det er forvirrende nå, vent til du forstår det.



Sakset fra: Gudmund Hernes: Hvorfor alt går galt
Hvorfor mer går galt

Thomas Wyllers deltakelseslov

Den som ikke blander seg inn slipper å trekke seg ut.

Ronald Reagans lov

Du kan oppnå mye hvis du ikke bryr deg om å få æren.

Forelesningsloven

En forelesning er en prosedyre for å overføre foreleserens notater til studentens notater uten at det passerer hjernen til noen av dem.

Reidun Tvedts lov

- Har du mange nok klovner, må resultatet bli sirkus.

Blamare humanum est

Det er menneskelig å feile, og enda mer menneskelig å legge skylda på andre.

Kari Mette Aaseths lov

Når man leser overfladisk, blir også misforståelsene overfladiske.

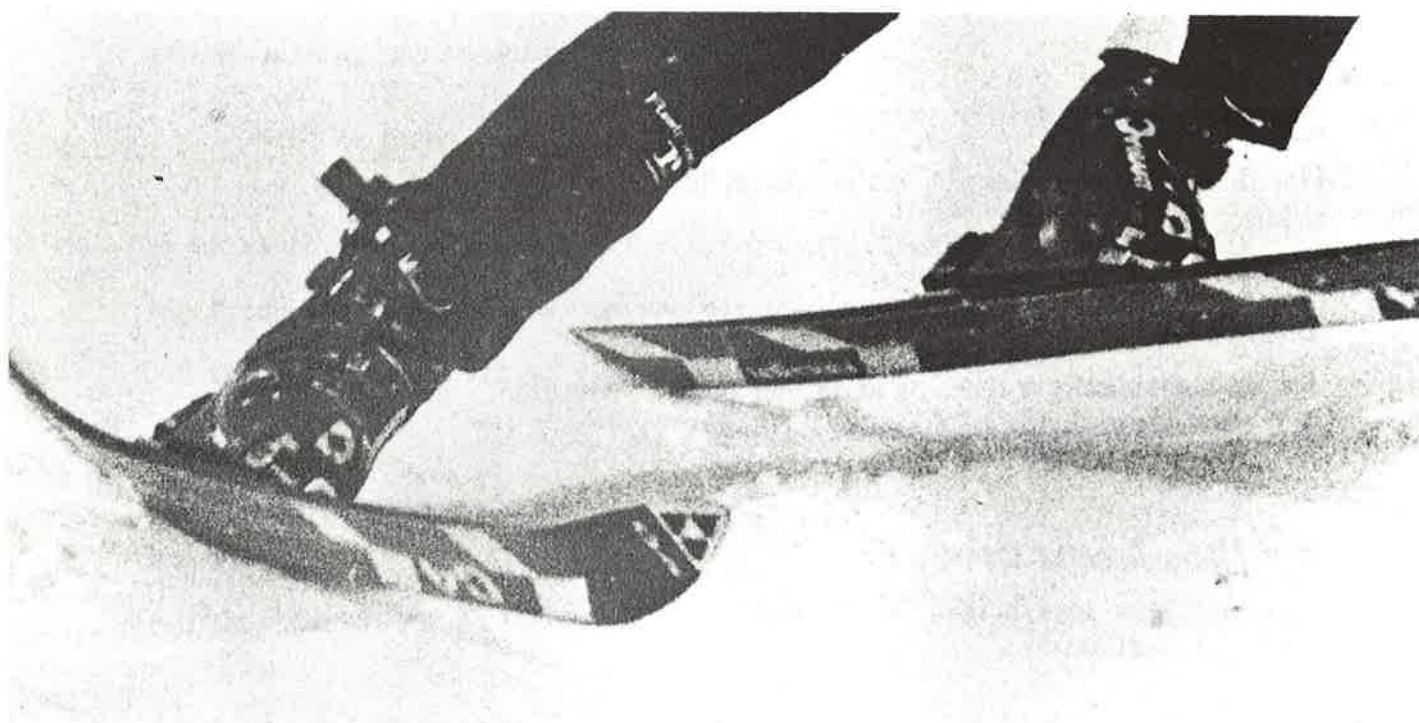
«Jeg-kunne-også-tenkt-meg-det»-loven

Den selvfølgelige slutning er bare selvfølgelig etter slutningen.



REGINA SACKL

WORLD-CUP VINNER I SLALÅM 1978



" MEN REGINA, GÅR'E ANN DET'A.
KJØRE MED ØVERSTE SPENNA ÅPEN
OG TRYKKE PÅ BAKSKIEN. "

" VEL, JEG VANT. "



” Riktig smøring betyr mye for skienes egenskaper. Valget av smøring er derfor helt avgjørende for resultatet. Denne sesongen har jeg utelukkende brukt Swix Alpine i World Cup, og Phil's plasseringer hittil i år viser hvor viktig det er for skienes hastighet og svingeegenskaper ”

Ed Chase
Competition Service Manager
K2 Ski Company.

Phil Mahre 1982 World Cup Champion og Swix Alpine Formula 4 + 2 ... En uslåelig kombinasjon

For konkurranse – Swix Alpine Formula 4 + 2
For «all round» – Swix Universal med PTFE

SWIX[®]
Alpine



Denne artikkelen har tidligere vært trykket i Skisport.

Vi gjengir den allikevel her, med forfatterens velsignelse.

Red.GH.

TOR E A. NILSEN har i flere år vært leder for skiundervisningen ved Norges Idrettshøgskole. Han har stått for utdanningen av skilinstruktører og vært formann i Den norske skiskole. Han har skrevet en rekke artikler og bøker om skimetodikk og holdt foredrag om skiundervisning av barn ved internasjonale skikongresser. Tore A.Nilsen er for tiden ansatt ved kurs- og informasjonsavdelingen ved N.I.H., der han spesielt skal ta seg av faginformasjon.



TORE A. NILSEN

B A R N P Å S K I.

Det synes å være bred pedagogisk enighet om at verbal instruksjon er lite hensiktsmessig med barn, og stadig mas om hva de skal gjøre, gjør det hele ennå verre. I stedet bør opplæringen gjøres lekbetont, ved at vi skaper lærings-situasjoner og gir oppgaver, men gir barna god tid til å eksperimentere og løse oppgavene ut fra sine egne forutsetninger. Tålmodighet og evnen til å skape trygghet og tillit er kanskje de viktigste egenskaper for en som skal undervise barn.

I Skisport nr.8 1982 hadde Thomas M.Gundersen en artikkel med overnevnte tittel. Jeg har sjelden vært uenig i så mye som i denne artikkelen, og vil derfor kommentere en del av påstandene og samtidig benytte anledningen til å gi mine egne synspunkter på temaet.

Forfatteren skriver:

" Det er ikke i Norge at skiskolene arbeider aktivt med småbarn, ned til 3-årsalder. Men i Frankrike og Østerrike er tilbud også for de minste en selvfølge".

I Norge er erfaringene at barn gjennomgående ikke er modne for å gå på skiskole før i 5-årsalderen. Dette betyr selvsagt ikke at ikke enkelte barn er modne for det tidligere, på samme måte som at enkelte 5-åringer ikke er modne for å delta på skiskole. Men noen individuell "modenhets-test" er det selvsagt vanskelig å gjennomføre. En annen ting er at barna kan og bør begynne å gå på ski langt tidligere, og også kan få en viss opplæring av mor eller far. I mange barnehager der forholdene ligger til rette for det, har en også gode erfaringer med skilek for barn under 5 år. Jeg vil også nevne at foreldre/barn-aktiviteter, deriblant ski-aktivitet for de minste barna, er praktisert med gode erfaringer.

Han skriver videre:

"Å gå på ski er et komplisert bevegelsesmønster, hvor skibindingene attpå til utgjør et ekstra hengselledd mot en nokså ustø ski". Og videre: " Å stå på skiene i riktig utstyr er derimot relativt enkelt, stabiliteten er innebygget; kontrollen oppnås lettere når ankelleddet "låses" og støvler sitter stødig på en bred, god ski". Både medisinske og faglig/pedagogiske hensyn tilsier etter min oppfatning at barna bør begynne med lett utstyr, myke støvler og bevegelige bindinger. Når det gjelder medisinske forhold, vil jeg spesielt nevne skjellettets manglende forbening. Jeg tror jeg har de fleste leger med meg når jeg vil hevde at relativt stive støvler og låste ankelledd ikke kan være heldig for så små barn. Det må i så fall bli tale om svært korte perioder om gangen.

Et problem er det også at det ikke lages gode nok alpine barnestøvler. Lederen av den italienske skiskole, professor Fink, uttalte således på et seminar som ble arrangert av Norges Skiforbund; På et spørsmål om hvordan skistøvler for barn bør være: "Dette er det største problem for skiløping for barn. Det lages neppe gode barneski-støvler for alpint. Støvelen må tillate bevegelser i støvelen slik at barnet har balanse i den" -.

Det er selvsagt riktig som forfatteren skriver at det er lettere å stå ned en bakke når en låser ankelleddet med en slalomstøvel. Det vi oftest ser er at barna da henger i bindingene med stive knær og stor bøy i hoftelæddet. Min erfaring fra alpin trening av barn fra 5 år og oppover de siste fem årene er at barn som har startet på turski med lett og bevegelig utstyr, raskere lærer seg å bøye knærne og finne balansen ved hjelp av egen muskelinnsats.

Forfatterens måte å lære barna er: "Så snart småen står selv, skal han/hun kontinuerlig minnes om å bøye knærne". Jeg vil sterkt advare foreldre og andre mot denne form for opplæring ! Det synes å være bred pedagogisk enighet om at verbal instruksjon er lite hensiktsmessig med barn, og stadig mas om hva de skal gjøre, gjør det hele enda verre. I stedet må opplæringen gjøres lekbetont, ved at vi gir barna oppgaver (skaper læringssituasjoner), men gir barna

god tid til å løse oppgavene ut fra sine egne forutsetninger. Tålmodighet og evne til å skape trygghet og tillit er kanskje de viktigste egenskapene for en som skal undervise barn. En bør i første omgang være varsom med instruksjon ut fra fastlagte øvingsbilder. Når barna er motiverte og modne for det, bør instruksjonen i det vesentlige skje ved at vi viser hva de skal gjøre. Verbal instruksjon er i alminnelighet lite hensiktsmessig.

Forfatterens påstand om at det å gå på ski er et komplisert bevegelsesmønster, kan ikke være riktig. Tvert om bygger gang på ski på et så naturlig bevegelsesmønster som vanlig gang. Barna kan derfor begynne å gå på ski praktisk talt så snart de kan gå. Et kompliserende forhold er det selvfølgelig å holde balansen når skiene glir. En må derfor være varsom med arbeidsoppgaver som går på gli-fase-fra-spark osv. Barn bør i stor utstrekning få anledning til allsidig skilek i en bakke, med muligheter for kjøring rett utfor i terrengformer som er tilpasset barnas forutsetninger, og etter hvert få muligheter for svinger og hopp. Etter hvert kan en gi oppgaver i lekform for å oppøve balanse og knebøy, som er viktige grunnelementer i alle former for skiløping.

Forfatteren skriver videre: "Turer på få kilometer blir dagsprosjekter, og til dels kjedelige gjentakelser i de mest overbefolkede hovedløyper".

Jeg kan erklære meg enig i at foreldre kanskje har en tendens til å ta med barna på for lange og ensformige turer, uten at de er motivert for det. Vi vet at barn har et stort aktivitetsbehov, men de er også motivert for variasjon og lek. Når en så tar med barn på skitur, er det mange viktige hensyn en bør ta. Jeg skal i stikkords form nevne noen av de viktigste:

- Velg heller for korte enn for lange turer
- La barna gå foran og bestemme farten
- Ta hyppige pauser med varmt drikke og noe smågodt
- Fra to-årsalderen kan turen gjennomføres ved at barna går litt på egen hånd, for så å få ligge i pulken

- innimellom, hvis de blir lei eller trøtte
- prøv å finne fram til variert og avvekslende terreng. Er det muligheter for det, så start gjerne turen på et høyere sted enn innkomsten
 - Ha en ekstra genser i sekken, framfor at barna har for mye klær på seg
 - Fra ca. 3-årsalderen kan barna innimellom trekkes i tau eller på annen måte over lengre flater
 - Benytt tiden mens det er godt føre. Våtsnø og klisterføre er lite egnet.

