



Aktivitetskurs

18. September
2010



BASISTRENING



Trent for å trene

Hva er basistrening?

Modul 1

HVA ER BASISTRENING?

Basistrening som begrep ble lansert for å sette fokus på helhetlig treningspåvirkning av idrettsutøvere.

”trent for å trene”



Trent for å trene

Hva er basistrening?

Bakgrunn:

De siste 10-20 år har det skjedd en kraftig endring innen toppidretten: Økt fokus på konkurranser, seirer og prestasjoner har ført til at det stilles høyere krav til utøvere som vil involvere seg i idrett på elitenivå (Bompa 1999; Enoksen 2002)

Basistreningsbegrepet dukket opp i norsk toppidrett midt på 90-tallet, etter levekårsundersøkelsen "Gjennom slit til stjerne" (Gilberg & Breivik, 1997) og studien "Hvorfor ble de beste best?" (Gilberg & Breivik, 1998).

Et hovedtrekk blant de beste utøverne i undersøkelsene var at de valgte hovedidrett tidlig, samtidig som de drev annen idrettslig aktivitet. Mye (volum) og allsidig aktivitet/idrett var et viktig aspekt ved siden av den tidlig valgte særiddrett.

Man konkluderte med at for å etablere seg som toppidrettsutøver måtte det trenes mye, og man måtte begynne tidlig.



Trent for å trene

Hva er basistrening?

De ”beste” mye mer aktive sammenlignet med jevnaldrende kontrollgruppe, mye av grunnlaget for å nå langt ble lagt i 7-10 årsalderen.
(27 t aktivitet totalt – 6-7 timer organisert)

De hadde opparbeidet en plattform som var gunstig for optimal utvikling i sin idrett

(Aamodt & Bråten, 2004)



Trent for å trene

Hva er basistrening?

Man fant at bak de etablerte utøverne var det en liten tilvekst. Bare de etablerte utøverne hadde en solid plattform av basisferdigheter og treningsmengde

Man var med andre ord bekymret for framtiden til norsk toppidrett

Situasjonen er sannsynligvis lite endret i dag



Trent for å trene

Hva er basistrening?

Basistreningens filosofi

Idrett og fysisk aktivitet må være interessant og opplevelsesrik, og skal preges av glede, velvære og sosialt utbytte.



Trent for å trene

Hva er basistrening?

Basistreningens filosofi - toppidrett

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

Basistreningens filosofi – bredde/helse

I prinsippet gjelder filosofien for all aktivitet uavhengig av nivå. Dagliglivet består av en rekke utfordringer, som hver har sin ”ideelle utførelse”. For å være i stand til å tåle ”hverdagens krav” bør man ha et grunnlag av kvalitativ og kvantitativ bevegelseserfaring.

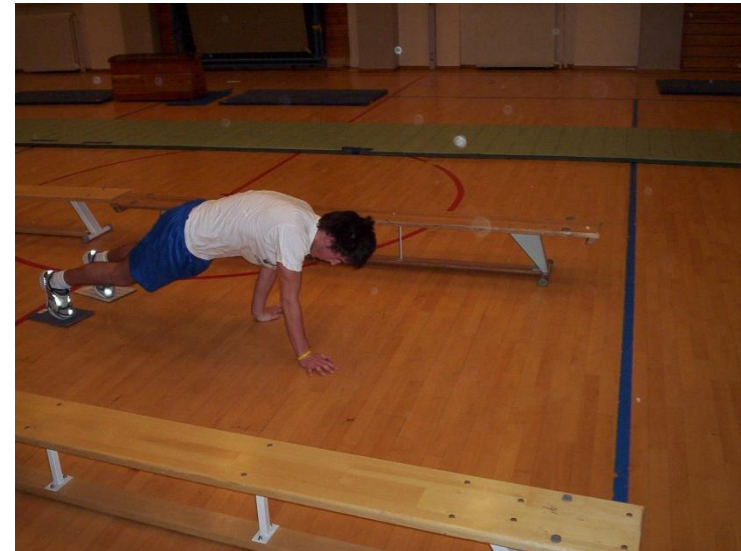
I breddeidretten bør man også tilstrebe kvalitet på aktiviteten, slik at det blir ”seriøst moro” å drive med idrett.



