

Effektiv teknikktraining med utøvere på høyt nivå

Hvordan komme først ut av svingen?

En effektiv teknikk er svært sentral for gode idrettsprestasjoner og kvaliteten på tilnærmingen til teknikktraining har vist seg å være avgjørende for å oppnå gode resultater. Med denne artikkelen ønsker vi å presentere et arbeidsredskap for trenere i arbeidet med å utvikle utøveres teknikk. Samtidig ønsker vi å bidra til en større bevissthet blant utøvere i forhold til egen strategi i arbeidet med å utvikle teknikken videre.

Oppgavespesifikk selvtillit

I all læringsarbeid blir utøvere påvirket av tanker, følelser og handlinger som kan fremme eller hemme deres utvikling. Følelsen av å mestre oppgavene en utøver står ovenfor, er en avgjørende faktor for videre tro på egen dyktighet og motivasjon for å fortsette læringsarbeidet. Opplever en utøver stagnasjon og tilbakegang over tid, vil interessen for og troen på muligheten til fremtidig suksess bli redusert. En av de aller viktigste psykologiske faktorene som påvirker prestasjonen er derfor oppgavespesifikk selvtillit til å mestre konkrete oppgaver i en gitt situasjon, for eksempel: «Hvor sikker er jeg på å ha størst akselerasjon ut av svingen på oppløpet i sprintfinalen i OL?».

For å utvikle oppgavespesifikk selvtillit er det viktig å ha kjennskap til de arbeidskravene som stilles til en utøver på et gitt mestrings- eller prestasjonsnivå. Videre er det viktig å prioritere de viktigste arbeidsoppgavene og planlegge og gjennomføre treningene med riktige strategier og med høy kvalitet i forhold til de målene som utøveren har. En mangelfull eller en dårlig analyse av

arbeidskravene kan føre til at man trener på feil ting og dermed presterer dårligere enn hva man ellers kunne ha gjort og av den grunn reduserer den oppgavespesifikke selvtilliten. I forhold til det tidligere nevnte eksempelet vil en realistisk utøver kun tro på å ha størst akselerasjon ut av svingen i en OL finale dersom han eller hun har utviklet gode nok egenskaper til å faktisk klare dette. For å ha høy oppgavespesifikk selvtillit under en OL finale må utøveren ha utviklet egenskaper i å posisjonere seg riktig og akselerere ut av svingen som er like gode eller bedre enn konkurrentene. Dette bør trenes på under

høyt spenningsnivå for at utøveren skal ha den nødvendige selvtilliten under en OL finale der spenningsnivået naturlig nok vil være ekstremt høyt.

Vi mener en langsiktig prestasjonsutvikling krever en bevisst og målrettet prosess, der positive mestrings erfaringer knyttes til utvikling av oppgavespesifikk selvtillit hos en utøver. Dette vil i praksis si at kunnskap om arbeidskravene som ligger bak en god prestasjon, en god analyse av nåværende teknikk og gode treningsstrategier for å forbedre de viktigste arbeidskravene, er essensielt.

1. Arbeidskravene

En arbeidskravsanalyse er en grundig analyse av de tekniske, fysiske, psykiske/kognitive, taktiske og antropometriske kravene som idretten stiller i en bestemt øvelse på et gitt mestrings- eller prestasjonsnivå. En slik analyse viser hvilke egenskaper som er sentrale for prestasjonsevnen og bør være utgangspunktet for enhver systematisk treningsprosess. Å utvikle en god arbeidskravsanalyse av en teknikk, som konkretiseres i både spesifikke og mer generelle arbeidskrav, er meget krevende og det krever en god forståelse av de grunnleggende biomekaniske og fysiologiske «lovene». Med denne forståelsen kan teknikken tilpasses hver utøver slik at en kan jobbe mot optimale løsninger basert på individuelle forutsetninger.

Som et godt eksempel på hvordan arbeidskravsanalyser kan kvalitetssikre treningsarbeidet på en god måte, kan vi se på den fysiske treningen i utholdenhetsidretter. Her har det i løpet av de siste årene blitt fokusert stadig mer på hvilke fysiologiske faktorer som er viktige for utholdenhetsprestasjonen og viktigheten av hva de ulike treningsformene spesifikt forbedrer av fysiologiske karakteristika. Dette har ført til en sterkere bevissthet rundt planleggingen av treningsopplegget og bedre presisjon i gjennomføringen. Vi mener denne strategien i mye sterkere grad også bør brukes innen teknikktraining, og vi tror at en bedre konkretisering av arbeidskravene vil være en nøkkel for å forbedre presisjonen på treningsarbeidet. Dette vil styrke den oppgavespesifikke selvtilliten og over tid også gi de beste resultatene!