Når det gjelder påstanden om å "tilfredsstille andres (fars) ønsker, og blir så frustrert at de helt kutter ut "skiene", er en vel ikke mindre gardert mot det uansett hvilken aktivitet en forsøker å motivere barn for, på en upedagogisk måte. Ufornuftige foreldre kan en som kjent ikke gardere seg imot. Jeg forstår meget godt de foreldre som ikke ønsker å tilbringe lørdager og søndager i slalåmbakker, i hvert fall i Oslo-området. Det er vel nettopp der en finner overbefolkning og til dels lange køer og mye venting. I Norge skulle det ikke være mangel på løyper hvor det er relativt god plass, selv om det nok kan være mye folk i de godt preparerte løypene rundt tettstedene.

Det er heller ikke til å komme fra at slalåm for de aller fleste familier i Norge vil falla adskillig dyrere enn tur-skiløping, og det er spesielt heisutgiftene som trekker. Forfatteren nevner at noen småjenter i Kirkerudbakken hadde kalkulert heisutgiftene til ca 70 øre pr. tur. Dette er imidlertid ikke representativt. For en familie på fire vil f.eks. heisutgiftene for en lørdag og søndag fort komme opp i flere hundre kroner. Mange er også avhengig av lange reiser for å komme til en bakke med heis, mens de kanskje kan spenne på seg skiene i nærheten av bostedet for å gå en tur.

Forfatteren lanserer seletøy som brems, og skriver: "Med denne hjelpen har flere 3-åringer uten bekymringer moret seg med å kjøre ned Tryvannskleiva - og større bakker i utlandet". Jeg skal innrømme at jeg ikke har noen erfaring med - eller har sett denne metoden praktisert, men i ut-

gangspunktet må jeg si at jeg stiller meg svært skeptisk. Jeg vil i alle fall si meg svært interessert i å få en demonstrasjon av metoden med f.eks. 8-10 3-åringer i Tryvannskleiva.

"Mellom-europeerne snakker sjelden om kunstige aldersgrenser, men tilpasser i stedet læremetodene til aldersnivået". Etter min oppfatning er det svært viktig at teknikken og metodene tilpasses den enkeltes alders- og utviklingsnivå, og til de ulike terrengformer, fart og løyper. Men jeg kan ikke være enig i at vi her hjemme har ligget etter mellom-europeerne på dette området, i alle fall ikke i de siste 10-12 årene. Siden den internasjonale skilærerkongress i Garmisch i 1971, har jeg deltatt på en rekke internasjonale skikongresser, og har også på vegne av Den Norske Skiskole holdt foredrag om skiundervisning av barn. Jeg har også deltatt i diskusjonen i slike fora, der jeg har kritisert, spesielt den østerrikske skiskolemetodikk for den analytiske/syntetiske metode som var lite barnevennlig og heller ikke særlig pedagogiske for voksne nybegynnere. Det må imidlertid medgis at det også i mellomeuropa gjorde seg gjeldende strømninger som var mer i overensstemmelse med moderne pedagogiske prinsipper enn de offisielle skiskolemetodikkene. Jeg kan bl.a. nevne prof. Koller som er leder for skiskolen i Kitzbühl, østerrikeren Gerhard Winter, tyskerne Puchtler og Wocheslander osv.

Martin Puchtler fortalte meg forresten at han hadde Tømmurstad som sitt forbilde når det gjaldt skiundervisning av barn. Så jeg kan være enig i at det ikke er noe i veien med de beste norske tradisjonene, som forfatteren skriver.

Det beklagelige er imidlertid at Den norske skiskole i mange år var en tro kopi av den østerrikske. Takket være professor Kruchenhauser som var leder for den østerrikske skiskole i mange år, og som var en meget dyktig markedsføringsmann, lyktes de i å eksportere sin metodikk til nærmest alle land i verden; deriblant også til Norge. I flere artikler, bl.a. i bladet Kroppsøving (organ for norske kroppsøvingslærere) har jeg kritisert sterkt denne metodikken. I disse artiklene framhever jeg hvordan skimetodikken bør utformes,

framfor den offisielle skimetodikk, her i stikkordsform:

- Bygge på helhet og rytme, framfor å stykke øvingene opp i en rekke deløvinger
- Framheve en funksjonell teknikk, tilpasset de vekslende ytre forhold og utøverens alders- og utviklingsnivå, framfor instruksjon bygget på en analyse av konkurranse-teknikken
- Opplæringen må ta utgangspunkt i de enkelte elevgruppers motivasjon og interesser
- Progresjon må skje gjennom ulike terrengformer, tilvenning til større fart, kjøring i løyper osv, framfor ulike deløvinger

I de siste 10-12 årene har vi i Norge forsøkt å bygge opp en metodikk på disse pedagogiske prinsippene, og jeg vil også framheve at vi for ca. 12 år siden utarbeidet et eget barneskiinstruktørkurs bygget på de beste norske skiopp-læringstradisjoner, der læring gjennom lekbetont øving for å skape varig lyst og interesse for skiløping var det bærende prinsipp.

Hvordan man bør indrette sig
til forebyggelse af de mange ulykkestilfælde under ski-løbning og kjælkeagning.



FORHOLDET MELLOM LÆRER OG ELEV VED LÆRING AV SKITEKNIKK.

FRA: GEORGES JOUBERT: SKIING, AN ART.,..., A TECHNIQUE (s.239).

ANGÅENDE PÅVIRKNINGEN FRA INSTRUKTØREN.

Instruktøren må prøve å utvikle skiløperens balanse.

Dette kan gjøres indirekte ved å:

- * La skiløperen gå mye på ski under varierende snø- og terrengforhold.
- * La skiløperen innøve en gunstig grunnholdning: bred skiføring, bøyde i beina, armene ut i balanse og musklene i ankene og føttene avslappet.
- * Prøve å unngå alle hemmende nerveimpulser.
- * Vektlegge mekanismer som i liten grad forstyrrer balansen; f.eks. holde overkroppen i ro.
- * Unngå bevegelser som forårsaker spesielle balanseproblemer som løperen enda ikke har lært å mestre.

Den nye tilpassningen av bevegelser som skal bli utført tilpasses snø og terreng, noe som innebærer bruken av det som blir kalt "situasjonen underviser". Det er bedre at skiløperen lærer å finne løsningen på spesielle problemer, enn at han lærer spesifikke bevegelsesmønstre.

En analyse av skiløperens oppførsel på ski og en tilnæringsmåte for å tilrettelegge den best mulige progresjon har blitt gjennomgått i det foregående kapittel: "Teorien om de tekniske elementene".

Når en instruktør ønsker å introdusere et nytt teknisk element i forbindelse med en bevegelse, må han:

- * være sikker på at løperen kan gjøre en lignende, men mer elementær bevegelse. Eventuelt må en få løperen til å utføre denne bevegelsen flere ganger.
- * foreslå på en enkel måte og med få ord en bevegelse som ikke inneholder mer enn ett nytt teknisk element.

- * demonstrere bevegelsen på en slik måte at løperen kan utføre bevegelsen selv, og som klart illustrerer det nye tekniske elementet.
- * forsikre seg om at løperen virkelig har en klar oppfatning av hva han skal forsøke å gjøre.
- * bruke verbale signaler (rop, skrik) mens løperen gjør sitt forsøk for å nærmere bestemme den riktige "timing" og rytme i bevegelsen.
- * kritisere løperens utførelse av bevegelsen, konsentrert på det tekniske element som var oppgaven.

Det nye tekniske element skal trenes i mange forskjellige situasjoner og gjennom mange repetisjoner. Hvis ikke, kan det tekniske elementet bli identifisert med en spesiell bevegelse og derved kan det ikke lenger skje noen overføring til andre situasjoner eller andre bevegelser.

Instruktøren må alltid være klar til å innrømme at et forsøk på å lære noe ikke lykkes. Insister ikke forgyves. Forsøk heller å finne fram til et annet teknisk element som kan læres lettere og som kan lette læringen av det første tekniske elementet.

Noen får bevegelser på ski kan tillate en god instruktør å hjelpe sine løpere i å oppdage en lang rekke tekniske elementer. Lange, skjærende svinger og bremssekortsving i bratt terreng kan være nok for mange til at de kan hevde seg opp til å bli teknisk sett, gode og kanskje veldig gode skiløpere. Dette har vi opplevd på en systematisk måte under trening på bre.

TRENERFORUM, NIF, 25. MARS 1976

SAMMENDRAG AV STEIN JOHNSON'S FORELESNING:

DEL 1: FORM:

Form - formutvikling/formutløsning

- Form er avhengig av en rekke faktorer som går igjen i både grunntreningsperioden, overgangsperioden og spesialtreningsperioden/konkurransperioden.
- Problemet med for tidlig, for sen og mangel på form er noe alle idretter er opptatt av å diskutere og finne svarene på.
- I denne forbindelse stiller en seg spørsmålene:
 - Hva er toppform ?
 - Hvorfor dårlig form kort etter toppform ?
 - osv.
- Årsakene til formsvikt kan være mangel på en fysiologisk balanse i kroppen. Det kan være mangel på hormoner (kliniske doser), mangel på vitaminer osv.

I dag tilføres idrettsutøvere ernæringsmessige normal-doser som befolkningen for øvrig. Men kan dette være tilfredsstillende med den belastning de er utsatt for ?

I dagens situasjon bygger vi på praktisk treningserfaring gjennom år, som grunnlag for dosering av den trening som skal gi formutløsning. Treningsdagbok !! Som må gi godt nok uttrykk for objektiv og subjektiv status. Hva får "det fysiske", hvordan reagerer "det psykiske".

Har siste sesong lært oss noe i så måte når vi ser på den ulike formutløsning som skjedde hos norske og hollandske skøyteløpere og hos skiløperne Brå/Formo f.eks. Hva ligger bak disse ulike formtoppene vi her har vært vitne til ?

Hva særpreger den som er i form ? Den aktive synes å være i en psykisk og fysisk tilstand som gir seg uttrykk i de

muntlige utsagn og de fysiske prestasjoner. Treningen/konkurransene synes lett å gjennomføre og han/hun gir muntlig uttrykk for at dette skal bli bedre. Dette er ikke toppen.

Treneren må ha nøkkelen til hva som gir formutvikling/formutløsning. Men dette er ikke nok. Utøveren må i tillegg forstå det treneren gir uttrykk for og leve seg inn i metodene og gi uttrykk for hva han erfarer. Er dette kunst eller teknikk ?

Grundighet/skikkelighet i alle perioder er grunnlaget. Minimum 10 økter og 21 timer pr. uke synes å være en forutsetning i grunntreningsperioden. Dette gjelder "totalt" m.h.t. treningsaktivitet og for en topputøver !

Alle perioder betyr imidlertid like mye med tanke på oppbygging av ressurser. Treningsmengde - repetisjoner, teknikk - hensiktsmessige/rasjonelle bevegelser og taktikkstyrket selvtillit er vesentlige faktorer for et skikkelig grunnlag.

En må føle at en har trent og gjennomgått alle fasene grundig.

Mengdetrening gir grunnlag for formutvikling, men strekker ikke til alene for å utløse topp-prestasjoner. Kvalitetstrening må til. I en slik periode vil det være snakk om redusert intensitet.