Hva er basistrening?

Basistrening kan defineres som

Trening av grunnleggende fysisk-, koordinativ-, sosial- og mental kapasitet på et generelt og et idrettsspesifikt nivå.





NORGES
STUDENTIDRETTSFORBUND

ENGASJERENDE
UTFORDRENDE
GRENSELØSE
HUMØRFYLTE

Trent for å trene

Hva er basistrening?

Toppidrettsperspektiv på basistrening

Basistrening er i dag etablert som et viktig element i treningen innen mange idretter

Vi vet det kreves tålmodighet og utholdenhet i en talentutviklingsprosess mot nasjonalt og internasjonalt nivå. Utøverne må gis tilstrekkelig tid til å utvikle sitt potensielle ferdighetsnivå.





Hva er basistrening?

Bredde/helseperspektiv på basistrening

Vi har gjennom all tid drevet basistrening gjennom en allsidig og variert aktivitet i både arbeid og fritid. Fra gammelt av ble Det drevet mye slik aktivitet gjennom allsidig arbeid ute i det fri både vinter og sommer. Skogsarbeid er et eksempel på hvordan vi tidligere fikk aktivisert hele kroppen gjennom et variert og hardt arbeid.





Hva er basistrening?

Bredde/helseperspektiv på basistrening - forts

I mer moderne tid er det få som har et kroppsarbeid. Mekaniske innretninger gjør hverdagen lettere for oss. Vi trenger ikke bruke kroppen til fysisk arbeid i den grad det var behov for før. Det fører i midlertidig til at mange barn og voksne sitter for mye både i på skolen, I arbeid og fritid. I fritiden dominerer stillesittende aktiviteter foran PC og TV.

For bredden, i et folkehelseperspektiv ønsker vi å rette fokus mot de positive virkningen basistrening har på unge utøvere også de som ønsker å holde seg i god fysisk form.

Allsidighet med høy kvalitet



Trent for å trene

Hva er basistrening?

Generell basistrening

- Trening som ivaretar en helhetlig utvikling av utøverne
- Trening som er med på å bygge opp en allmenn fysisk kapasitet hos utøverne, som gjør dem i stand til å absorbere og tåle trening – ”trent for å trene”
- Trening som har til hensikt å være skadeforebyggende



Trent for å trene

Hva er basistrening?

Idrettsspesifikk basistrening

Idrettsspesifikk basistrening underbygger særiddrettens egenart (grunnteknikk). Dette er trening i omgivelser som ikke er konkurransespesifikke. Denne treningen gir seg uttrykk i en likhet (imitasjon) i forhold til

