

Svenska Orienteringsförbundets Utvecklingsplan för orientering

mars 2012



Offensiv Orientering
Vägval till glädje och framgång

Inledning

Svensk orientering har som målsättning att ha världens bästa landslag (se Svenska Orienteringsförbundets Verksamhetsplan 2012-14). För att tillsammans nå målet har en gemensam strategi arbetats fram för de individer, föreningar och elitmiljöer som vill vara med på resan. I ett första skede sammanfattades denna strategi i den så kallade Elitplanen (utgiven 2008), vilken nu utmynnat i det gemensamma styrdokumentet Utvecklingsplanen. Utvecklingsplanen syftar till att beskriva de förmågor en komplett orienterare bör besitta och de egenskaper individer i yngre åldersgrupper kan utveckla. I sin förlängning beskriver Utvecklingsplanen vad som krävs för att vinna VM-guld.

Denna andra version av Utvecklingsplanen kartlägger kraven för en orienterares fysiologi (fysik), orienteringsteknik (teknik) och idrottspsykologiska färdigheter (mentalt). Utvecklingsplanen inkluderar även ett kapitel om återhämtning. Vidare finns en beskrivning av berikande elitmiljöer som har en viktig roll för den dagliga verksamheten och ut-

veckling av löpare på individuell nivå. På orienteringsförbundets hemsida finns analysverktyg för de aktiva som vill analysera sin utvecklingspotential ytterligare. För ledare och aktiva publiceras löpande ett nytt utbildningsmaterial som tagits fram av SOFT i samarbete med SISU. Detta material beskriver hur utveckling kan ske på både individuell nivå och gruppnivå när behoven identifierats i Utvecklingsplanen och med hjälp av analysverktygen.

Tillsammans ska ovan beskrivet material vara vägledande i den dagliga verksamheten i landets alla elit- och träningsmiljöer för orienterare. Till grund för materialet drivs ett ständigt utvecklings- och forskningsarbete av orienteringsförbundet som vidare ska uppmuntra till utveckling i offensiv anda. I Svenska Orienteringsförbundets rymd även verksamheterna för Skid-orientering, MTB-orientering samt Precisions-orientering vilkas grenspecifika Utvecklingsplaner kommer att arbetas fram under 2012.

Offensiv orientering

Offensiv orientering är ett begrepp svensk orientering gemensamt anammat för att beskriva vårt förhållningssätt till all verksamhet i och utanför skogen. Det symboliserar både hur vi orienterar snabbt och säkert i skogen och vårt tanke-sätt när vi planerar och genomför daglig verksamhet från klubb-nivå till landslagsverksamhet.

För att satsa offensivt ska vi:

- Lyfta blicken – se möjligheterna vi har omkring oss!
- Ha en bra plan och god framförhållning – det finns alltid något som är på gång eller väntar längre fram. I en plan ingår även flexibilitet!
- Förenkla, se helheter och inte fastna i småsaker. Detaljen är enbart viktig om den är användbar i helheten.

- Våga satsa genom att uppnå inre trygghet hos de aktiva och inom organisationen.
- Ha en positiv attityd och behålla fokus och koncentration på uppdraget.
- Alltid göra vårt bästa och utvecklas tillsammans
- Känna motivation och glädje! Det är individens egna drivkrafter som skapar motivation och för att vara framgångsrika krävs individer i harmoni.
- Svenska orienteringsförbundet tror på offensiv orientering för alla och i all verksamhet!

Lågan

För att nå världstoppen och vara världens bästa landslag, måste vi dagligen ha rätt fokus. Träningen bör varje dag stimulera individens utveckling av den tekniska, fysiska och mentala kapaciteten. Traditionellt har dessa tre grundförmågor för en orienterare ofta tränats separat. För att beskriva vikten av att dessa tre integreras har modellen ”Lågan” tagits fram. Genom att varje dag hålla lågan brinnande – hela året – gynnas utvecklingen till att bli en komplett orienterare.