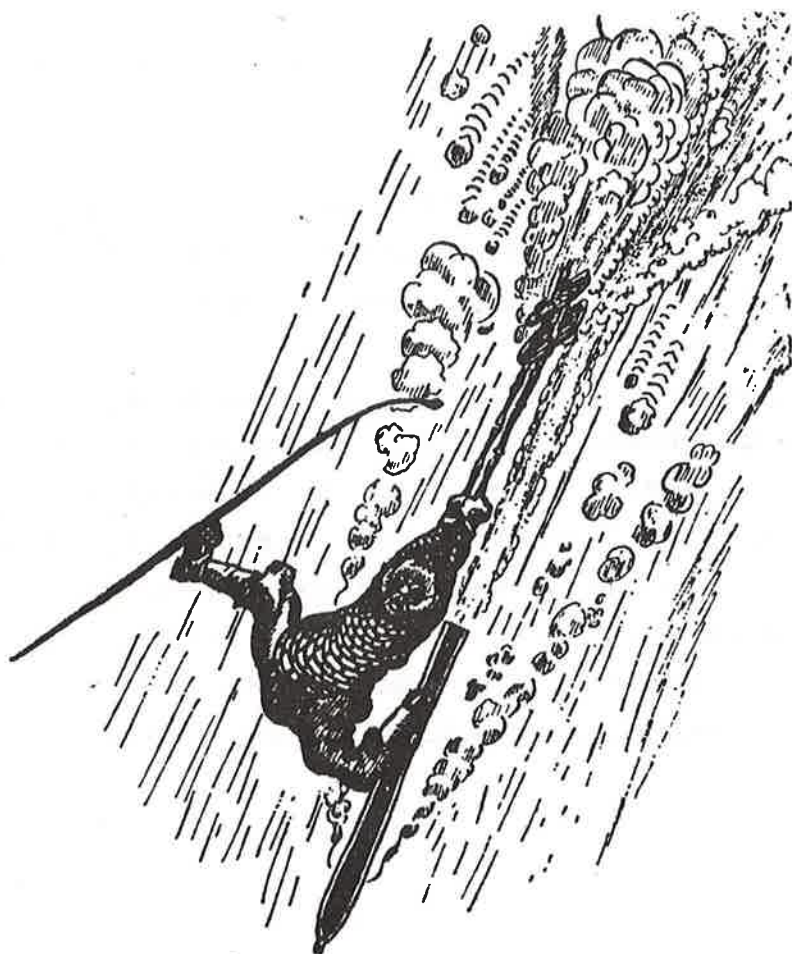
Grunntrening pluss kvalitetstrening pluss konkurranseerfaring gir det beste grunnlag. Konkurranseerfaring/trening synes å være nødvendig for å kunne tilpasse seg de store kravene som stilles. I denne forbindelse må en legge opp en plan for hvordan konkurransene skal nyttes for å få utløsning der en mest ønsker det. Noen konkurranser må således sees på som en god gjennomkjøring. Mens andre stevner må en satse fullt og helt på for å få en test på hvor en står.

Doseringsgraden/graden av absorbering av grunntreningen er avgjørende for formutvikling. En form kan utløses i løpet av en 7 - 14 dagers periode alt avhengig av den dosering som benyttes.

For sterk/rask økning av treningsdosene fra år til år bygger som oftest på en for høy motivering hos utøver evt. trener, og kan i mange tilfeller være negativt med tanke på en kontinuerlig oppbygging. Det må være en gradvis oppbygging med en løpende avbalansering av arbeid og hvile. Hviledager når en føler seg sliten er nødvendig.

En for tidlig formutløsning kan dempes, med hard dosering av trening. Imidlertid er faren for overdosering til stede. Skal formen bringes fram igjen må intensiteten dempes. Kvalitetstrening og hvile vil virke formutløsende om treningsgrunnlaget er til stede.

«Om at staa på ski i Norge»



«— den rent ud fabelagtige Dristighed og Elegance, hvormed de saa lidt øvede Danskere stryger ned over Høj-fjeldet, skønt de har saa ringe Lejlighed til at dyrke den hvide Sport.»

TRENERFORUM N I H 23.OKTOBER 1975

II. TIDSFAKTOREN
V/STEIN JOHNSONTidsfaktoren

Toppidrett krever repetisjoner og repetisjoner krever tid.
MEN MERK DEG: "Wiederholen ohne Wiederholung !!!" Derfor er tiden/tidsfaktoren en meget betydelig del når det gjelder utvikling mot det maksimale prestasjonsnivå.

I intervjuundersøkelsen som Trener/Lederrådet gjennomførte med særforbundene, fremkom det under spørsmålene om hvor mange økter og timer det ble trent pr. uke, at tallene var fra 2-14 økter og fra 3-30 timer.

Når så særforbund med de laveste tall i det neste spørsmål svarte bekreftende på at disse økter og timer er tilfredsstillende for å hevde seg i internasjonal toppidrett hevdet Trener/Lederrådet i sine merknader; at om en ville hevde seg på topp i internasjonale konkurranser og mesterskap, ville det kreve 10-12 økter pr. uke og 25-30 timer - med tilpasning i konkurranseperioden.

Det var ment som et forsøk på å rette oppmerksomheten mot tidsfaktoren, som vi mente var viktig å utnytte i utviklingen av maksimalt prestasjonsnivå - og det er som bekjent viktig i toppidrett.

Uansett menneskelig prestasjonsnivå - i idrett, kunst eller yrkesliv, er tidsfaktoren viktig når det gjelder utvikling av evnene maksimalt. Når f.eks. håndverkere når opp til maksimal ferdighet i sitt fag, skyldes det mange timer daglig arbeid i en årrekke. Det samme er selvsagt tilfelle også i toppidrett.

Det finnes dessverre ingen annen vei fram til internasjonale toppprestasjoner enn gjennom langvarig og hyppig trening -

alt etter hvor en befinner seg i sesongen, og det krever tid.

Sterke ambisjoner og høy målsetting krever planmessig og systematisk trening, og det krever igjen tid. En kan ikke vise til noe internasjonalt toppresultat som ikke har krevet tid. Når et treningsprogram for en internasjonal topp-utøver offentliggjøres, er noe av det første en merker seg: tiden - antall treningsøkter og - timer.

Idretten har slett ikke vært blant de menneskelige aktiviteter gjennom årene som det har vært nedlagt mest trening og øvelse i. Sammenlikner vi oss med kunstnere, kommer vi til kort. Så langt jeg kan huske tilbake, hørte vi om at de store pianister og fiolinister øvet 8 timer pr. dag når de var under utvikling, og at vanlige musikere øver 4 timer daglig. De fleste av oss kjenner vel til at ballettdansere trener både formiddag og ettermiddag og opptrer om kvelden. Det er klart at en slik utnyttelse av tidsfaktoren gir utvikling mot maksimal kapasitet.

I denne utvikling har idretten først kommet med i de senere år på bredt plan med blant annet 8 og 6 timers trening av russiske herre- og tsjekkiske dameturnere fordelt på to økter i olympiaåret, mens to og tre økter løpstrening er blitt mer eller mindre vanlig.

Her hjemme har først og fremst ski- og skøytegutta vist at de har benyttet seg av tidsfaktoren gjennom et høyt og stabilt internasjonalt konkurransenivå. Det samme har vært tilfelle når utøvere i enkelttilfeller har gått til topps internasjonalt. En kan nevne navn som Audun Boysen, Sverre Strandli, Terje Pedersen og i dag brødrene Kvalheim, Grete Waits og Knut Børø i friidrett, kajakkfireren, Leif Jensen, Knud Knudsen og brødrene Frank og Alf Hansen.

Når betydningen av tidsfaktoren, og derigjennom mer trening understrekes, skyldes det den enkle læresetning, at: kroppen er en levende organisme, som med stor tilpasningsgrad innretter seg etter de treningskrav som stilles den. Er

kravene store, og treningsdoseringen gjennomføres riktig, planmessig og systematisk, vil utnyttelse av tid på kort og lang sikt føre til høyning av prestasjonsnivået og utvikling av den maksimale kapasitet. Hvis i motsatt fall treningskravene skulle være små, og systematikk og planmessighet deretter, vil det alltid være kapasitetsområde tilbake som en ikke har klart å utvikle.

Utviklingen av maksimal kapasitet er en prosess, som går over treningsøkter og år. Det tjener ikke prestasjonsnivået å hoppe over et utviklingstrinn eller treningsperiode i årsopplegget. Det som en f.eks. taper i grunntreningen er tapt og kan ikke gjenvinnes senere. Det fører til lavere prestasjonsnivå fordi en ikke har tilstrekkelige ressurser å erstatte med, og innsatsen på trening og konkurranser må strammes.

Erfaringsmessig legger jeg opp treningen på årsbasis med tre hovedperioder og kortere mellomperioder med henblikk på fysisk og psykisk variasjon og stimulans.

Treningsmidler/øvelser som styrker de fysiske, taktiske og psykiske sidene og den tekniske idrettsfunksjon generelt og spesielt benyttes. Dette gjør gjerne at oppleggene - med hensikt - blir fyldige, hyppige og langvarige fordi jeg tror på gjentakelsenes hemmelighet og på hjelp av tidsfaktoren.

De fleste idretter har mange treningsmidler å spille på hvis vi som trenere legger for dagen skaperglede, fantasi, faglig dyktighet og ambisjoner på nivå med de aktive.

Fra egen erfaring var skøyter en idrett som en kunne spille på med mange treningsmidler, det samme i kajakk og sykling. I lagidretter har en sikkert langt flere treningsmidler å spille på.

Treningen legges ikke opp med henblikk på at den skal være langvarig, men fordi den blir det.

Grunntreningen er uten tvil den viktigste treningsperioden, fordi en her utvikler ressurser og skaper grunnlag for et høyere treningsnivå i spesialtreningsperioden, den igjen et høyere kvalitetsnivå i konkurranseperioden, som til slutt gjør at en kan gjennomføre spesialøvelsen/idretten på et høyt nivå.

Får en de aktive med seg i grunntreningen og klarer å tilrettelegge et treningsprogram som virker stimulerende, meningsfylt og hensiktsmessig, har en også slått an tonen for resten av sesongen.

Treningen må "selges". Selv pleier jeg å liste opp et rammeprogram med kommentarer der en forsøker å beskrive hva, hvordan og hvorfor, samtidig som en finner fram til momenter som stimulerer på det psykiske plan.

Når jeg driver på forbundsbasis og ikke har den faglige kontakt med de aktive, meddeler de seg pr. dagstreningsrapport en gang i uken. Disse er uunnværlige og styrker kontakten mellom aktiv og trener.

"Avspasering med hvile"

Ikke alle tar de store treningsmengdene like godt til å begynne med. Det er derfor viktig at de aktive til syvende og sist samrår seg med tretthetstilstanden både under og mellom treningsøktene. Oversees tretthetssymptomene over lengre tid, blir en lett overkjørt og ute av form, og det kan også føre til at en får en dårlig sesong fordi kroppen ikke har klart å absorbere treningen. Føler en seg sliten er det kroppens tegn på at en er i ferd med å gå for langt, og da er tiden inne til en hvileøkt - eller dag.

I sykkeltraining som er en tidkrevende og energikrevende idrett, innførte vi noe vi kalte "avspasering med hvile".

Tretthetstegnene viste seg gjerne etter noen gode treningsøkter når de følte seg opplagt til å trene. Når de så avsto en treningsdag, var de som regel på topp igjen. De som trente 10-12 økter valgte gjerne å stå over en dag regelmessig i uken.

Hvis en alltid tar hensyn til kroppens tretthetstegn som et varselsignal om at en er i ferd med å trekke for store treningsveksler, og en imøtekommer tegnene med hvile, tror jeg at en ville få et bedre utbytte av tidsfaktoren.

Jeg betviler effekten av treningsutbytte, hvis treningen skulle gå kontinuerlig i flere timer i trekk. Jeg bygger derfor opp treningen i pass og legger inn 10 minutters hvile mellom hvert pass. Med den treningsmengde som kreves i dag i toppinternasjonal konkurranse, spør det om det ikke også ut fra dette hensyn er viktig med en forholdsvis kort og rolig økt og én lengre og hårdere.

Når det gjelder omlegging til ny treningsperiode er erfaringen at det for manges vedkommende tar ca. 6 uker før en kommer helt i takt med og klarer å absorbere treningen. Dette er ting en bør ha oppmerksomheten henvendt mot, slik at en ikke går for fort fram og derved ikke får treningen med seg.

Å trene opp en enkel muskel til å bli sterkere ser ut til å kunne gå på forholdsvis kort tid. Men å trene opp hele organsystemet tar lengre tid, fordi kroppen byr på stor motstand.

Hvor mange år det tar å nå toppen av sitt maksimale ytelsesnivå avhenger av flere faktorer, bl.a. arv, miljø og aktivitet i oppveksten, når en kommer under kyndig ledelse og trening, hvilken idrett, samt en rekke sosiale spørsmål.

Selv om barn og ungdom av forskjellige grunner kan hevde seg på et forholdsvis tidlig aldersnivå fordi at idrettsøvelsen er formet slik og fordi dette igjen gjør at de kan begynne å konkurrere tidlig, tror jeg at det stort sett vil ta 6-7 år med systematisk trening før en kan vente å være idrettslig utviklet.

En interessant ting synes å være at en ikke er noe tidligere moden teknisk enn fysisk.

For 10 år siden gjorde jeg en opptegnelse over gjennomsnittsalderen i det jeg vil kalle for tyngre idretter: mellom-langdistanseløp, skøyter (4 øvelser på 2 dager), langrenn, og fant at alderen var 25-27 år.