Artikkelforfatterne:



Øyvind Sandbakk
doktorgradsstudent ved Bevegelsesvitenskap NTNU, fagperson i Olympiatoppen Midt-Norge.



Trine Løkke
fagperson i Olympiatoppen Midt-Norge, tilknyttet «Best i Løypa 2010».



Frode Moen
doktorgradsstudent i Coaching ved NTNU, regional toppidrettsjef Olympiatoppen Midt-Norge.

1.

Arbeidskravene må kvalitetssikres

Det fordrer en god forståelse av de konkrete arbeidskravene som ligger til grunn for en gitt prestasjon som er forankret i fysiologiske og biomekaniske lover.

2.

Dagens teknikk må analyseres (kapasitetsanalyse)

Utøveren må analyseres i forhold til den teknikken og de fysiske forutsetningene han eller hun har i dag, og vurderes opp mot arbeidskravene for en optimal teknisk løsning.

Prestasjonsutviklingsmodell

4.

Gjennomføring med høy kvalitet og kontinuerlig evaluering av måloppnåelse

Utøveren må følges opp i forhold til arbeidsmålene over tid slik at et bevisst og målrettet fokus holdes på de viktige og riktige arbeidsmålene. Under gjennomføringen må det gis konkrete og tydelige tilbakemeldinger (feedback) i forhold til de avtalte arbeidsmål og treningsstrategier. Treningsstrategien må vurderes kontinuerlig i forhold til utøveren sin utvikling og graden av måloppnåelse. Det må tas hensyn til utøveren sitt perspektiv og individuelle behov i prosessen.

3.

Prioritering av konkrete arbeidsmål

Treningsstrategier som skal forbedre de ulike arbeidskravene må begrunnes og forstås. Trener og utøver må utvikle en felles forståelse for prioriterte arbeidsmål og velge treningsstrategier som skal benyttes for å utvikle en optimal teknikk fra dagens utgangspunkt.



2. Spesifikk testing

Testing er et viktig hjelpemiddel i utviklingsprosessen for å kunne måle den nåværende kapasiteten til en utøver og en fremtidig fremgang på en eller flere av arbeidskravene. Det er viktig å trene på de faktorene som skal til for å prestere bedre og bruke testing som et redskap for å måle fremgang på de faktorene som det fokuseres på. Først da har testingen mening. Under utarbeiding av testprotokoller anbefaler vi derfor trenere å være svært aktive i prosessen og knytte testing direkte til de arbeidsmålene laget eller utøveren har. Vi velger her å definere to typer testing:

- 1) prestasjonstesting, der målet er finne ut om prestasjonen er forbedret
- 2) testing av bakenforliggende årsaker, der målet er å teste sentrale bakenforliggende årsaker for en eventuell prestasjonsforandring. Til et visst nivå holder den første typen testing, som kan eksemplifiseres med bakkeløp som en typisk test for utholdenhetsutøvere. Utfordringen her er å standardisere testen slik en vet om en endring i prestasjon kommer som bakgrunn av endrede forhold eller endret prestasjonsevne. Testing av bakenforliggende årsaker, som for eksempel objektive målinger gjennom video, kraft og vinkelmålinger ved testing av tekniske løsninger, kan i mange situasjoner være til nytte for treneren av flere grunner:

- Avdekke feil og mangler som er vanskelige å observere under standardiserte forhold.
- Forstå delelementer bak helheten i de tekniske løsningene.
- Som bevisstgjøring av arbeidskravene og opptrening i observasjon for treneren.

Av dette følger imidlertid ikke at tekniske beskrivelser kan erstatte vanlige observasjoner, snarere tvert imot: en test skal være med å kvalitetssikre de daglige observasjonene av tekniske løsninger, styrke treningsstrategiene og dermed utvikle den oppgavespesifikke selvtilliten. I tillegg er det viktig å påpeke at teknikk ikke bare kan kvantifiseres til kraft, vinkler og andre målinger. Teknikk handler også om den gode følelsen!

Vi anbefaler derfor trenere aktivt å «intervjue» utøveren om hva han eller hun føler/opplever under test- og treningssituasjonen, legge merke til hva en selv observerer og sammenligne dette med de målingene viser. Dette vil skape en forståelse for hvordan utøveren føler og opplever ulike løsninger som kan være viktig kunnskap når en i neste fase skal veilede og gi tilbakemelding på en tilsvarende oppgave.

«Positiv tilbakemelding til utøveren til riktig tid er effektivt for å skape fremgang og læring»

Dette kan eksemplifiseres gjennom betydningen av Egil Drillo Olsen og Nils Arne Eggen i norsk fotball, Mika Kojonkoski i norsk hoppssport og Ulf Morten Aune i sprintlangrenn. Dette er trenere som tilsynelatende har høy oppgavespesifikk selvtillit i trenerrollen, og som har strategier som er basert på grundige arbeidskravsanalyser i sin idrett.