Varje individ bör bemötas utifrån en helhetssyn där dess inre drivkraft, medfödda potential och tidigare erfarenheter får komma till uttryck. Alla ska få möjlighet att förverkliga sig i positiva, stöttande och inspirerade miljöer – berikande miljöer.

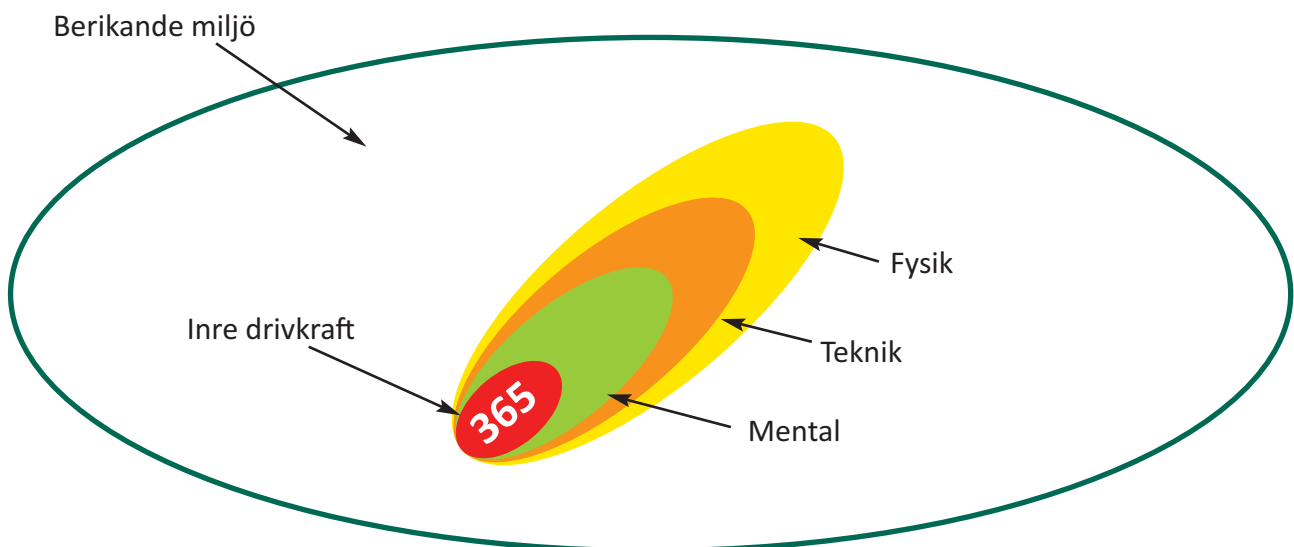
Svenska orienteringsförbundet har för samtliga löpare i landslaget satt upp prestationsmålet att årligen orientera 5 sekunder snabbare per kilometer än året innan. Alla har utvecklingspotential inom olika områden, såsom av tekniska,

fysiska eller mentala förmågor. Varje individ gör sin egen utvecklingsplan som styr den dagliga träningen i sin miljö och som stimulerar till utveckling i offensiv anda.

Under mästerskapen är förhoppningen att varje löpare ska våga vara offensiv och få tillgång till hela sin kapacitet. För juniorer är mästerskapen ett viktigt tillfälle att genom planering, genomförande och utvärdering uppnå mästerskapskunskap (fysiskt, tekniskt och mentalt) som kan befastas till värdefull kunskap som senior.

Stockholm mars 2012

Arbetsgruppen utvecklingsplanen,
Svenska orienteringsförbundet



Figur 1. Lågan som en symbol för att dagligen ha rätt fokus.