En ting er klart, at jo mer og oftere en trener, jo flere problemer vil en møte, og jo større rolle vil den mer defensive siden av treningen, f.eks. ernæring, psyke, ekstra vitamintilførsel, forbyggelse av skader, hvile, søvn og en sunn døgnrytme, spille. Klarer en å beherske disse ting, kan en forvente utvikling av de maksimale ressurser.

Trener en 3-5 ganger pr. uke har en ikke slike problemer, fordi organismen ordner opp med disse tingene på mellomdagene. Men da kan en heller ikke forvente å være med på internasjonalt toppnivå.



EN PRAKTISK PRIORITERING AV TRENERENS ARBEID I ALPIN SKIIDRETT.

v/ James MAJOR (formann teknisk utvalg Norsk Alpintrener Forening).

- 1) MOTIVASJON. Sørge for utvikling og videreføring av utøverens interesse og innsats i idretten. Inkludert er læring og utvikling av gode trenings- og konkurranse-vaner (selv-disiplin og fair-play), opp til utviklingen av den sammensatte, idrettsspesifikke personlighet. Hver trening skal stimulere utøveren til videre trening, læring og innsats. På høyt plan skal det utvikles en alpin-personlighet, med evne til intens, kortvarig konsentrasjon og ekstrem innsats av alle fysiske og psykiske krefter, samt en nesten total avslappning mellom innsatsene.
- 2) UTVIKLING AV UTØVERENS BEHENDIGHET OG KOORDINATIVE EGENSKAPER. Behendighet er en bevegelsesegenskap dannet av den evne til å styre bevegelser som allerede er lært, lære nye bevegelser, og å tilpasse bevegelser som allerede er lært til nye situasjoner og nye oppgaver. Koordinative egenskaper omfatter slike som rytme-evne, orienterings-evne, balanse-evne osv. Disse egenskapene bør prioriteres ved trening av utøvere i ung alder, men også hos eldre løpere. Uten vel utviklet behendighet og koordinative egenskaper, både generell (idrettslig allsidig) og ski-spesifikk (alpint) er et høyt prestasjonsnivå i alpint **sansynligvis** umulig. Gjentatte, standardiserte øvelser kan avstumpe utøverens behendighet og koordinative egenskaper.
- 3) LÆRING AV ALPINE FERDIGHETER (inkludert tilpassning av utstyret). De ekstreme variasjoner i alpint og de bevegelsesoppgaver som forlanges av en alpinist, har et stort variasjonsområde og rikdom av ferdigheter. Læring av alpine ferdigheter skal ikke bety en overdreven befestigelse av et begrenset antall ferdigheter som stereotyper. Læring av alpine ferdigheter bør heller betraktes som læring av tekniske elementer som kan kombineres i et mangfold av muligheter til å løse alle situasjoner på en hensiktsmessig måte.
- 4) UTVIKLING AV FYSISKE (idretts- grunnmotorisk) EGENSKAPER, FØRST GENERELLE SENERE ALPINSPESIKKE. Maksimalstyrke, spenst og aksjonshurtighet, utholdenhet, bevegelighet, balanse osv.

UTVIKLINGEN AV DE KOORDINATIVE EGENSKAPER/EVNER

- OG ENKELTE ANDRE EVNER SOM ER FORBUNDET MED DISSE.

UTDRAG FRA L.P. MATWEJEW: "GRUNDLAGEN DES SPORTLICHEN

TRAININGS." (Sportverlag Berlin 1981)

Oversettelse: BERNT MULLER.

Utdraget er hentet fra kapittel 6, side 134-138.

6.1. Utgangspunktet for utviklingen av de koordinative egenskaper/evner.

6.1.1. Enkelte bemerkninger for å klargjøre målsettingen.

Under koordinative egenskaper/evner må man forstå:

- 1) Evnen til å bygge opp/sette sammen/forme/koordinere helhetlige motoriske handlinger på en hensiktsmessig måte.
- 2) Evnen til å omforme tillærte adferdsmønstre, eller skifte fra det ene til det andre, tilpasset endringer av betingelsene (de ytre forhold).

Utpregelsen av disse to evnene stemmer i høy grad overens, men de har også sine spesielle særegenheter. Man kan f.eks. uten videre forestille seg en turner som lykkes i å lære seg en ny, men komplisert bevegelseskombinasjon, men som ikke er i stand til å gjennomføre den kvalitativt like bra, straks betingelsene (de ytre forhold) plutselig forandrer seg.

For å vurdere utpregelsen av de koordinative egenskaper/evner bruker man forskjellige kriterier, hvorav ingen foreløpig kan sies å være almengyldige:

- hvor lang tid må til for å lære nye, eller omforme allerede tillærte motoriske handlinger
- hvor nøyaktig blir handlingen utført (i tid og rom og hvor mye energi må utøveren bruke)
- en generell vurdering av utøverens tekniske nivå

De generelle virkemidler for å utvikle de koordinative

egenskaper, består gjerne i å optimere deres utviklingsmuligheter i samsvar med de krav den enkelte idrettsgren stiller. Spesielle virkemidler, som i en viss grad er sammenfallende, er: 53

- 1) En systematisk fornying av utøverens motoriske erfaringer (vedkommendes reservoir av tillærte ferdigheter og evner).
- 2) En perfektjonering av de sanser og analysatorer som aktiverer og styrer våre handlinger (spesielt de såkalte kinestetiske analysatorene) og evnen til å regulere kraftinnsatsen hensiktsmessig i forhold til bestemte tid og rom betingelser.

Evnen til å utføre stadig nye og mer kompliserte bevegelsesformer er svært viktig i idrettsgrener med såkalt "plikt" og "selvvalgt" program som periodisk må fornyes (turn, gymnastikk modern, akrobatikk, kunstløp, stup osv.) Denne evnen er også viktig for utøverens utvikling i idretter som kan karakteriseres som en sammensettning av kompliserte motoriske handlinger. Likevel er det særlig i lagspill og kampsport, og likeledes i utfor, slalåm, kajakk-slalåm, at denne evnen til hurtig og hensiktsmessig å omstille handlingsformene under konkurranseutførelsen, tilhører de fremste prestasjonsbestemmende faktorer. Her setter man med hensikt inn hindringer i konkurransesituasjonen, som tvinger utøverne til å variere bevegelsene lynkjapt, og å omstille seg fra den ene nøyaktig koordinerte handling til den andre.

I disse idrettsgrenene streber man etter å utvikle de koordinative egenskaper/evner til den høyeste perfektjonering, i overensstemmelse med den enkelte idretts særegne spesialisering. Likevel burde man også i alle andre idretter planlegge en viss utvikling av disse egenskaper/evner.

Tilsynelatende er ikke dette like viktig i idretter med en standardisert bevegelsesstruktur og relativt stabile konkurransebetingelser. Likevel er en målrettet utvikling av de koordinative evner også i disse tilfellene en bestemmende faktor for den idrettslige perfektjonering. Særlig for hvilket teknisk og taktisk nivå man skal oppnå. Hvis man ^{ikke} tar hensyn til dette, vil den stadige spesialisering i standardiserte bevegelsesformer, føre til "konservative" motoriske ferdigheter, og innsnevre mulighetene for ommstilling og fornyelse. Som resultat kan det danne seg en bevegelses-stereotyp - en særegen koordinativ barriere, som fremfor alt vil være vanskelig å overvinne hvis den faller sammen med den såkalte hurtighetsbarrieren. Jo sterkere bevegelsesstrukturen er spesialisert, og jo strengere spesialiseringen er, desto større betydning i den idrettslige perfektjonering får kampen mot en overdreven stereotypisering av den motoriske aktiviteten, ved hjelp av et målrettet arbeid for å utvikle de koordinative evner/

Som virkemiddel for å utvikle koordinative egenskaper/evner, kan i prinsippet benyttes de forskjelligste øvelser (generelle eller spesielle) fra et utvalg med eksempler. Betingelsen er bare at gjennomføringen, rent koordinasjonsmessig, representerer en viss utfordring.

I DET ØYEBLIKK ØVESEN BLIR EN VANE, VIL DENS TYPISKE BEVEGELSESKOORDINATIVE FORM FESTE SEG STADIG STERKERE; OG DEN VIRKER IKKE Lenger EFFEKTIVT PÅ UTVIKLINGEN AV DE KOORDINATIVE EVNER/EGENSKAPER.

Hvis man vil beholde effektiviteten i treningen, må man enten forandre øvelsen eller gå over til en annen.

NYHETEN; DET AT ØVELSEN ER UVANT OG DE KOORDINATIVE UTFORDRINGER SOM DERMED OPPSTÅR. - DET ER DE BESTEMMENDE KRITERIER FOR DET UTVALG MED ØVELSER MAN BENYTTER SOM VIRKEMIDDLER FOR Å STIMULERE DE KOORDINATIVE EGENSKAPER/EVNER.

Disse omstendigheter blir det ikke alltid tatt hensyn til i den idrettslige praksis. Dette kommer til uttrykk ved at man stadig prøver å gjennomføre treningen gjennom å velge blant en engere krets av mer vante øvelser. Som et resultat, stikk i motsetning av hensikten, vil de stadigmer faste, stereotype ferdigheter, danne en koordinativ barriere som vil begrense perspektivene i den idrettslige perfektionering.

I hver treningsetappe må man passe på at det er et bestemt forhold mellom de vante og de nye treningsmidler man benytter seg av. Som kjent bruker man fra etappe til etappe stadig mere tid til å perfektionere seg i den valgte idretts-disiplin, og det blir stadig vanskeligere å finne tid til alternative aktiviteter og øvelser. Spesielt derfor blir det å innføre uvante elementer i tuførelsen av ellers vante handlinger, en metodisk ledelinje for utvikling av de koordinative evner/egenskaper. Dermed kan man sikre en stigende utfordring til den bevegelsesmessige koordinasjon.

NB !!! Rådaktørens bemerkning: MATWEJEW presenterer dette kapittelet i sin nyeste bok i treningslære. Fra før er han kjent for sin teori om periodisering, en klassisk idrettsteori som fremdeles blir benyttet 20 år etter at den ble lansert. Disse bøkene er i dag pensum ved idrettshøgskolene i Sovjet og Øst-Tyskland.

Idretts-terminologi

I FYSISKE OG PSYKISKE RESSURSER OG RESSURSTRENING

1. IDRETT

— fritids- eller hobbypreget aktivitet hvor kroppsstillinger og -bevegelser er det sentrale element, og hvor utøverens egen innsats er avgjørende for resultatet.

2. IDRETTLIG PRESTASJONS- EVNE /IDRETTSLEG ...

— et individs totale yteevne i fysisk aktivitet hvor egeninnsatsen er avgjørende for resultatet.

Piet Heins sportslov

Ved et naturlig kjønnsliv kan man unngå sportslivets fristelser.

Norges lov

Norge er det eneste land i verden der misunnelen er sterkere enn seksualdriften.

Nelsons credo

Jo mer du trener, desto mer kan du føre opp i treningsjournalen.



7/1-83

Unsere Mädchen fuhren für Hoch: Sensationssieg!

Zwei Tage nach dem Rücktrittsangebot von Trainer Kurt Hoch gelang gestern beim Neuschneeslalom von Schruns-Tschagguns seinen Mädchen die Sensation: Die 20jährige Anni Kronbichler feierte ihren ersten Sieg – mit fünf Österreicherinnen in den Weltcuprängen gab es auch einen Mannschaftstriumph.

● **Kronbichler bei Neuschnee nicht zu bremsen:
1. Sieg im Slalom**

● **Bilanz einmalig:
Österreich mit fünf Mädchen in den Weltcuprängen**

NORSK ALPINTRENER ORGANISASJON

TRENERSEMINAR JUVASSBREEN JULI 1981.

Foreleser: Mag.KURT HOCH, sjefstrener - Østerrikske damelag.

Referat ved Gisle og Bjarte Haavaag

TEMA: Tendenser og prinsipper innen alpin trening, ski og barmark.