3. Utvikling av treningsstrategier

Når en utøvers teknikk er grundig analysert i forhold til arbeidskravene og de viktigste arbeidsoppgavene er prioritert, må trenere utarbeide en konkret strategi for å utvikle de sentrale arbeidskravene bak en prestasjon. Denne strategien må knyttes til klare prinsipper om hvordan ulike typer trening spesifikt påvirker arbeidskravene og prestasjonen, slik at påvirkningen blir optimal. Dette innebærer kunnskap om hvilke strategier som kan utvikle ulike arbeidsoppgaver og hvilken tilnærming som skal benyttes på de ulike treningene. For eksempel om prøving og feiling (induktiv metode) eller mer styrt aktivitet (deduktiv metode) skal brukes, hvilke aktiviteter som skal prioriteres på ulike treninger (for eks. rulleski), valg av miljø (for eks. treningsterrang), hvilke arbeidsoppgaver som skal prioriteres på de ulike aktivitetene (for eks. hoftas posisjon), og hva som skal være fokus for tilbakemelding under aktivitetene.

Når treningsstrategiene er prioritert er neste steg å kvalitetssikre den praktiske gjennomføringen slik at utførelsen blir bevisst og målrettet. Her er det for treneren viktig å være bevisst på sammenhengen mellom instruksjon og tilbakemelding underveis og i etterkant av treningen for å styrke denne prosessen. For det første bør treneren holde fokus på de prioriterte arbeidsoppgavene som er avklart med utøveren. Videre vil det å gi positiv tilbakemelding til utøveren (skryt) til riktig tid (altså når øvelsen utføres bra) være effektivt for å skape fremgang og læring. Positiv tilbakemelding til feil tid (når øvelsen utføres dårlig eller feil) fører ofte til at treneren mister respekt for sin kunnskap blant utøverne, noe som påvirker effekten av senere tilbakemeldinger negativt. Dersom utøverens utførelse ikke er i henhold til de avklarte arbeidsmålene bør utøveren konfronteres med dette. Hensikten med dette er å bevisstgjøre utøveren med at en endring må til for at kvaliteten i treningsprosessen skal samsvare med avtalt strategi.

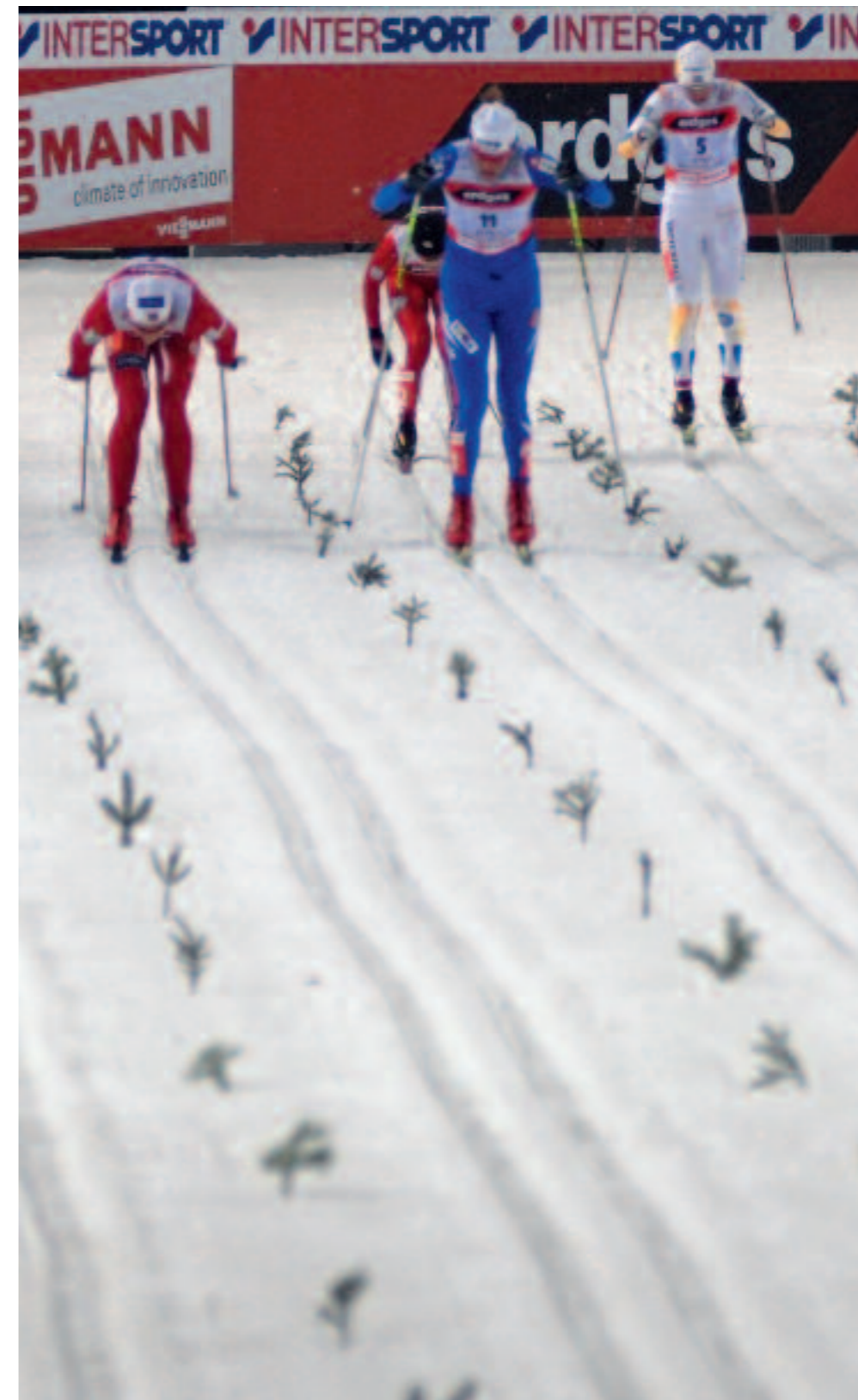
Trening på egen hånd med et avklart fokus på hva man ønsker å oppnå og hvordan man skal løse det, er også en svært viktig del av treningen til en utøver. Det har vist seg at bevisst og målrettet trening er noe som kjennetegner de beste innen flere områder i samfunnet, for eksempel innen musikk og organisasjonsliv. Det er verdt å merke seg at en stor andel av denne øvingen foregår i uorganiserte former, men med et bevisst og målrettet fokus på arbeidsmålene. For bevisste og målrettede utøvere vil trening på egenhånd være svært effektivt.

