



Om basistrening og erfaringer med basistrening

I delen hva er basistrening er det hentet elementer fra Olympiatoppens beskrivelser.

Hva er basistrening?

En enkel definisjon:

Basistrening er allsidig utvikling av utholdenhet, styrke, spenst, hurtighet, bevegelighet, koordinasjon og psykiske egenskaper som er grunnleggende for ferdighetsutvikling i ulike idretter.

Basistrening som grunnlag for prestasjonsutvikling må betraktes som både et konsept for trening og tanker for hvordan du kan utvikle deg optimalt som idrettsutøver. Basistrening er **ikke** en ny måte å trene på - ingen hokuspokus, men i basistrening setter man fokus på trening av grunnelementene i en langsiktig prestasjonsutvikling.

Basistrening kan deles i 2 typer:

Generell basistrening og spesifikk basistrening.

Hensikten med generell basistrening:

1. Å ivareta en helhetlig utvikling av utøveren.
2. Å bygge opp et generelt fysisk grunnlag hos utøvere og som setter dem i stand til å absorbere og tåle mye trening. Gjøre utøveren trent for å trene.
3. Å ha en generell skadeforbyggende virkning.

Spesifikk basistrening:

Trening som underbygger/støtter teknikk og ferdighetsutvikling i den idrett man ønsker å bli god i. Her jobbes det altså med teknikk og ferdigheter som knyttes opp mot en idrett og som for eksempel gir nødvendig grunnlag for å ha en god teknikk i den aktuelle idretten.

Noen kommentarer til det å bli god.

Når du trener på nye ferdigheter, bruker du de egenskapene du er født med. Noen er født med de rette egenskapene og er såkalte talenter. Disse har ofte lett for å lære nye ferdigheter.

Andre bruker lengre tid på å lære det samme. Disse blir ofte omtalt som sliterne og må øve mer for å mestre nye ferdigheter. Men det behøver ikke være negativt i det lange løp.

Heller tvert om, ofte viser det seg at det er sliterne, de hardt arbeidende, som står øverst på pallen til slutt. Det viktigste talentet er evne og vilje til å trene.

Utøvere som ikke ønsker eller klarer å bli topputøvere er ofte svært viktige for å bygge et godt og sosialt positivt treningsmiljø og derfor også svært viktige for de som når et høyt prestasjonsnivå. Topputøverne legger også ofte stor vekt på treningsmiljøet når de blir spurt om hva som har gjort dem gode. Det er derfor viktig at et treningsmiljø er åpent for utøvere av alle ambisjons- og ferdighetsnivåer.

Har du lyst til å bli god må du trene mye. Mye trening krever at du må trene med variasjon. Hensiktsmessig variasjonen får du gjennom basistrening og gjennomført med god kvalitet vil denne treningen samtidig bidra til at risikoen for feiltrening og slitasjeskader bli mindre.

Egen erfaring med og bruk av basistrening.

Undertegnede har i en rekke år drevet basistrening knyttet til friidrett. Vi har også over mange år hatt åpne basistreninger for andre idretter i idrettslaget. Det nye nå er at vi gjør dette i større skala i større lokaler og i regi av hele idrettslaget.

Her er en beskrivelse av noe av det som har vært og vil bli innholdet i den kommende basistreningen:

Generell basistrening:

- Trappeløping og trappespenst.
- Ulike basis stafetter der utøverne bla bærer hverandre.
- Grunnleggende styrkeøvelser av bein, hofteddsstrekke, hofteddsbøyere, buk og ryggmuskulatur og armer.
- Spentøvelser, blant annet med hekker.
- Ulike koordinasjonsøvelser og drilløvelser for eksempel krabbing og ulike ruller.
- Ulike par øvelser der utøverne er hverandres treningsapparater eller speiler hverandres bevegelser.
- Bevegelse.
- Autogen trening med bla positive bilder og drømmereiser.

Spesifikk basistrening:

- Drill (imitasjonsøvelser) og andre øvelser som underbygger det å løpe. Det vil si god grunnteknikk og hurtighet. For eksempel koordinasjonsløp og bølgestart.

Effekt:

- Utøverne har lite skader og har god styrke grunnleggende styrke som igjen er nødvendig for god teknikk. Vår beste utøver Mari Brubakk gjennomfører hele året flere ukentlige basistreninger og har basisdrilløvelser som en del av hver trening. Hun er meget sterk i basismuskulaturen i spesielt bein, buk, rygg, hofteddsstrekke og hofteddsbøyere, og er svært sjeldent skadet.
- Utøverne trives med denne treningen og liker utfordringene den gir.

Erfaringer fra andre idretter.

Fotball har gjennom prosjektet spilleklar som er et program med basisøvelser som tar ca 20 minutter (forutsatt bruk minst 2 ganger i uken) vist at risikoen for alvorlige skader ble redusert med 45 prosent, og belastningsskader med 53 prosent, total skaderisiko ble redusert med 32 prosent.

<http://www.ringblad.no/Rikssport/article3982773.ece>

<http://www.klokavskade.no/no/Prosjekter/144---SPILLEKLAR/>

Topputøvere i langrenn uttaler at god basistrening har ført til en bedre teknikk ved at det blir mulig å holde mer riktige kroppsstillinger (bla Terese Johaug).

Håndball: Senter for idrettsskade forskning har vist at basistrening kan redusere faren for korsbåndskader. Toppklubber som bla Byåsen håndball elite gjennomfører basistreninger hele året. Dette både for å forebygge skader, for å øke den generelle prestasjonen i laget (for eksempel når spillerne skal stå imot i forsvar) og som grunnlag for god kastteknikk.

Ole Petter Henriksen, Hovedtrener Malvik IL Friidrett
oph@ntebb.no
Vikhammer, August 2011