I de siste 10 år har det vært en stor utvikling innen alpinidretten. Dette skyldes bl.a. at det har kommet fram spesielle sportstyper som utmerker seg ved bl.a. mot, teknikk, kalkulert risiko og spesialisering i en eller to grener. Årsakene til dette er følgende:

1. Terminlisten blir stadig større
2. Komplisert rennsesong
3. Utvikling innen treningsmetoder, mer effektiv trening innen grenene

4. Omfanget av treningen mye utvidet

Jean Claude KILLY var den siste store kombinasjonsløperen. Han maktet å fordele treningen på alle grener med optimalt resultat. Karl SCHRANZ behersket også alle grenene, men ikke samtidig. Fram til 1976 var det to løpere som dominerte: Gustavo THØNI i SL og SSL og Franz KLAMMER i utfor. I tiden etter 1976 har STENMARK behersket 2 gren-er i en årrekke. I utfor har vi hatt en mengde spesialister som har hevet nivået på grunn av:

1. Mer klarhet i hva riktig utforteknikk er
2. Løperne tar større risikoer
3. Bedre fysisk grunnlag
4. Utstyrsforbedringer

Løperne prøver å skaffe seg framgang og seire ved å spesialisere seg: HESS, KINSHOFER, WENZEL, STENMARK osv. Hanni WENZEL ga en ny giv innen teknikken på damenivå i perioden 1978-80. Erika HESS har gjort det samme nå i de to siste sesongene, spesielt i SL. Også blant herrene har det vært en klar utvikling innen teknikken i de siste årene. At antall renn har økt så voldsomt har også medført at løperne har spesialisert seg. Utviklingstendensene innen teknikk viser seg ganske klart. Løperne prøver i stadig større utstrekning å GLI. Ved å forsøke å være så lette som mulige på snøen, utjevne trykkforandringer under skiene forsøker løperne å gli bedre. Russiske løpere har dessuten gjennom en langsiktig oppbygging utviklet koordinative og motoriske evner (hurtighet/styrke/behendighet/utfoldelsesevne), noe som er med å øke følelsen for gli, samtidig som de (løperne) prøver å ta et kortere spor. Bedre, mer effektivt utstyr har også påvirket teknikken i samme retning. Bedret fysisk trening har også gitt løperne større ressurser slik at de kan utvikle teknikken. Det må også legges til at løypene har endret karakter. Tendensen er flatere (ikke lettere) løyper som er bedre/hardere preparert. Løypene er blitt raskere med mere flytende rytme.

Tanker og ideer for framtiden

Hovedmålsettingen må være:

Å forbedre arbeidet med grunnlags- og oppbygningstrening. Her må nivået heves. Idrettsvitenskapen har vært i en rivende utvikling og gitt oss flere nye gode prinsipper og metoder innen trening. Mye av dette har enda ikke fått internasjonalt gjennomslag, men det er bare et tidsspørsmål når det vil skje. Noe av disse treningsmetodene kan anvendes innenfor alle idretter. Men nå som før, vil området trening være eksperimentområde. Ny erkjennelse må prøves i praksis av den enkelte. Prosessen: Teste/prøve ----> anerkjenne/forkaste vil alltid måtte eksistere fordi prinsipper ikke alltid kan brukes på og av alle. Det må skje en tilpasning. Denne prosessen er helt nødvendig og vil måtte sette spor etter seg.

Hovedmålsettingen for treningsprosessen må i alle tilfelle være det optimale nivå den enkelte utøver kan nå. Dette er bestemt for en stor del av faktorene:

1. Medfødte anlegg
2. Miljø (i videste forstand)

Dette kan oppnås ved å forbedre det langsiktige oppbygningsarbeidet på følgende områder.

* Psykomotorisk:

1. Behendighet (evnen til å styre bevegelser/omstille/tilpasse seg)
2. Geschicklichkeit (intelligent-situasjonstilpasset bruk av ferdigheter)

3. Koordinative egenskaper

*

Dette må få en annen og langt større betydning i grunnlagstreningen i framtiden.

*

Bevegelseserfaring/bevegelsesopp-levelser

må økes betydelig. Mer allsidighet, ikke bare innen spesialidretten.

*

Ved begynnelsen av en treningsprosess som skal gå over flere år, må det finnes en grovkoordinerings-trening innenfor den spesielle idretten. De grunnleggende tekniske elementene må læres først.

*

Hvis ikke disse målsettingene oppfylles, er det sannsynlig at en virkelig topp-prestasjon ikke kan oppnås av en utøver. I Østerrike gjør vi mange av disse feilene og det har gått godt hittil bl.a. fordi vi har hatt så mange talenter å ta av. I andre land som f.eks. Sveits, Vest-Tyskland, østblokklandene osv. har de allerede begynt å bygge opp en trening etter disse moderne treningsprinsippene. Da kan det kanskje bare være et tidsspørsmål når Østerrike ikke lenger er en toppnasjon i alpint.

Hvordan bør vi trene ?

Trening må sees på som en pedagogisk prosess som retter seg mot hele personligheten. Treningsprosessen må ha et hovedmål. Gjennom delmål kan hovedmålet realiseres.

Almene prinsipper av betydning:

1. Den optimale veksling mellom belastning og hvile. Superkompensasjonsprinsippet.

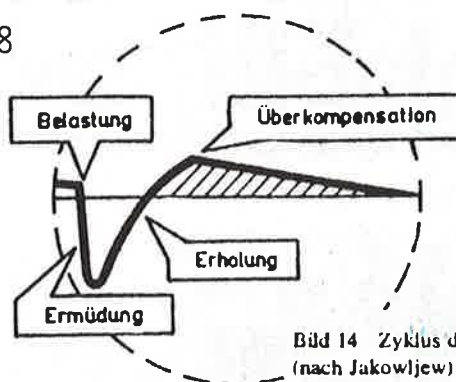


Bild 14 Zyklus der Überkompensation
(nach Jakowljew)

Ved å sette inn treningsimpuls ved toppen av kurven får en stadig framgang. Det eksisterer en slik kurve for hver av de motoriske grunnegenskapene. F.eks. anaerob trening er det ca. 12 timer, superkompensasjon periode 24-36 timer etter siste treningsimpuls. Global (hele kroppen) anaerob trening ---> 18 timer ---> 90 % restitusjon, 48-72 timer ---> superkomp. Maksimal styrketrening ---> 72-84 timer ---> superkompensasjon. Disse oppgitte tider er til hjelp for unge løpere for å unngå overtrening. Voksne har litt andre tider. Imidlertid vil kravet til individuell treningsvariasjon bli større med alderen. For å oppnå optimal trening, må en spesielt ta hensyn til restitusjonsperiodene når det gjelder følgende egenskaper

- a. Koordinasjon
- b. Hurtighet
- c. Maksimal styrke
- d. Eksplosiv styrke

Hver av disse egenskapene har sin egen kurve. Dette må beregnes og legges inn i treningsplanen.

2. Stigende treningsbelastning.

Jo høyere idrettslig nivå ---> mere intensiv trening. Dette må ikke sk

liniært, men i trappetrinn og det gjelder i alle enheter (uke/måned/år).

3. En langsiktig treningsoppbygning deles normalt inn i tre faser:

- a. Grunnlagstrening (bredt fysisk grunnlag, motoriske egenskaper stimuleres etter modnings-tilstand/utvikling)
- b. Teknikktrening (tilføre idrettslige bevegelsesmønstre. La utøverne få oppleve/samle forskjellige generelle og spesielle bevegelseserfaringer).
Psykisk/intellektuelt:
 - en generell konsentrasjons- evne
 - psykisk motstandskraft
 - motivering/innstilling til trening og konkurranser
- c. Toppidrettstrening
Lede mot spesifikk kunnskap.
Bygge opp egenskaper som er prestasjonsgivende.
Tiltagende spesialisering og økning av treningsomfanget.

Overgang fra grunnlagstrening til elitetrening veldig viktig. Dette skjer i perioden 15-17 år for jenter og 17-19 år for gutter.

4. Toppidrettstrening

Typiske mål i toppidrettstreningen:

- a. Målet er personlig toppytelse
- b. Spesifisering av treningen
- c. Mere trening
- d. Økning av intensiteten

Når det gjelder den tekniske treningen i denne perioden, må denne fortsatt være svært variert. Øvelsesutvalget må utvides og en større del av treningen må skje under vanskelige forhold (snø, vær, bakker, løyper osv.).

Løpernes selvtillit må stadig styrkes og utvikles. Han (løperen) må lære stadig mere om trening og om idretten sin. Noe av det som kjenner tegner dagens topputøvere er at de vet mye om trening og hvordan treningen virker på kroppen. I denne perioden blir også treningsavsnittene mindre og mere spesifiserte.

En vanlig oppdeling er:

1. Forberedelsesperiode
 2. Konkurransperiode
 3. Overgangsperiode
- Over et år
eller deler
av et år

De mindre treningsavsnittene er:

- a. Treningsøkt
- b. Ukestrening (mikrosyklus)
- c. 3-6 uker (makrosyklus)
5. Optimalt forhold mellom spesiell og generell trening
6. Optimalt forhold mellom:
 - fysisk trening
 - teknisk trening
 - taktisk trening
 - intellektuell trening
 - trening av vilje-egenskaper
7. Variasjon i treningsbelastningen i sammenheng med: Innhold
Metoder
Midler

* I dette variasjonsbildet kommer også mengde og intensitet.

8. Individualisering av treningen.
(øker med alderen)

9. Prinsippet om å ta hensyn til modenhet og utvikling hos den enkelte løper.

10. "Dauerhaftigkeit"

Det er bedre å løpe 10 min.
hver dag enn 1 time 1 gang pr.
uke for en som er 50 år.

Dette prinsippet kan og må
overføres.

Oppdeling av treningen.

FRAMTIDENS TRENER

Framtidens trener er en praktiker. Han har interesse for teori og ser en klar sammenheng mellom praksisen og teorien. Det skjer hele tiden en toveis påvirkning mellom teori og praksis, men ofte vil det være gjennom å sette seg inn i teori at en kan tilføre praksisen noe nytt. KREATIVITET med en teoretisk basis og gode kunnskaper om praksis vil gi en trening som er interessant, givende, gøy, motiverende og stimulerende både for trener og utøver.

Trenerens pedagogiske oppgave ?

"IKKE Å BRINGE FRAM EN VERDENSMESTER, MEN Å UNNGÅ Å GI SÆRLIG BARN PSYKISKE OG FYSISKE SKAVANKER."

VI MÅ:

"FORTSATT HA EN SUNN SJEL I ET SUNT LEGEME".

LANGSIKTIG TRENING

Overgangen til elite-idrett avhenger av alder. Det er visse sammenhenger mellom treningsmuligheter og alder. Det er viktig at en i stor utstrekning tar hensyn til biologisk alder og følger denne i større grad enn nominell alder (+ - 2 år).

A. allsidig forberedende periode	Grunnlagstreningen skal være i alderen 11-14 år
B. teknisk stabilisering og målrettet generell fysisk forberedelsesperiode	Oppbyggingsperiode: jenter: 14-16/17 år gutter: 15/16 - 18/19 år

Periode A:

Det som kommer foran denne perioden er veldig leikbetont. Det er viktig at dette preget er tilstede også i denne perioden. En lærer grovformene av de tekniske øvelsene, noe som også ble lagt stor vekt på i perioden før. Mot slutten av grunnlagsperioden blir treningen mer systematisk og målrettet. Fortsatt arbeid med grovforming av teknikken. Enkelte løpere kan ha kommet så langt at det kan arbeides med finforming av teknikk. Det bør legges spesiell vekt på variert

og leikbetont trening fortsatt.
 Viktig er det også å drive en del med andre idretter, f.eks. friidrett. Tekniske og allsidige utøvere er målet. Et barn er svært godt belastbart, men treningsutbyttet, spesielt på lang sikt kan være noe helt annet. Opp til ca. 14 års alderen, systematisk trening av motoriske egenskaper meget viktig.

Allsidighet - flere idretter:
 langrenn, rulleskøyter, turn osv.

DELMÅL: Beherske alle tekniske basiselementer; svinge, gli, hoppe: i porter og i frikjøring

DELMÅL: Ha grunnleggende trening i forskjellige idretter. Balansetrening, kroppsbehersekelse, mot (turning, trampoline, stup). Her kan en trener utfolde seg nesten uhemmet.

Periode B:

Oppbyggingstrening.

Forbedre og stabilisere teknikkene.

1. Forbedre og stabilisere teknikkene
2. Begynne med en systematisk fysisk trening
3. Med mål mot en generell utvikling
4. Går mot slutten over til elite-idrettstrening

Praktiske henvisninger:

- Teknikker, videreutvikling av den spesielle tilpasningsevnen på ski. Skape spesielle ytre forhold for å

trene på spesielle teknikker.