Som grunnlag for valg av gode treningsstrategier og for høy presisjon i tilbakemeldingene ser vi på følgende som essensielt i forhold til læring av teknikk:

- Felles forståelse mellom trener og utøver når det gjelder arbeidskrav og prioriteringer.
- Effektive treningsstrategier og instruksjon må være fundamentert i arbeidskravene.
- Trenerens evne til å observere gode og mindre gode element ved teknikken er et viktig grunnlag for å kunne gi riktig tilbakemelding.

Trenere og utøvere som stoler på at de jobber med de riktige arbeidsoppgavene og de riktige treningsstrategiene, utstråler stor sikkerhet (og har dermed høy oppgavespesifikk selvtillit som trener og utøver).

Effektiv teknikktraining med utøvere på høyt nivå



«Positiv tilbakemelding til feil tid fører ofte til at treneren mister respekt for sin kunnskap blant utøverne, noe som påvirker effekten av senere tilbakemeldinger negativt»

4. Evaluering av treningsprosessen

Underveis i treningsprosessen må treningen kontinuerlig evalueres og eventuelt justeres. Dette kan være fordi elementene som er jobbet med er automatisert og fungerer optimalt, og at nye elementer må vurderes for å videreutvikle teknikken videre. Når strategien ikke fungerer og fremgangen ikke oppnås må arbeidskravene og strategiene re-evalueres. I begge disse tilfellene kan det være effektivt å få innspill utenfra for å få nye perspektiver slik at beslutninger tas på et godt reflektert informasjonsgrunnlag. Denne prosessen må være målrettet og konkret slik at utøveren ikke opplever at treneren «famlar i blinde». Under strategievalueringen er det imidlertid viktig å huske på at adaptasjon og strukturelle endringer i muskel og nervesystemet tar tid. Dette kan for eksempel være på grunn av at videre læring forutsetter utvikling av nevro-muskulær eller diskriminativ kontroll og vil derfor skje gradvis og over relativt lang tid. Det handler i slike tilfeller om tålmodighet til å gjennomføre nok trening med høy kvalitet før man oppnår målbare forbedringer. En viktig konsekvens for treneren i slike tilfeller blir å holde på sine strategier, motivere til mye trening og å opprettholde kvaliteten på gjennomføringen.

Bevisst og målrettet trening, som følge av det som er beskrevet ovenfor, styrker utøveren og treneren sin oppgavespesifikke selvtillit. Øvelse i seg selv, i form av mye trening uten mål og mening, gjør en med andre ord ikke til mester. Riktig øvelse derimot, i form av bevisst og målrettet trening, vil over tid føre til mestertakter! Det gjelder å trene smart!