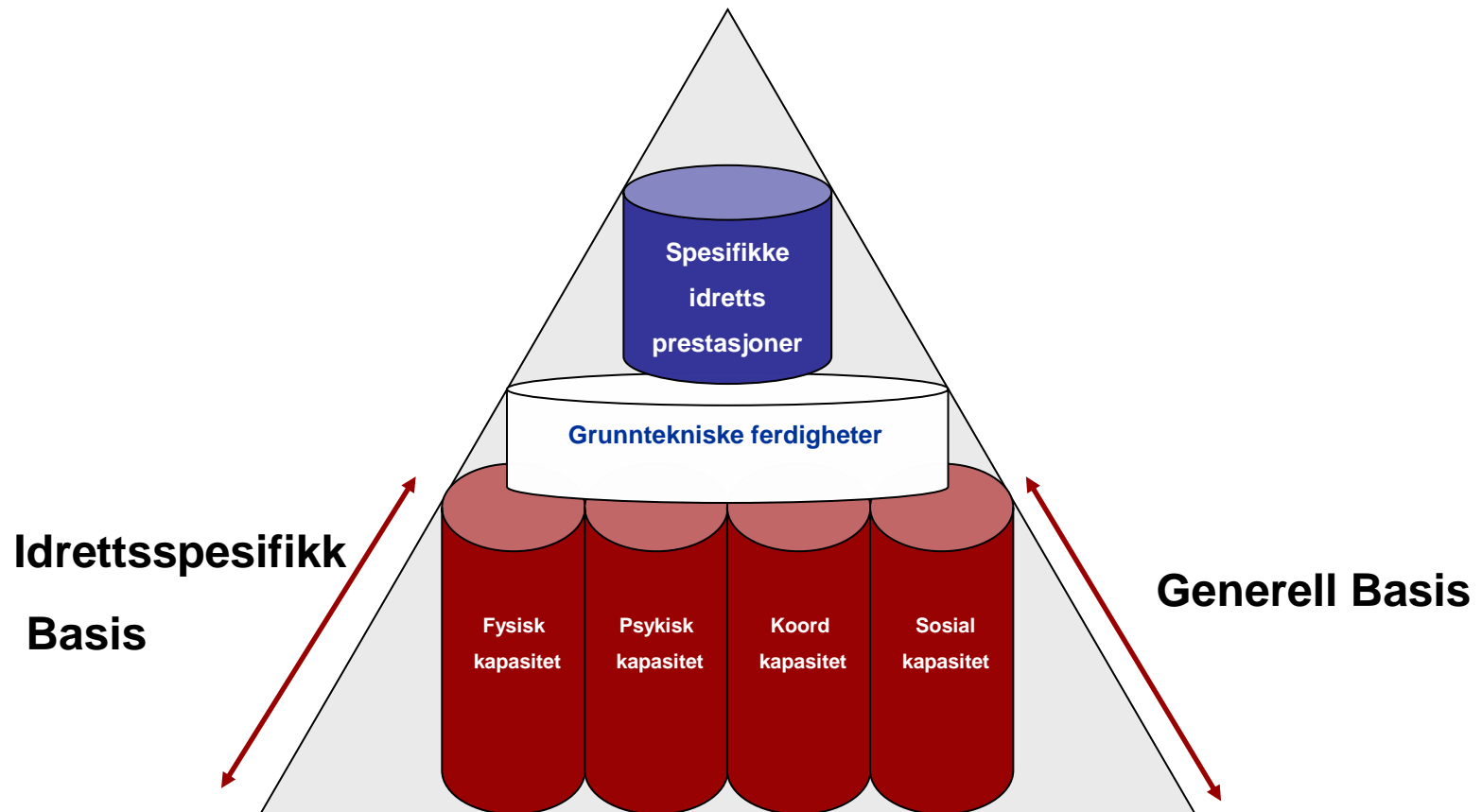
- det tekniske (bevegelser),
- muskelbruk (kraft),
- intensitet *og/eller* varighet, tid, mv
- mentale forhold



Det kan være flytende overganger mellom idrettsspesifikk basistrening og idrettsspesifikk trening.