Eks.: bratt runde svinger
 flatt gli/stor fart

- Viktig- hastigheten ligger ikke på maks for at løperen bedre skal oppfatte/få feedback
- Ved å oppleve det riktige ofte- gir gode muligheter for å forbedre seg.
- Forsterke bevisstgjøringen i forbindelse med evnen til å forestille seg det som skjer og skal skje.
- En løper kan korrigere feilen før han vet hva han gjør

Dette er en vanskelig fase å komme gjennom på en heldig måte. Viktig av løperen kan skildre hvordan han i detalj kjører. Men det må ikke bli for mye prat, konversasjon er likevel viktig (alt med måte).

- Viktig å trene de fysiske/motoriske egenskapene på ski. Legge inn noen økter med dette, men ikke for mye.
- Praktiser ulike teknikker og tekniske elementer i ulikt terreng for å få brukt de forskjellige teknikker til riktig tid og sted.
- Bruk øvelsene allsidig og variert.
- Overdrivelse av noe slag må ikke bli et hovedmoment.
- Motiver løperne ved å gjøre trening interessant. Løperne må få følelsen av å lykkes. Det positive må forsterkes. ROS FØR RIS.

TRENING AV TEKNIKK OG KOORDINASJON.

- De koordinative egenskaper/evner styrer og regulerer bevegelsene.

Hvordan hjelper dette løperen ?

- Det hjelper han/hun til å beherske forutsebare og ikke-forutsebare situasjoner.
- Lære flere bevegelser som er mer kompliserte på en rask og effektiv måte.

Hvordan kan vi se at et barn har gode koordinative evner ?

- Vi kan se det på at barnet mestrer mange bevegelses-situasjoner på en god måte. Barnet lærer bevegelser fort.

Hva er grunnlaget for disse egenskapene ?

- a) De fysiske sidene
 - b) Bevegelsesrikdom/erfaring
- Disse egenskapene/evnene er av stor betydning for seinere prestasjoner på høyt nivå.

Men, man må skille mellom:

- egenskaper: grunnmotoriske egenskaper
(styrke, hurtighet osv.)
- evner: koordinative evner

Treningsmiddel for å trene disse egenskapene er ved å skape bevegelsesforestillinger;

- barn: ape-metoden, forbilde
- ungdom, voksne: verbalt, forbilde

VEKST / UTVIKLING.

I puberteten inntreffer en periode hvor løperne har vansker med å lære nye ting, pga. vekst osv.

Det er bedre å bruke denne tiden til å stabilisere det en kan, enn å lære nye ting.

Etter puberteten, spesielt hos gutter, kommer en ny motorisk gullalder. (Jenten utvikles tidligere enn guttene og har derfor allerede "brukt opp" mer av sin mulighet for læring).

Det lar seg gjøre å forandre en løper og så etter puberteten - gjelder spesielt løpere med en allsidig bakgrunn før puberteten. Men det ville være bedre om vi kunne bygge opp disse løperne som små og så utvikle disse egenskapene.

MEN, FOR TIDLIG SPESIALISERING I UNGALDER VIL ØDELEGGE FOR VIDERE UTVIKLING.

METODISKE TILLTAK/FRAMGANGSMÅTE.

Må alltid stå i forhold til læringsfasen man befinner seg i.

I begynnelsen er det viktig å formidle.

Treneren har et klart mål som tilpasses det utviklingsstrinn eleven er på.

Mere bevisst trening feedback
(bevisstgjøring av bevegelser)

Forestillingsevnen må utvikles.

Metodiske grunnprinsipper:

- helt fra begynnelsen må riktig teknikk innlæres i grovform.
- for tidlig og for mye deltagelse i konkurranser vil påvirke teknikken negativt.
- den tekniske læringsprosessen må videreføres, ikke for lange avbrytelser.
- kontinuerlig teknikktraining gjennom hele sesongen.
- trening må foregå i uthvilt tilstand spesielt pga. sentralnervesystemet.
- ta hensyn til fysiske forandringer under puberteten.

Ja



Du

T I L M I N N E

OM DISSE LOVENE SOM HELDIGVIS IKKE LENGER EKSISTERER
I DET NORSKE ALPINMILJØET. MÅTTE DE VÆRE BEGRAVET
FOR ALLTID !!

Janteloven og selvbergerloven



Du skal ikke tro at du er like så meget som oss

SAKSET FRA:
GUDMUND HERNES:
HVORFOR ALT GÅR GALT,
og andre lover for det
moderne menneske.

Janteloven

1. Du skal ikke tro at du *er* noe.
2. Du skal ikke tro at du er like så meget som *oss*.
3. Du skal ikke tro at du er klokere enn *oss*.
4. Du skal ikke tro at du er bedre enn *oss*.
5. Du skal ikke tro at du vet mere enn *oss*.
6. Du skal ikke tro at du er mere enn *oss*.
7. Du skal ikke tro at *du* duger til noe.
8. Du skal ikke le av *oss*.
9. Du skal ikke tro at noen bryr seg om *deg*.
10. Du skal ikke tro at du kan lære *oss* noe.

Selvbergerloven

1. Du skal tenke på din egen tarv.
2. Du skal belønnes etter innsats.
3. Du skal tro at du duger til noe.
4. Du skal komme deg fram.
5. Du skal gjøre det bedre enn andre.
6. Du skal høste det du selv har sådd.
7. Du skal belønne andre etter innsats.
8. Du skal ikke ligge andre til last.
9. Du skal ta vare på dine egne.
10. Du skal handle på en slik måte at hvis alle handler på denne måten, sørger enhver for seg selv.

TIPS FOR INSTRUKSJON.

- 1) Læring er en handling. Utøveren må derfor vekkes/stimuleres til aktivitet.
- 2) En trener må sørge for å ha en utøvers fulle oppmerksomhet.
- 3) En utøver må både fysisk og mentalt være beredt til å lære før læring kan bli effektiv. Han/hun må ville lære noe. Og han/hun må oppmuntres til å nå målet. Læring må være noe positivt.
- 4) Utøveren må ha en positiv holdning til oppgavene. Uten dette vil en ikke kunne beholde den vedvarende fysiske og mentale beredskap for læring. I denne sammenhengen spiller instruktøren/treneren en stor rolle.
 - A. Ikke bare møt dine utøvere, hils dem VELKOMMEN.
 - B. Du er ikke selv rede til den rette innsatsen uten at du møter med et smil.
 - C. Gjør instruksjon/trening til noe hyggelig for dine utøvere.
- 5) Utøvere vil ønske å gjenta aktiviteter som tilfredstiller et behov og vil unngå å delta i aktiviteter som oppfattes som negativt.
 - A. Start med lette øvinger og ta de vanskeligere på et senere tidspunkt.
 - B. Driv ikke for lenge på med en bestemt øving. Kom heller tilbake til den senere.
- 6) Et barn må oppleve suksess, men gjør ikke arbeidet så lettt at 90% av en gruppe kan utføre dette første gang de prøver seg. Hold arbeidet på 70-80 % "suksess-nivå". Vik ikke tilbake for å gi deg i kast med vanskelige oppgaver. Ved å fremstille det mindre vanskelig enn det er vil alle gjøre forsøk og stase på å nå målet.
- 7) For å dyktiggjøre seg i en ferdighet trengs de gjentakelser. Men endeløse gjentakelser eller ukyndig ledelse er hensiktsløs eller direkte skadelig. For å nå gode resultater:
 - A. Vær villig til å rose, vær varsom med korreksjon og kritikk.
 - B. Korrigér årsaken til feilen, ikke bare selve feilen.
- 8) Bygg opp respekten for deg selv som trener/instruktør. Hvis utøveren har respekt og tillit til din dyktighet som trener vil dette i stor grad påvirke han i treningsarbeidet.
 - A. Entusiasme smitter, det samme gjør kjedsomhet.
 - B. Vis at du vil gjøre en god jobb, og utøverne vil være raskere til å lære.

VIKTIGE PUNKTER SOM KJENNETEGNER DYKTIGE INSTRUKTØRER.

1. Erkjenner at deres virksomhet er undervisning.
2. Sørger for at arbeidet deres går inn som en integrert del av annen undervisning med vekt på den utdannende del av dette.
3. De understreker at alle regler for idrettslig blir gjennomført og gir ingen særbehandling til idrettsutøvere.
4. De er rettferdige og fordomsfrie i forhold til utøverne.
5. Til enhver tid er de oppmerksomme på sine utøvers fysiske tilstand.
6. De sørger for at kun kompetente funksjonærer/dommere/ledere blir utpekt og de støtter dissers avgjørelser.
7. De oppfordrer sine utøvere til bare å bruke lovlige og etiske midler for å vinne.
8. De motarbeider idrettslig ryktemakeri der hvor dette måtte forekomme.
9. De motarbeider enhver form for anstøtelig adferd både i ord og gjerning.
10. De går foran med et godt eksempel.
11. De søker å få sine utøvere til å innse at de er hverken mer eller betydningsfulle enn andre utøvere.

Det er klart at det er vanskelig å leve opp til alle disse punktene, men det er viktige ting her som enhver instruktør bør legge seg på minne.

Amerikanske treningstips. Forfatter ukjent.

NIH, okt. 1982 O. Steinsland.

Mjuke Støvler!!!

PARADOKSALT !! FRAM TIL 1974, PRØVDE MAN SYSTEMATISK Å GJØRE ALPINSTØVLENE HARDERE OG HARDERE. SIDEN HAR MAN FORSØKT Å GJØRE DE MJUKERE OG MJUKERE. CHRISTIAN LEMOINE OG GEORGES JOUBERT VIL HJELPE TIL MED Å FORSTÅ HVORFOR UTVIKLINGEN HAR BLITT SLIK.

Oversettelse: Gisle HAAVAAG

Ja, det synes nok å være et paradoks, men det er bare tilsynslatende. Utvikling, teknikk og teknologi vil være med på å forklare en slik utvikling. For de av oss som vil prøve å forstå, for deretter bedre å kunne velge disse viktige redskapene som et par veltilpassede støvler er, vil vi prøve å se litt nærmere på problemene.

HVORFOR VILLE MAN HA HARDE STØVLER ??

En kort historisk fremstilling er nødvendig : De første alpinstøvlene var ganske enkelt lett modifiserte fjellstøvler. Men prøv å kjøre alpint med slike "tøfler". Dette forklarer den stadige utvikling mot stivere støvler, helt til forherligelsen av "håndsydde" støvler som "Trappeur Pro", av 4 mm tykt lær gjennomtrukket av parafin. For å komme over disse herlighetene fra denne tiden, var det nødvendig å finne på noe som var enda stivere.

Det var det " LANGE " som gjorde, da de i USA lanserte en støvel med plast-skall. Som de første på markedet, og som enda i dag regnes som ENEREN blant støvler for mange.

Disse forsøk på å få støvler stivere kom samtidig med en tid hvor man opp-

daget flere ting når det gjelder bevegelser og teknikk. Først gjenoppdagelsen av presis kanting, riktignok ganske brutalt, men noe som tillot skiløperen å beherske spesielt hard snø (1950-1960). Etterpå å skjære svingen med støtte på kantene og framvekt, teknikken som Guy PERILLAT var opphavsmannen til (1960-1965).

Man blander ofte sammen " stivhet " og " sideveis stivhet ". Dette kan forklares ved at på den tiden måtte en, for å få god støtte på kantene, trykke mot innsiden av støvelen, men også like mye framover i støvelskaftet. Nedre del av leggen kunne trykke diagonalt framover og innover (sideveis), mens de beste løperne i dag heller trykker diagonalt bakover.

Vanen med å trykke diagonalt framover i støvelen har blitt holdt på altfor lenge både i Frankrike og i andre land.

ULEMPER MED STØVLER SOM ER FOR STIVE.

* Stive støvler lager ofte smertefulle følelser ved bøybevegelser og til og med enkelte ganger betennelser på skinnleggen og sår. De bringer i fare følelsen i føttene og hindrer skiløperen i å føle terrenget.

* Når støvlene er komfortable, men allikevel for stive, kan de tillate en konstant støtte for beinet både bakover og forover mot leggen. Sagt på en litt annen måte, de tillater en ubalansert stilling eller i det minste en dårlig balanse.

* Når skituppen støter mot en ujevnhet, opp-tar løperen normalt automatisk slaget ved en lett bøyning i ankelleddet. Hvis ikke denne bøyningen i ankelleddet tillates, blir slaget i stedet forsterket opp gjennom kroppen, noe som resulterer i bremsing og risk for å komme i ubalanse.

