

Utviklingstrapp i orientering

-bedre systematikk i treningsarbeidet

6. Januar 2010

Anders Skjeset

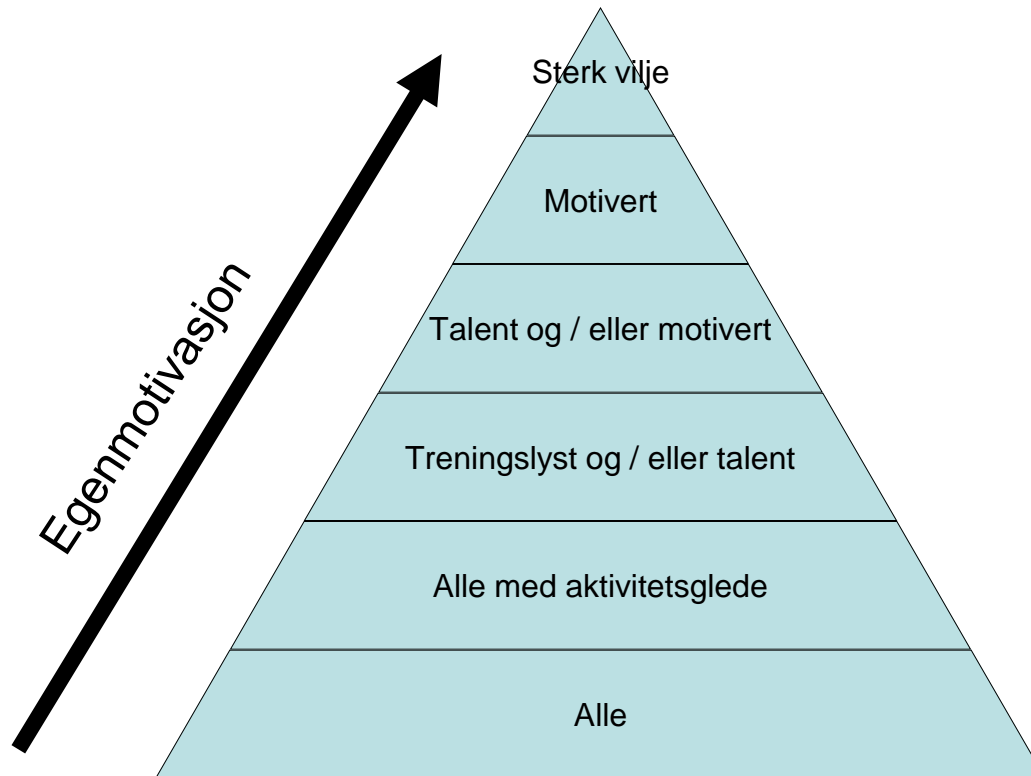
Innledning

- Utarbeidet av Erlend Slokvik, Egil Johansen, Jan Arild Johnsen og Bjørnar Valstad med bakgrunn i dokumentasjon og erfaringer fra løpere, trenere og ledere
- Utvikle de egenskapene som skal til for å prestere på toppnivå
- Redskap for utøvere, trenere, ledere og foreldre
- Aktiviteter og treningsmetoder som best vil bidra til utvikling mot toppresultater

Utviklingstrappas 6 trinn

Trinn	Alder	Utviklingsområde
1	11-13	Orienteringsteknisk forståelse og skogtilvenning / trygghet / basis utholdenhet
2	13-15	Kart og terrengforståelse. Lære å trene. Opparbeide utholdenhet og kroppsbeherskelse
3	15-17	Lære å trene systematisk. Videreutvikle tekniske ferdigheter
4	17-20	Perfeksjonere teknikk og videreutvikle utholdenheten
5	20-2X	Spesialisere. Investere trening som muliggjør topprestasjoner
6	2X->	Spesialisering og formtopping mot internasjonale mesterskap

Grad av egenmotivasjon



Utviklingsområder

- Fysiske arbeidskrav
- Løpetekniske arbeidskrav
- O-tekniske arbeidskrav
- Mentale / taktiske arbeidskrav

Trinn 1 11-13 år

- Viktig i perioden
 - Lære grunnleggende kartforståelse
 - Opparbeide trygghet til naturen
 - Mestre egen kropp

Trinn 1 11-13

- **Fysisk trening**
 - O-løp
 - Basisøvelser (hinderløype, ballspill)
 - Friidrett, langrenn, annen idrett

Trinn 1 11-13 år

- Løpeteknikk
 - Hinderløyper
 - Lek
 - Ballspill
 - Alpine grener

Trinn 1 11-13 år

- O-teknikk

- Forståelse av karttegn
- Avstikkere fra ledelinjer
- Orienterer kartet
- ”Tommelgrep”
- Sikre innganger til postene
- Lære å se veivalg
- Lese kart i fart