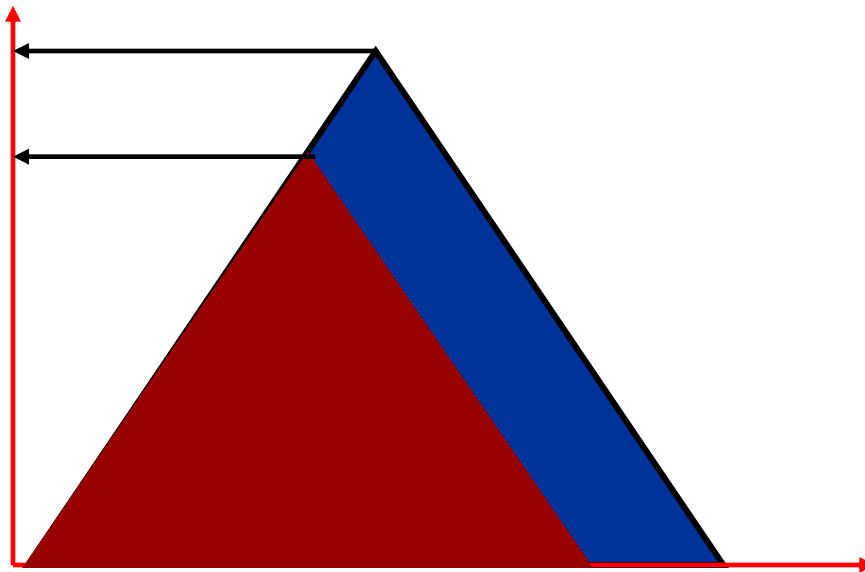


Hva er basistrening?





Hva er basistrening?



Jo større basis
desto høyere
prestasjonsnivå.

Vertikal pil: prestasjonsnivå. Horisontal pil: ”basisferdighets-
plattform” (summen av fysisk, koordinativ, sosial og psykisk kapasitet)

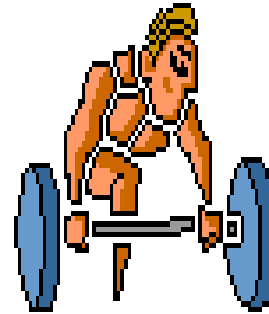


Hva og hvorfor?

Fysisk kapasitet

Fysisk kapasitet er arbeid som imøtekommer forutsigbare og uforutsigbare fysiske krav og dreier seg om egenskaper/ferdigheter som utholdenhet, styrke, hurtighet, spenst og bevegelighet.

Stabilisering av hele/deler av kroppen utgjør i denne sammenheng et avgjørende grunnlag for den fysiske kapasiteten





Bevegelighet

Bevegelighet kan defineres som evne til bevegelsesutslag i ledd og leddkjeder (Gjerset et al, 1992)

Vi ønsker å påvirke redusert elastisitet i muskulatur og bindevev.





Hva – og hvorfor?

Modul 1

Bevegelighet

Systematisk bevegelighetstrening kan virke skadeforebyggende og som behandling etter skade.

Tilfredsstillende leddutslag må også regnes som en forutsetning for innlæring av hensiktsmessig teknikk.

Bevegelighetstrening trenger ikke bare dreie seg om ”klassisk tøyning”, det kan også være aktiv ”mobilitetstrening” – hvor man jobber kvalitativt med for eksempel bøye- og strekkemønstre i hele eller deler av kroppen.



Hva og hvorfor?

Koordinativ kapasitet

Koordinasjon er evnen til samordning av kroppsbevegelser i forhold til hverandre og omgivelsene

Koordinativ kapasitet handler om å utføre generelle og varierte bevegelsesoppgaver i forutsigbare eller uforutsigbare situasjoner. Når noe er forutsigbart, vet man på forhånd hva man skal gjøre og omgivelsene forandrer seg ikke.

Eksempel: Turn

I uforutsigbare situasjoner styrer omgivelsene i mye større grad måten du løser en bevegelsesoppgave på.

Eksempel: I håndball vil utøverens valg av bevegelse være avhengig av hva med- og motspillerne gjør.



Trent for å trene

Hva og hvorfor?

Koordinativ kapasitet er avhengig av over- og underordnede kapasiteter. Jo større koordinativ kapasitet, desto bedre grunnlag for tilegning – og endring av – bevegelsesmønstre.

Overordnede:

Læringskapasitet - kapasitet til å gjøre endringer i og/eller vedlikeholde bevegelser over tid med relativt lite trening

Tilpasningskapasitet – utøverens kapasitet til å tilpasse seg allerede innlærte bevegelser til nye situasjoner eller oppgaver

Omstillingskapasitet – kapasitet til å være rasjonell i overgang fra en øvelse til en annen

Styringskapasitet – kapasitet til å styre bevegelser som allerede er tilegnet



Trent for å trene

Hva og hvorfor?