Innehåll

Kravanalys.....	5
Fysiologi.....	6
Teknik.....	9
Idrottspsykologi.....	13
Återhämtning.....	17
Berikande miljö.....	21
Individuell utvecklingsprocess.....	24

Arbetsgrupp: Pekka Nikulainen (helhet, teknik), Håkan Carlsson (berikande miljö), Susanne Wiklund Björk (berikande miljö), Anneli Östberg (analysverktyg), Peter Holgersson (fysiologi), Ingela Alvmyren (idrottspsykologi, återhämtning), Linnea Gustavsson (textbearbetning), Peter Öberg (ansvar FoU)

Foto: Peter Holgersson, Sören Andersson, Mattias Åberg, Lars-Åke Dickfors



Kravanalys

1

Utvecklingsplanen omfattar tre pedagogiska modeller som beskriver vad som krävs för att nå en orienterars maximala förmåga fysiskt, tekniskt och mentalt. Modellerna skapar på så vis en helhetsbild av vad som krävs för att bli en komplett orienterare, en kravanalys. För att kunna tillgodogöra sig träningen av dessa förmågor ingår återhämtning som en viktig del av helheten. Utifrån dessa modeller kan en individuell analys göras och den dagliga träningen planeras långsiktigt. Modellerna styr också SOFT:s forsknings- och utvecklingsarbete.

Utgångspunkten till kravanalysen är ”perfektion” – målet är att få en så komplett individ som möjligt på alla områden. I verkligheten är ingen komplett utan alla har potential att utveckla någon faktor. Avståndet mellan en komplett individ och nuvarande nivå kallar vi bristande verkningsgrad.

Fysisk perfektion

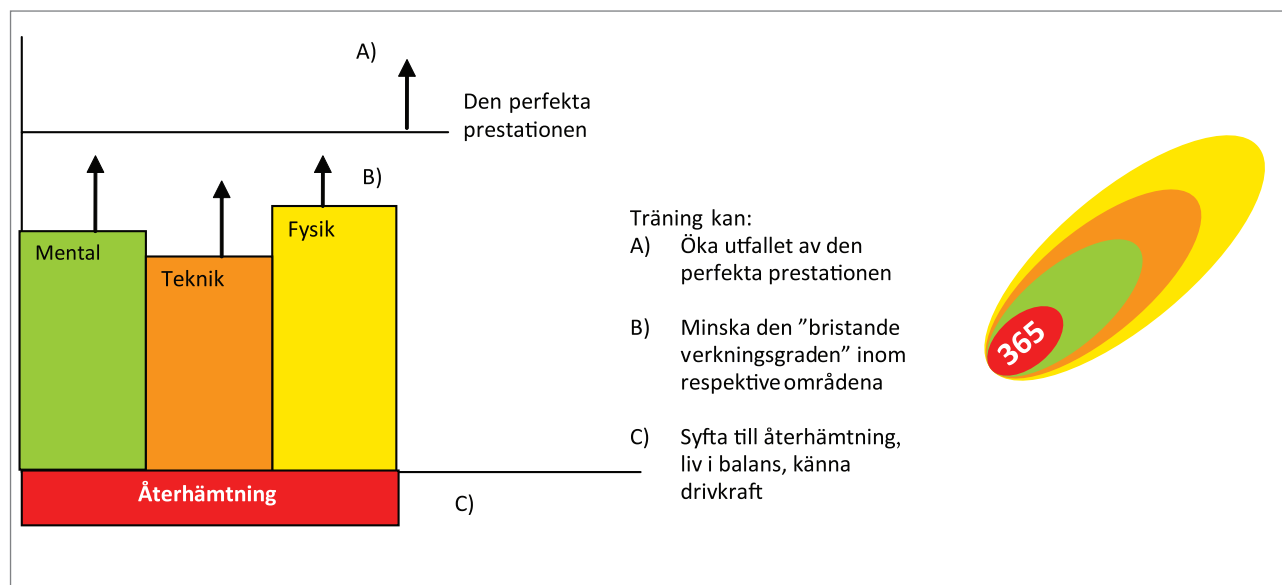
Fysisk perfektion är individens motor och är i verkligheten den löpförmåga individen har. Löpförmågan är beroende av flera olika individuella faktorer och verkningsgraden varierar efter olika förhållanden; vilken typ av underlag, kupeering och distans det gäller.