* Dersom en ikke har muligheten til å variere bøyningvinkelen i ankelleddet, blir det vanskelig for løperen å bevege støtten på skien framover og bakover (lett trykk bak i støvelen for å få kantene til å bite, mindre trykk bak for å få skiene til å svinge på flate ski).

* En kan konstatere at støvler som blokkerer bevegelse i ankelleddet, også provoserer fram en stivhet i kroppen, bl.a. fordi det er ubehagelig å utføre en bøyebevegelse. Dette påvirker de andre leddene oppover (knær, hofte). For å motvirke dette, er det ganske vanlig å bukke med overkroppen samtidig som en er ganske stiv i beina.

* Støvler som blokkerer beina, tillater ikke de fine, fine bevegelser som foregår i foten. Dette er u-ungåelige egenbevegelser i selve foten (tarse og metatarsen-delen) for å finjustere skien flat, eller for å beregne med presisjon dreining/ vridning av skiene og vinkelen på kantene.

Det er nødvendig å forene sideveis stivhet og delvis mjukhet fram-tilbake.

HVORDAN BØR EN STØVEL VÆRE ??

* Den sideveis stivhet er helt nødvendig for å tillate at kantene biter ved korte bevegelser (gjentakende kanting og skjærende støtte) eller ta en kontinuerlig støtte (glidende støtte) på hard snø og isete løyper.

* For holdningen til den gjennomsnittlige skiløper, som foretrekker å bevege ankelen ved bøyning og strekkning, må en ikke møte annet enn en svak, ubetydelig motstand. Bare nok til at skiløperen kjenner at han forlater og finner igjen sin grunnholdning eller som jeg foretrekker å kalle det "referanseholdning".

* Utslaget av bøyning må tillate skiløperen å gå nesten til det punkt hvor det er risiko for skader (hvor knokkel støter mot knokkel ved slutten av bøyningen).

* Det må være en viss motstand mot bøyning for at en ikke for fort skal nå det punkt hvor skader oppstår pga. for stor bøyning.

* Strekkingsbevegelsen bør ha den samme karakteristikk som bøyningen, men utslaget bør være litt mer redusert mot slutten av bevegelsen for å minske risikoen for ubalanse bakover.

* Mjukheten på støvlene bør være tilpasset vekten til skiløperen, hans vanlig kjørefart og muskel-kraften sett i forhold til den store variasjon det er mellom disse faktorene.

* For skiløpere som har en mer bøyd stilling i ankelleddet, er det viktig å prøve å finne en støvel som ikke er for mjuk.

* Kvaliteten "mjukhet" må ikke blandes sam-

men med kvaliteten "elastisitet". En støvel er kanskje mjuk, men "dempet/rolig", eller motsatt "nervøs". Den siste hjelper skiløperen til å reagere hurtig og kjøre rytmisk.

* Man må ikke forveksle bøyingsvinkel og mjukhet i bøyning. Noen løsninger fra støvelfabrikkantene tillater modifisering av begge faktorer, mens andre løsninger bare tillater å modifisere vinkelen i skaftet uten å kunne påvirke stivheten i bøyningen.

FORESLÅTTE TEKNISKE LØSNINGER.

Valget av materiale i skallet er viktig. Alle skall vil få kvaliteter som bestemmes av materialet som anvendes. Det er det som er mer eller mindre: stivt, elastisk, skjørt osv. LANGE som brukte en glassfiber/epoxy, var ekstremt hard. Dette er nå forbi, byttet ut med en syntetisk elastomer som er mjukere, mindre skjørt, tynnere og meget lett. De fleste fabrikkantene ^{har gått} fra en hard og lite elastisk polyurethane til en som er meget mjuk og mer elastisk. Noen har valgt å bruke polyamid (Rilsan, nylon) som er meget lett, mer nervøst, men som går lettere i stykker. Det kan nevnes andre materialer: polyethylene, polyolefin, som er på forsøksstadiet, men ingen synes hittil å ha alle de kvalitetene en gjerne ønsker.

Uansett hvilket materiale som blir brukt, så løser ikke dette det problemet som blir stilt: "en maksimal sideveis stivhet og en viss mjukhet fram-tilbake".

En første løsning kan bestå i å ha sprekker/åpninger i skallet utvendig slik som f.eks. HANSON, eller innvendig som det er gjort hos MUNARI og DYNAFIT blant andre. En annen løsning er å variere tykkelsen på skallet. Dessverre er denne løs-

ningen ofte lite aktuell pga. en forøkning i tyngde som ikke kan neglisjeres hvis man starter med et bløtt materiale, og en risk for at det skal gå i stykker hvis en bruker et hardt materiale.

DELING AV SKALLET.

De mange praktfulle hele skallene (i én del) som ble sendt ut på markedet for 6-7 år siden, fikk sin stivhet fra sin form (samme prinsipp som styrken/motstanden i et eggeskall). Disse ble fort oppgitt pga. sin absolutte mangel på mjukhet framover. Støvler med strammebånd tok over for disse støvlene. Disse støvlene har i 3 av 4 tilfeller kutt/utsparinger eller perforeringer til å skjære i hvis det er behov for å gjøre støvlene mjukere. NORDICA synes å ha gått foran på dette området.

TECNICA med sitt "Symbol 2" som innebarer 2 store sprekker framme og bak, som har gjort mest ut av dette systemet.

SYSTEMET MED LEDDING.

Så lenge plast-skallene har eksistert har man kunnet finne modeller med ledd. Disse støvlene besto av et skall nederst og et skall øverst, skaftet. Disse to delene var som regel naglet sammen, eller det var en skikkelig ledding. Leddinga var gjort på støvler som var beregna på nybegynnere og litt viderekommende. På støvler for konkurranseløpere var leddet som regel blokkert med nagler, både for å gjøre støveler/stivere sideveis og fram-tilbake. Det siste blei bare delvis oppnådd fordi skaftet kunne dreie fritt i den fremre delen.

Seinere har fabrikantene funnet på systemer med flere ledd, men ikke lenger 2 deler, men 3 og tilogmed 4 deler, leddet på

samme måten som for sideveis stivhet uten å være et kompromiss, men som samtidig tillater en god fram-bak mjukhet. Som eksempel her MUNARI "Panther" og også den siste "SL-4". SAN MARCO med modellene "AX-1" og "Volo". Og for ikke å glemme den siste skapningen fra SALOMON.

YTRE STIV TUNGE.

Denne nye delen av skallet, opprinnelig oppfunnet av CABER, består av en slags "pløse" av plast-materiale på framsiden av skallet. Denne konstruksjonen blir i dag brukt av mange fabrikanter bl.a. fordi den til en viss grad skiller fra hverandre problemet med sideveis stivhet og mjukhet framover-bakover. Nå kan en lage en støvel med et skall som er stivt sideveis, og med en tunge foran som er mjuk. TECNICA har med sin modell "Symbol" grundig utnyttet denne muligheten. MUNARI bruker en stiv ytre tunge, men har sprekker på baksiden, noe som synes å gi godt resultat.

UTNYTTELSEN AV FLERE MATERIALER.

TECNICA var opphavet til denne konstruksjonen da de i 1969 kom med sin berømte blå og gule "Tecnus". Skallet var laget i to etapper: Første etappe var støping av sålen og de stive sidene, andre etappe var etterstøping av hele støvelen med et bløtere materiale. Det ble oppgitt fordi det ble for dyrt. Men dette systemet har blitt overtatt av andre fabrikanter som har prøvd seg f.eks. DYNAFIT. Men TECNICA har ikke gitt opp ideen, de har kommet med et alternativ. I stedet for å støpe og støpe omigjen, kommer de nå med en støvel satt sammen av 3 deler ("Symbol")

eller 2 deler ("Frontière" og "Stylus") som består av ulike deler laget av ulike materialer som er tilpasset hverandre.

MEKANISKE SYSTEMER SOM IKKE ER FØLSOMME FOR KULDE

SAN MARCO har med sitt system funnet på 2 mekaniske systemer som tillater å modifisere bøyingsvinkelen fram-tilbake og sideveis i skaftet. Men de har ikke kommet fram til et tillitsfullt system som gjør det mulig å justere og variere mjukheten forover-bakover. Mange andre har gjort forsøk, men de har vært lite overbevisende.

Man kommer tilbake til TRAPPEUR som med sitt system med metall-bue i "Killy Expert" og "Pro", hadde fortjenesten av for første gang å virkeliggjøre et system som en kunne stole på ga en kontroll av mjukheten i bøye og strekke-bevegelsen i ankelledet. Det var spesielt i strekkebevegelsen at metallbuen spilte en stor rolle, i bøyning var friksjonen mellom skaftet og nederste skallet stor nok. DYNAFIT gikk i 1975 løs på problemet med sin eksperimentmodell "DX 2". I dag har de med sine modeller brakt en løsning som er svært tilfredstillende. Flere andre fabrikanter har nå kommet etter med mekaniske systemer som er bygget på ledning, altså skall i 2 eller flere deler, hvor det er innebygd muligheter for justeringer av vinkelen forover, vinkelen sideveis og mjukheten forover-bakover.

Fordelene med mekaniske systemer er udiskutable, fordi de gir en mjukhet i bøyning som er uavhengig av ytre temperatur, noe som ikke er tilfeller med alle systemer som utnytter deformasjon av plastmaterialer, tilogmed de som falskt nok erklæres "ufølsomme for kulde".

BEYOND INNER SKIING

by Craig R. Scott and Bob Kriegel

It's been more than a year now since Time Gallwey's book, *Inner Skiing* was first published and began sending shock waves throughout the skiing community. Since that time, numerous ski schools have attempted to pattern their instruction after Gallwey's ideas on increased awareness through relaxed concentration. I believe that, so far, the implementation of his ideas has, in many cases, not produced the kind of results that would have been expected on the basis of his predictions. I think that part of the reason for this is a fundamental lack of understanding of the Inner Game theories on the part of many instructors.

By way of introduction, a brief summary of the Inner Game concept may be helpful. Essentially this point of view asserts that skiers must allow themselves to be emotionally detached from their own athletic performances. That is to say, one must keep his self-concept and identify as an individual separate from his ability as a skier.

Like all skiers, I have "breakthrough" runs, but I have "breakdown" runs as well. If my concepts of self-worth are as fickle as my skiing form, I could be headed toward grave psychological problems indeed. In addition, when I allow something as profoundly important as my own feelings of worth to ride on how well I ski, it becomes extremely difficult for me to concentrate on (or indeed enjoy) my skiing experience. These are just two reasons why it's so important for skiers to maintain an objective, detached attitude toward their skiing.

To be able to reach this state of mind requires the rare, very mature personality which can understand that the value of a human being can never be measured by some arbitrary yardstick such as skiing ability. Gallwey was well aware of this fact, hence he devised a host of mental exercises designed to help the rest of us achieve a relaxed state of concentration. These comprise the Inner Game.

Most of these exercises are aimed at

increasing awareness of body position, ski behavior, or snow and mogul conditions. The idea is to concentrate on something specific in one of these categories for the purpose of diverting attention away from counter-productive worries. In addition, these concentration games also serve to heighten sensitivity to sensory feedback, allowing the skier to have a clearer knowledge of what is taking place during the skiing process.

Many ski instructors have tried to employ some of these mental games in hopes of diverting their student's attention as explained above. There's only one problem however. Even though the instructor is talking Inner Game, his body language, tone of voice, and other modes of communication may be screaming, "Try, work, strive, show progress!" Unfortunately, these non-verbal communications can be far stronger than the spoken word. The instructor may unconsciously be creating a very tense, strained atmosphere in which the student feels under pressure to learn. In such a situation, all of the Inner Game talk can be falling on deaf ears.

Therefore it's important for the instructor to not only teach the Inner Game but to practice it as well. That's not always easy to do though, especially when he, himself, may be under pressure to show progress in his pupils' skiing ability. Or, perhaps the instructor's own feelings or worth depend upon how successful he is as a teacher. When the instructor is tense, it will show unconsciously somehow, even if he thinks he's covered it up. It will also be picked up, again unconsciously, by his students.

Psychologist Carl Rogers has formulated a hypothesis regarding what he terms "helping relationships" which may be of value here to ski instruction. He first defines a helping relationship as one in which one or more of the participants feel that there should come about more expression of the latent inner capabilities of the others in the relationship. Examples of these would include interactions

between psychologist and patient, parent and child, or teacher and student. Of interest here is the last of these.