Underordnede:

Balanse – kapasiteten til å holde kroppen i likevekt (statisk/dynamisk)

Romorientering – kapasiteten til å bestemme og endre stilling og bevegelse til hele kroppen i rom og tid (indre/ytre)

Timing (kobling/rytme) – avstemming av kroppsbevegelser etter hverandre, som virker sammen i romlige og dynamiske bevegelsesparametere

Reaksjon – kapasitet til raskt å igangsette hensiktsmessige motoriske aksjoner på signal

Differensiering – kapasitet til å oppnå stor nøyaktighet og økonomi, finavstemming av den enkelte bevegelse (kinestetiske sanser) ØYE-HÅND + ØYE-FOT-KOORDINASJON. INDRE/YTRE differensiering. Ift deg selv/omgivelser



Trent for å trene

Hva og hvorfor?

Sosial kapasitet

Beredskap til å etablere kontakter og mening (i verbal og ikke-verbal kommunikasjon), evne til å regulere nærhet og avstand, rolle repertoar og fleksibilitet (www.integrativ-terapi.no)

Hvordan du kommuniserer og samhandler med enkeltindivider og/eller individer i grupper, til beste for egen og andres utvikling

Tilpasning til nye miljøer er en viktig del av den sosiale basiskapasiteten. Fungerer du like bra når du for bytter gruppe? Har du lett for å tilpasse deg nye enkeltindivider og/eller grupper som du skal forholde deg til?



Trent for å trene

Hva og hvorfor?

Psykisk kapasitet

kan deles inn i basisferdigheter som avspenning, visualisering, målsetting, og indre dialog som igjen påvirker faktorer som selvtillit, motivasjon, konsentrasjon, stressopplevelser og mestring.

Alle toppidrettsutøvere bør beherske basisferdighetene, samt at trenerne bør bli skolert slik at de kan bidra til å optimalisere de mentale forberedelsene både i forhold til utøveren, men også for egen del. Basisferdighetene bør på sikt bli introdusert og innlært av unge utøvere.



Trent for å trene

Hva og hvorfor?

Psykisk kapasitet

Den mentale treningen skal i størst mulig grad integreres i den fysiske treningen og gjennom nasjonalt (spesielt med NIH) og internasjonalt (spesielt med USA, UK, Canada og Sverige) samarbeid, skal det sikres at det mentale treningstilbudet skal være blant det fremste i verden



Trent for å trene

Hva og hvorfor?

Psykisk kapasitet

Hvor god er du til å bruke erfaring og ervervet kunnskap i forhold til din egen utvikling?

Å bruke erfaring og ervervet kunnskap til å bli mer beslutningsdyktig er en viktig faktor når det gjelder å ta ansvar for egen utvikling



Trent for å trene

Hva og hvorfor?

Psykisk kapasitet

AVSPENNING

Idrettskonkurranser forgår under intensive omstendigheter og det er derfor viktig at utøveren er i stand til å takle dette presset. Ofte har utøvere over tid utviklet strategier som hjelper dem til å finne ønsket spenningsnivå. En mer systematisk innføring i hvordan avspenning kan trenes både utenfor, men også i økten, vil kunne effektivisere denne prosessen betraktelig. Teknikker som blir brukt er progressiv avspenning, visualisering, pusteteknikker, autogen trening, meditasjon m.m.



Trent for å trene

Hva og hvorfor?

Psykisk kapasitet

VISUALISERING

Visualisering er kanskje den viktigste teknikken en utøver bør beherske fordi den kan anvendes på så mange områder som for eksempel teknikktraining, motivasjonstrening, stressmestring, opptrening etter skade, selvtillitstrening m.m. De fleste utøvere bruker visualisering i en eller annen form uten at de har systematisert denne bruken. En utøver bør beherske både visualisering innenfra (utøveren er "i" seg selv) og utenfra (utøveren ser seg selv som på video).



Trent for å trene

Hva og hvorfor?