Teknisk perfektion

Teknisk perfektion kan beskrivas som att kunna genomföra en orienteringsbana i absolut maximal hastighet, utan att den tekniska förmågan på något sätt är gränssättande. En tekniskt komplett individ skulle därmed aldrig behöva stanna eller sakta ner farten för att läsa kartan och tiden på den genomförda sträckan skulle vara densamma som om den var snitslad med de optimala vägvalen. I verkligheten beror hastigheten på den orienteringsförmåga individen i nuläget besitter. Orienteringsförmågan består av flertalet variabler och verkningsgraden varierar efter olika förhållanden; vilken typ av tävling, terräng och bana.

Mental perfektion

Mental perfektion är ”flow”, ett optimalt tillstånd som gör det möjligt för individen att använda sin maximala fysiska och tekniska kapacitet under tävling – prestera när det gäller. I verkligheten är det individens mentala tillstånd före och under tävling vilket också kan beskrivas av olika variabler. Verkningsgraden varierar efter olika förhållanden; till exempel vilken typ av tävling, vilka förväntningar individen har och alla inre och yttre faktorer som påverkar hur löparen mår.



Figur 2. En översikt över hur de tekniska, fysiska och mentala egenskaperna tillsammans avgör individens prestationsnivå. Den träning som bedrivs bör syfta till att minska avståndet mellan nuvarande nivå (B) och den maximala nivån (A) inom respektive område och kan vid fulländat tillstånd koncentreras på att öka utfallet av den perfekta prestationen. För att tillgodogöra sig träning på högre nivå måste även individens återhämtning säkerställas (C).

Fysiologi (fysisk förmåga)

2

I kommande kapitel kommer tre olika modeller presenteras som beskriver de variabler som tillsammans utgör individens fysiska, tekniska och mentala förmågor. Utgångspunkten i texten är att beskriva en komplett orienterare.

Modellen nedan visar olika variabler (1–8) som tillsammans bygger upp **löpförmågan** (blå linje) i förhållande till aktuell **central aerob kapacitet** (röd linje). Som synes ligger den röda linjen (den centrala aeroba kapaciteten) något ovanför den blå linjen (löpförmågan). ”Glappet” mellan linjerna beror på att kroppens verkningsgrad endast i teorin kan bli hundra procentig. Ju mer utvecklade variabel 1–8 är, desto högre är verkningsgraden på det aktuella underlaget. Notera att diagrammet är skissat utifrån en slumpmässigt utvald person som valt att träna på ett visst sätt. De individuella variationerna är mycket stora, främst på grund av olika träning och vana vid olika underlag.