Rogers states flatly that if the proper environment is provided by the "helper" in such a relationship, then the "helpee" will discover within himself the capacity to use the relationship for personal growth and development. This is of course a very strong statement and seems to virtually guarantee success. However, this "proper" environment is not so easily created. It requires several conditions to be met, some of which are listed below:

1. The teacher must be genuine. He must be aware of his own feelings and be able to express these real feelings (whether they be positive or negative) rather than putting up a facade.
 2. He must feel and express an acceptance of the student as a person of unconditional self-worth, no matter what his skill or performance level may be at any time.
 3. He must have a desire to understand the students' feelings; he must have empathy.
 4. He must avoid judging his students' progress, irrespective of whether his evaluation is positive or negative.
- If these elements are lacking in a teaching relationship, growth and progress can be very stunted.

What kind of growth is to be expected as a result of this helping relationship? According to Roger's approach (as applied here to skiing instruction), the goal of the teaching relationship is not to advance the skier from one fixed level of ability to another. This is the traditional approach of consciously trying to advance the skier along an athletic scale. Rather, it is intended that the skier progress along a psychological scale from a state of fixity to one of changingness. Indeed this is the type of growth that actually occurs in the optimum helping relationship described above.

The low end of this psychological scale would be typified by a personality

which cannot recognize feelings or internal communications and which has a rigid self-concept that's unaffected by personal experience. The high end of the scale would be represented by someone who is able to experience feelings with immediacy and richness. In addition, he is continually reformulating personal constructs, waiting for them to be verified by further experience rather than allowing a self-image to shape his experiences.

Thus, heightened awareness is not simply a means to the end of better skiing, it is an end in itself. However, when a skier successfully moves from the low end to the high end on this psychological scale, his skiing ability will automatically improve, barring any physical blocks. It appears then that mental health and creativity go hand-in-hand.

This isn't to say that mental health and skiing ability go together. There may be advanced skiers with problems who are no longer improving or alternatively, beginning skiers who are healthy and progressing well.

One final comment on the ideas of Gallwey and Rogers is in order. Although it has been assumed that mental health and progress (in this case progress in skiing) are linked, this is not always the case. The exception has to do with people having special talent. In considering some of the great artists, writers and composers throughout history, there is no doubt that many of these brilliant men and women were greatly disturbed individuals. Yet their works represent the pinnacle of human thought. For the vast majority of us however, the concept of the inseparability of maturity and creativity remains valid.

One may ask about the traditional type of ski instruction in which the teacher simply tells the student what to do in order to execute a given maneuver. This approach is hopelessly inadequate since there are so many muscles in the body and all of the various muscle movements must be coordinated in a particular way for a skiing maneuver to be done well. It would be impossible for anyone to describe the complex interplay of muscle movements during skiing. On the other hand, to isolate only one or two of these for discussion purposes in teaching, is tantamount to ignoring all the rest. Thus this approach can easily give the student a grossly simplified idea of how skiing is done.

There are several additional shortcomings of the traditional method. First, the skier doesn't ski the way *he* skis, he skis as his *instructor* does. Hence he has no

individuality, no identity, and he can't be creative when he skis. Second, he has no trust in his own ability to maneuver skis. When faced with an unfamiliar situation, he must resort to the rigid behavior patterns he was taught, which may be totally inappropriate for the present situation. Third, if he is taught by several different instructors who all have conflicting ideas on how to ski, he can become very confused and finally give up on skiing. Clearly, this approach to skiing instruction leaves much to be desired.

The implications to ski instruction are clear. If skiing expects to fully utilize Inner Game theories, then instructors should receive more training in the psychological aspects of the learning process. Indeed, one is almost tempted to think that only a trained psychologist would be capable of teaching skiing effectively. That's not necessary however, because even a psychologist would find it extremely difficult if not impossible to create the type of ideal rapport described above with a large group of people in an hour-long ski lesson.

I think that there are a couple of solutions though, that most any Inner Skiing instructor can use in order to improve the effectiveness of his lessons. First, instead of telling his students how to ski, he can simply show them how it's done by skiing himself and telling them to just watch and observe. This way students, during this phase, don't focus on anything in particular but actually see all of what makes up good skiing form. I think many instructors would be amazed to see what good imitators most people are when given the chance.

Second, at the conclusion of each session he can hand out note sheets summarizing the Inner Game exercises presented in class. After all, most students won't show significant or lasting progress in the short period of time that the class lesson affords. It's usually only through constant practice that people really improve. In addition, when the student is by himself on the mountain after class and in a more relaxed frame of mind, he's better able to concentrate on the awareness exercises. Yet by that time, he may have forgotten most everything that was said in class. With the notes, he can practice the concentration exercises when he's most able to benefit.

Ski instruction has come a long way in the last ten years but at best, it's still an imperfect art. Fortunately, through innovations and experimentation, students and their instructors are becoming more aware of the potential and complexities of their relationship. ❄

**DU ER BARE
SÅ GOD
SOM SKIENE
DU KJØRER PÅ**



Vi viser deg årets
Dynastar-modeller,
med den berømte
Omega-profilen
som gjør det lettere
å bli god på ski.

**SKIS
DYNASTAR**

Importeres av Bertel O. Steen A/S.

Til deg som

ENDA IKKE ER MEDLEM



— nå må du gjøre noe med det...

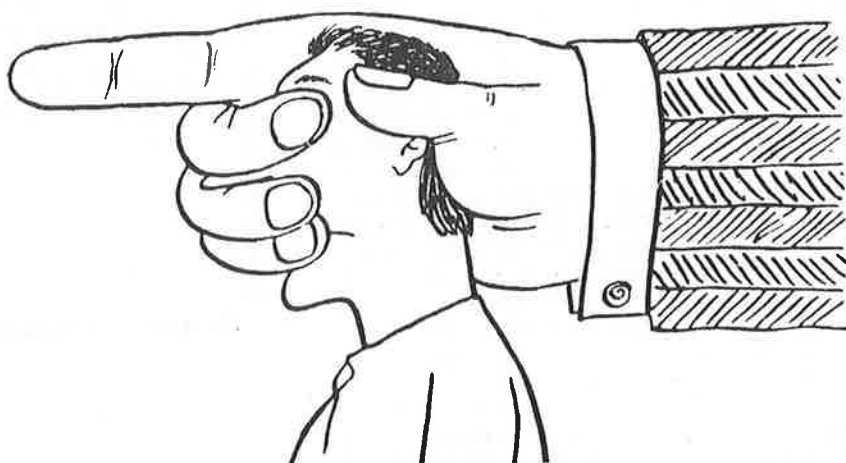
MELD DEG INN I:

NORSK ALPINTRENER FORENING, POSTBOKS 210, SENTRUM, OSLO 1.

VI ER

ikkje graut, bunad, nisselue og puritanisme:

SOM NOEN KANSKJE TROR. GJØR ET FORSØK, LA OSS OVERBEVISE DEG OGSÅ.



ØNSKER VI MODERNE ORGANISASJONSLEDELSE ????????

OLAF STEINSLAND:

FAKTORER SOM PÅVIRKER AT BARN FÅR EN ALLSIDIG/

GRUNNLEGGENDE BEVEGELSESERFARING.

Innledning

Forenklet kan en si at med motorikk menes vår evne til å styre våre bevegelser. Koordinasjon er en evne, og derved i stor grad medfødt, og kan defineres som det "nevromuskulære systems samspill i bevegelsesløsninger". Vår evne til å koordinere bevegelser, eller "styre" dem i riktige baner, kan også sees på som et resultat av prøving og trening av forskjellige bevegelser i tidlig alder. Alle aktivitetsformene og bevegelseserfaringene barnet har prøvd, bygger seg opp gjennom læringsprosesser ved at nye bevegelser nedfelles i nervesystemer og huskes - bedre eller dårligere. Tilsammen danner bevegelsen det mønster som gir oss opplevelsen - eller forestillingen av hva vi gjorde. Vi kjenner igjen - vi husker bevegelsen, og den er banet. Våre bevegelser og atferd er uoppløselig knyttet til vår personlighet. Kroppsspråket - dvs. hvordan vi uttrykker oss gjennom bevegelser, har under hele livet en stor betydning for vår evne til å kommunisere med andre. Spedbarnets "motoriske base" utgjør starten for læring og orientering i romslig og tidsmessig henseende. Barn som er motorisk og fysisk vel utviklet, synes også å være mer populære i kameratgruppen enn øvrige (Jones, 1938). Undersøkelser har vist at barn med allsidig fysisk yteevne er en betydningsfull faktor for en positiv selvfølelse og evne til sosial tilpasning.

Det psykomotoriske system viser hvordan ulike sider av vår bevegelsesevne jevnslidig påvirker hverandre. De psykiske faktorer som motivasjon, selvopplevelse og motorisk kreativitet, innlæringsevne og hukommelse, er nøye knyttet til koordinative kvaliteter, fysiske ressurser og kroppslige dimensjoner.

Allsidig bevegelseserfaring

Selv om hvert enkelt bevegelsesmønster vi lærer er spesifikt, kan en likevel si at summen av dem gir oss en allsidig motorikk. En regner med at denne motoriske kunnskapen er

nødvendige byggesteiner under vår "voksne" bevegelseslæring. Forskere hevder derfor at den innsamling av bevegelseserfaring disse årene representerer, blir avgjørende for vår motoriske standard resten av livet. Det vi forsømmer her, kan vi vanskelig, eller i det hele tatt ikke ta igjen senere. Det er derfor av sentral betydning for mennesket (barnet) i idrettslig sammenheng å få eksperimentere og deretter gradvis gå over til teknisk trening i flere aktivitetsformer/idretter. En rekke kjente idrettsutøvere kan danne eksempel for en allsidig bevegelseserfaring - og spesialisering etter puberteten.

"Voksne" treningsmodeller er ikke ukjent innen alpint, og selvsagt i andre idretter, men det er uhyre sjelden at enerne i 9-13 års alderen blir våre topputøvere i nasjonal og internasjonal sammenheng.

Grunntrening for barn

I norsk sammenheng er oppfatningen av grunntreningsbegrepet uhyre snevert. Koordinasjon og teknikk bør kunne sees på som et middel til å lære seg bevegelsesoppgaver. Denne beredskapen - eller evnen til selvregistrering - vil dermed komme til nytte i andre idretter. L. Zaic, hopp trener, uttalte at Olav Hansson (VM-sølv 1982), hadde bedre evne enn de øvrige hopperne til å arbeide med tekniske problemer og løse dem selv. (Turn og hoppbakgrunn).

Grunntrening og alpint

Grunntreningen for alpinister bør derfor være preget av allsidighet, dvs. flere idretter og med den nødvendige kvalitet der selvregistreringsprinsippet er sentralt. En søker å påvirke de fysiske egenskaper der bl.a. bevegelighet og teknikk-løsninger med eksperimentering og styring av bevegelse står sentralt. Innfallsvinkelen i dagens grunntrening for barn er i altfor stor grad preget av det voksne (elitens) treningsmønster, og barnet vil derfor miste verdifulle bevegelsesopplevelser. Grunntrening må vurderes i lys av samspillet mellom kroppslige dimensjoner - motorikk - psykiske faktorer og fysiske faktorer. Det vil ikke si at barnet skal drive dill-dall og barnehage, men en kvalitativ

allsidig trening gjerne preget av enkle turnøvelser, friidrett, ballspill og svømming. Gjennom enkle turnøvelser utvikles bl.a. evne til å balansere, satse sveve og lande, rulle-omsving og salto-bevegelser, samt å pendle, kippe og en rekke bevegelser der svikt i kroppen - eller motbevegelse-teknikken inngår. Dette danner en god grunnskole for barnet til å lære bevegelser seinere, da de kjenner/husker kroppsstillinger og posisjoner og kan regulere/styre hofter, skuldre og armer og bein.

Spesialiseringen med vekt på mengdetrening, immitasjonsøvelser og optimalteknikk, bør ikke starte før alpinisten er i 15-16 årsalderen. Etter min oppfatning bør en påvirke lagenes tillitsmann, og ikke minst prestasjonsrettede trenere i denne forbindelse. Et ensidig spesialiseringssyn kan derfor være til stor skade for alpinidrettens rekruttering på junior og voksennivå. Hva med en holdningsendring og søkning til å tilrettelegge en gledesbetont grunntrening for barn - der det selvsagt er plass til masser av gøy skitrening?



TRENERFORENINGEN
BLI
MEDLEM