Psykisk kapasitet

MÅLSETTING

Utvikling og bruk av mål skal hjelpe en utøver til å prioritere og systematisere trening på en hensiktsmessig måte. Samtidig skal målene være motiverende i den forstand at det/de skal samle utøverens energi i en bestemt retning. Vi snakker om tre typer mål:

Resultatmål = Plassering (VM gull, medalje, eller spesifisert plassering)

Prestasjonsmål = Et sluttprodukt som kan oppnås uavhengig av andre konkurrenter (f.eks. løpe på en bestemt tid, eller gå på spesifiserte rundetider)

Prosessmål = Spesifiserer de oppgavene utøverne mens de presterer (arbeidsoppgaver)



Trent for å trene

Hva og hvorfor?

Psykisk kapasitet

MÅLSETTING

Ideelt sett skal et *resultatmål* sette rammene for hvor mye tid som skal investeres av utøveren; *prestasjonsmåle(ne)* skal fungere som delmål og trappetrinn for utviklingen, mens *prosessmålene* utgjør det som bør være det daglige fokuset til utøveren. Forskning viser at utøvere som har størst fokus på prestasjonsmål og prosessmål (og ikke så mye fokus på resultatmålet) får størst framgang og opplever mindre grad av stress.

Det er avgjørende at målene har moderat vanskelighetsgrad (50/50), konkrete (målbare) og definert i samråd med utøveren (eierfølelse til måle(ne)). Det er også viktig at det foretas evalueringer minimum en gang pr mnd for å se hvor utøveren er i forhold til målene som er satt.



Trent for å trene

Hva og hvorfor?

Psykisk kapasitet

INDRE DIALOG

Nøkkelen til å få bedre kontroll på hva en tenker er å bli klar over den ”indre dialogen”. En utøver har en kontinuerlig dialog med seg selv og det er viktig at den er konstruktiv i forhold til utøverens prestasjon. Bevisstgjøring er en viktig del av jobben med å få tak i sin indre dialog. I tilfeller hvor dialogen er overveiende negativ og lite konstruktiv bør utøveren jobbe med å endre tankeinnholdet.



Trent for å trene

Praksis

Generell koordinasjon

1. Gjennomgang av utstyr
2. Gjennomgang av øvelsesprogresjoner som stimulerer ulike kvaliteter som romorienteringsevne, uavhengig kroppsarbeid, rytme, mv.

Stabiliseringsstyrke buk/rygg

1. Kort intro: hensikt med stabilitet i buk/rygg
2. Gjennomgang av metodikker for stabilitetstrening av buk/rygg. Individuelle øvelser og parøvelser.

Balanse

1. Statisk balanse – gjennomgang av prinsipper for balansetrening; understøttelsesflate (areal/beskaffenhet), manipulering med syn, gjennomføre ulike bevegelsesoppgaver, bruke redskaper
2. Dynamisk balanse – gjennomføre progresjoner bl.a ved bruk av balansebenker.



Trenerrollen

Den som tilrettelegger for trening, også basistrening, bør i de fleste sammenhenger fungere som coach, ikke som instruktør.

Instruktør sier: ”Du skal gjøre det annerledes. Du skal gjøre det slik!”
En coach spør: ”Hva kan du gjøre annerledes – slik at du presterer bedre?”

Coaching handler om bevisstgjøring gjennom å stille åpne, målrettede spørsmål. Åpne spørsmål er HVEM, HVA, HVORDAN, HVILKE, mv.



Trent for å trene

Trenerrollen - coaching

- Ingen ”tar feil” – i coaching finnes det ikke bare én løsning
- Lytt!
- Konsentrer deg om / ha 100% fokus rettet mot den du coacher
- Vær nysgjerrig
- Gi feedback – positiv!

En coach har tett oppfølging av sine utøvere og setter standard for videre utvikling sammen med sine utøvere.

Vis interesse ved tilstedeværelse!



Trent for å trene

Trenerrollen - treningsmiljøet

Treningsmiljøet

Trygghet er en viktig forutsetning for vekst og utvikling. Det å føle trygghet basert på kommunikasjon og samhandling med andre åpner for trivsel og glede.