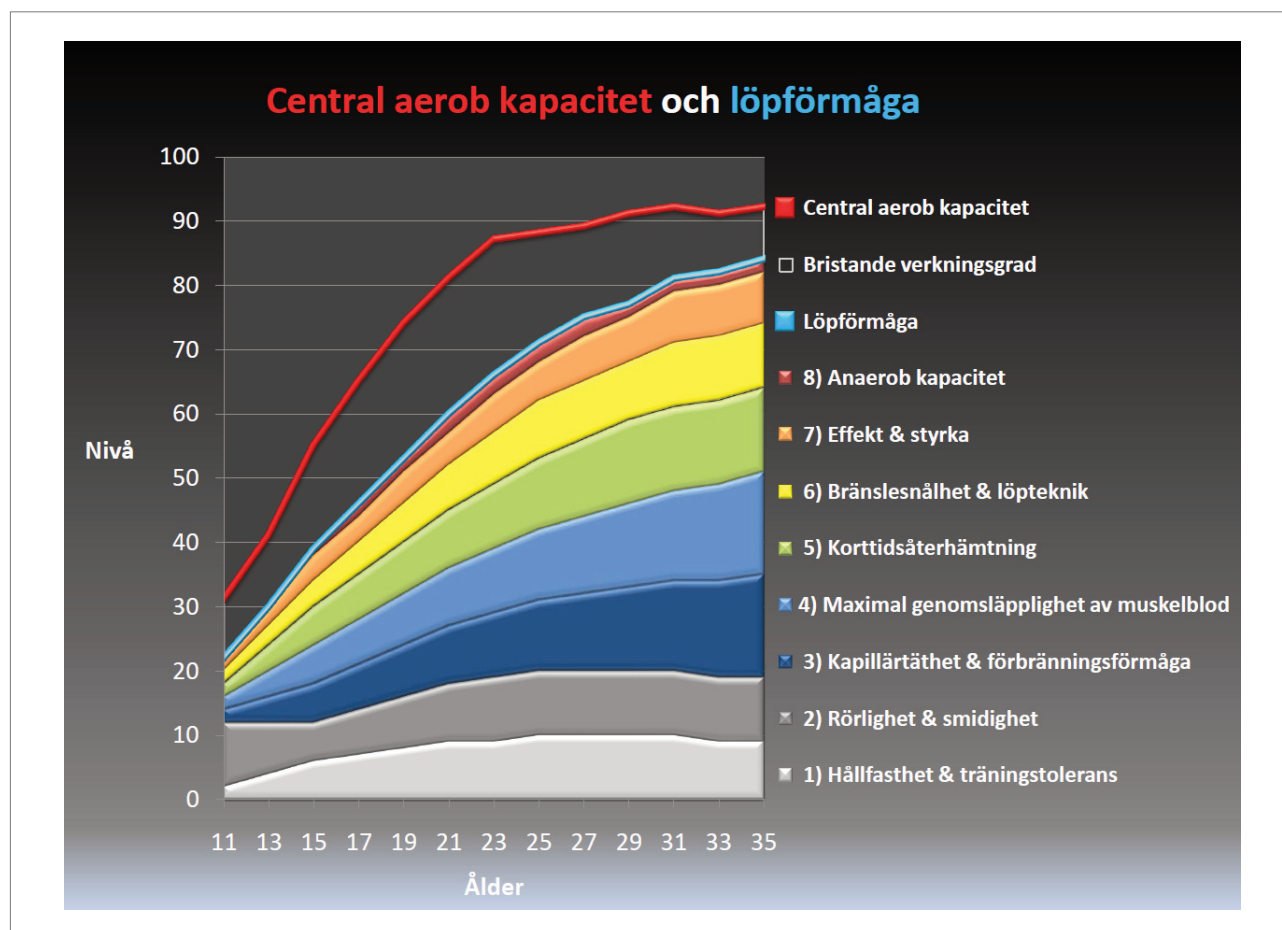
Hur och i vilken grad variablerna lämpar sig att tränas styrs av orienterarens ålder, kön och personliga behov. Som trä-

nare är det värdefullt att känna till hur komplexa löpar-kroppens behov är. Man måste vara beredd att genomföra träning av alla segment (variabel 1-8) samt den centrala aeroba kapaciteten under många år av genomtänkt träning.

Nedan följer en närmare beskrivning av modellens olika variabler.

Central aerob kapacitet

Central aerob kapacitet (röd linje) är hjärta och lungors förmåga att syresätta en stor blodvolym för vidare transport till arbetande muskulatur. En komplett elitorienterare bör ha hög förmåga att syresätta blodet – hög central aerob kapacitet. Denna kapacitet utnyttjas i olika hög grad beroende på



Figur 3. Variablerna 1-8 avgör tillsammans löpförmågan i förhållande till den centrala aeroba kapaciteten. Notera att olika underlag påverkar verkningsgraden, dvs. samma individ kan ha olika verkningsgrad på olika underlag. Modell: Peter Holgersson

hur van kroppen är vid det aktuella arbetet. Därför kan en orienterare vanligen omsätta mest syre under löpning i skog, en skidåkare under skidåkning med stavar i händerna och en banlöpare under löpning på slätt underlag.