Trinn 2 13-15 år

- Viktig i perioden
 - Trygghet i naturen
 - Spenning ved å trene og konkurrere
 - Fysisk trening rettet mot aerob utholdenhet

Trinn 2 13-15

- **Fysisk trening**
 - O-løp
 - Spesifisert utholdenhetstrening
 - Ulik intensitet og arbeidsform
 - Basisøvelser (hinderløype, ballspill)
 - Deltakelse i terrengløp, skirenn
 - Fysiske tester for de eldre (terrengtest, 3000m)

Trinn 2 13-15 år

- Løpeteknikk

- Varierende terreng for balanse, koordinasjon og dristighet
- Lese kart i fart uavhengig av bunn eller terreng
- Balanseløyper
- Balansebrett / pute
- Alpine grener

Trinn 2 13-15 år

- O-teknikk

- Vegetasjonsforståelse
- Fartstilpasning
- Orienterer kartet
- ”Tommelgrep” og siste sikre
- Rutiner ved inn- og utløping av poster
- Vurdere ulike veivalg og vurdere beste veivalg
- Bevege seg i terrenget

Trinn 3 15-17 år

- Viktig i perioden
 - Kart og terrengforståelse
 - Økende treningsmengde mot utholdenhet og spesifikk trening for orientering
 - Legge trenings- og konkurranseplaner, ”lære å trene”

Trinn 3 15-17

- **Fysisk trening**
 - Treningsprinsipper
 - Regelmessighet og fokus mot aerob kapasitet
 - Treningsdagbok for å lære hvordan resultatene påvirkes av egen trening
 - Variasjon i treningsformer
 - Tester (terreng, 3000m)

Trinn 3 15-17 år

- Løpeteknikk
 - Dristig og uredd i terrenget
 - Lese kart i fart uavhengig av bunn eller terreng
 - Balanseløyper
 - Balansebrett / pute
 - Styrketrening

Trinn 3 15-17 år

- O-teknikk

- Treningsmål før en o-teknisk økt
- Beherske ulike terrengtyper
- Kurveorientering
- ”Tommelgrep” og siste sikre
- Rutiner ved inn- og utløping av poster
- Gjennomføre beste veivalg
- Bevege seg i terrenget

Trinn 4 17- 20 år

- Viktig i perioden
 - Perfeksjonere tekniske ferdigheter
 - Videreutvikle utholdenhet
 - Økende ansvar for egen utvikling
 - Stor forståelse for nødvendig treningsmengde for å kunne utvikles mot et høyere nivå

Trinn 4 17-20 år

- **Fysisk trening**
 - Full forståelse av intensitetssonene
 - Hensikten med periodisering
 - Kontinuitet i treningsarbeidet
 - Livssituasjon - restitusjon
 - Tester (terreng, 3000m)

Trinn 4 17-20 år

- Løpeteknikk

- Spesifikke økter for å forbedre styrken i leggmuskelaturen for høy fart på fast underlag
- Omstilling mellom ulike underlag

Trinn 4 17-20 år

- O-teknikk

- Bevisste tankeprosesser
- Kurveorientering uten bruk av kompass
- Løpe i felt og vite når man må ta egne initiativ
- Generell – spesifikk o-teknikk
- Bevissthet rundt egne styrker og svakheter
- Synfaring

Intensitetskala utholdenhet

- I1 – en intensitet som kan opprettholdes over flere timer
 - Aerob trening, lav intensitet
 - HF 60-72 %
 - Restitusjonstrening, rolig langkjøring
 - Varighet 30 – 180 minutter

- I2 – intensitet som godt trente utøvere kan opprettholde 100 – 150 minutter
 - Forbedrer evnen til å forbrenne fett som forlenger karbohydratlagrene.
 - Aerob trening, middels intensitet
 - HF 72 – 82 %
 - Moderat langkjøring
 - Varighet 30 – 180 minutter

- I3 – intensitet som godt trente utøvere kan opprettholde i 90 – 100 minutter
 - Aerob trening, middels intensitet
 - HF 82 – 87 %
 - Hurtig langkjøring, langintervaller, kortintervaller, fartslek, bakke drag
 - Varighet 30 – 120 minutter

- **I4 – intensitet som godt trente utøvere kan opprettholde i 30 – 40 minutter**
 - Aerob trening, middels til hard intensitet
 - Aerob terskel
 - HF 87 – 92 %
 - Hurtig langkjøring, langintervall, kortintervall, bakke drag og konkurranser
 - Varighet 30 – 90 minutter

- **I5 – intensitet som godt trente utøvere kan holde i 8 -10 minutter**
 - Aerob og anaerob trening med høy intensitet
 - Anaerob terskel
 - HF 92 – 97 %
 - Svært hurtig langkjøring, bakkedrag og konkurranser
 - Varighet 20 – 30 minutter