Ta utgangspunkt i fysiske og mentale forhold som preger ulike alderstrinn når du legger til rette for idrettsaktivitet.



Trent for å trene

Trenerrollen - treningsmiljøet

Involver utøverne i gruppa – gi dem medbestemmelsesrett og ansvar.

Kjennetegn på et godt treningsmiljø:

- Åpenhet og god kommunikasjon
- Fellesskap, sosiale relasjoner og samarbeid
- Engasjement, ansvar og medbestemmelse
- Selvstendighet
- Kunnskap
- Likeverd og lojalitet
- Glede
- Ærlighet
- Gruppa skal ha et størst mulig aktivitetsnivå!



Trent for å trene

Treningsmiljøet - rammer

I basistreningsfilosofien ligger det også at treningen skal kunne foregå med enkle rammer, det skal være unødvendig med store investeringer i utstyr, mv. Derfor vil det meste av basistrening kunne gjennomføres ”stort sett overalt”. Man kommer langt med en normalt utrustet gymsal. Det er fullt mulig å gjennomføre basistrening utendørs.

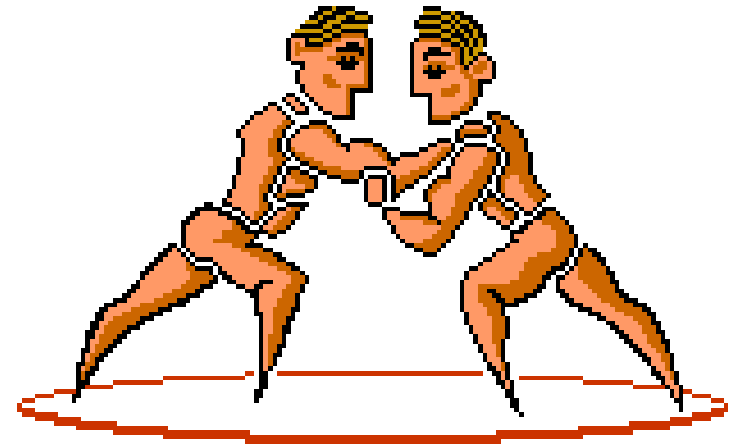
Når det gjelder utstyr i gymsaler er behovet som regel avgrenset til matter, benker, baller, o.l. – utstyr som man stort sett har tilgang til. ”Spesialutstyr” begrenser seg til balansemateriell, medisinballer eller swissballer.



Treningsmiljøet - rammer

Bruk av egen/partners kropp

Mye av treningen blir lagt opp til at man bruker egen kropp, eventuelt partners kropp som belastning, istedenfor vekter/apparater



Gruppa

Gruppa bør være av en størrelse som gir alle mulighet til å bli fulgt opp
– normalt 12-30 utøvere avhengig av treningsinnhold, alder, arena, mv.



Trent for å trene

Progresjon

Progresjon i basistrening

Generell basistrening bør prege tidlig treningsalder.

”Mengden” av - og formen på - basistreningen kan variere avhengig av ferdighetsnivå, alder, kjønn, periodisering, mv.



Trent for å trene

Progresjon

Kvalitet → progresjon

Kvalitet på utførelse skal settes høyt, og progresjonen i metodikken bør styres av oppnådd kvalitet

I en gruppe kan man relativt enkelt tilpasse progresjonen individuelt – slik at hver enkelt utøver får den riktige utfordringen.



Trent for å trene

Basistrening på nettet

Olympiatoppens treningsider

Det er utviklet et godt verktøy for trenere som ønsker å gjennomføre basistrening; www.basistrening.no (link fra www.olympiatoppen.no)

Nettstedet inneholder informasjon om basistrening og en rekke ulike øvelsesbanker, som blir presentert på en brukervennlig måte.

Øvelsesbankene er sortert etter basisferdighet og etter vanskelighetsgrad

For parøvelser: amundsen@consultant.com