Tyvärr finns inga hundra procentiga mätmetoder för ”central aerob kapacitet” men en fingervisning fås eventuellt med ett så kallat VO₂max-test, om arbetssättet under testet är konditionskrävande på ett sätt som man är van vid. Vissa orienterare kan omsätta mest syre genom löpning på riktigt tunga underlag i skogen medan andra kan omsätta mest syre under löpning på lätta underlag. VO₂max kan för en och samma orienterare vara relativt lågt på löpband och högt i mosse eller tvärtom – detta eftersom vanan vid underlaget kraftigt påverkar kroppens förmåga att omsätta syre. Orienterare i världstoppen kan ha mycket hög central aerob kapacitet – trots att de ibland uppvisar oväntat låga VO₂max-värden på löpband. Detta eftersom de inte har samma löpvana på band som i exempelvis tung skog.

En intressant iakttagelse inträffar då två orienterare springer lika fort under ett VO₂max-test på löpband men får olika testvärde. Detta visar att de omsätter olika mycket syre under bandlöpning i en viss fart men det säger ganska lite vem som egentligen har högst central aerob kapacitet och kan utnyttja den bäst på sitt ”favoritunderlag”.

Sammanfattningsvis är hög central aerob kapacitet av vikt för en elitorienterare men ett ”VO₂max-test på löpband” är ett relativt trubbigt instrument för att mäta hur hög den centrala aeroba kapaciteten är; muskulär trötthet hos ovana bandlöpare gör enligt vissa att hjärnan förhindrar hjärtat att arbeta onödigt hårt – annars skulle hjärtat ta skada.

Nedan beskrivs de variabler (1-8) som tillsammans påverkar löpförmågan hos en orienterare.

Löpförmågan

1. Hållfasthet och träningsolerans är kroppens förmåga att tåla löpträning på alla aktuella underlag samt förmågan att återhämta sig efter träning. En komplett elitorienterare bör tåla stora träningsdoser, i olika intensitetszoner, på olika underlag och dessutom kunna återhämta sig snabbt och hinna lagra tillräckliga mängder energi för kommande träning. Dessa egenskaper tar många år att bygga upp och att träna mer än vad träningsoleransen eller hållfastheten tillåter leder vanligen till skador, långa perioder av dålig form och eventuellt överträning. Varje löpare är unik på denna punkt och det gäller stegra träningen i lagom takt för att få maximal utveckling.

2. Rörligheten i rörelseapparaten hos en orienterare bör vara sådan att den tillåter orienteraren att utnyttja ekonomiska vinklar under löpning på alla aktuella underlag. Detta för att få ett så effektivt löpsteg som möjligt och arbeta i ett naturligt rörelsemönster vilket även minskar risken för skador.

En komplett elitorienterare bör ha fullgod rörlighet i ett flertal muskelgrupper och ska exempelvis kunna:

- Absorbera och kompensera/parera för ojämna underlag under löpning
- Löpa med fullständigt sträckt höft och hög hälkick på snabba underlag
- Kunna passera markhinder på ett smidigt sätt utan att tyngdpunkten behöver lyftas onödigt mycket
- Ha en fullgod rörlighet i hela rörelseapparaten så att eventuell stelhet inte orsakar onödigt slitage på utsatta ställen och därmed ökar risken för skador.

3. Kapillärtäthet och förbränningsförmåga avgörs av mängden fina blodkärl som omger arbetande muskelfibrer samt mängden enzymer som katalyserar förbränningen i varje arbetande muskelcell. En komplett elitorienterare bör bedriva grennära konditionsträning i tillräcklig omfattning och fartvariation på alla aktuella underlag. Detta så att kapillärtätheten blir så pass hög att blodet ges möjlighet att cirkulera runt alla arbetande långsamma och snabba muskelfibrer – annars hämmar detta löpförmågan. Dessutom säkerställer träningen att mängden enzymer per muskelcell blir så hög att ”väntetiderna” under förbränningen av kolhydrater och fettsyror i muskelcellerna hålls så kort som möjligt.

4. Maximal genomsläpplighet av muskelblod anger hur lätt blodet kan strömma genom en arbetande muskel. En komplett elitorienterare bör i hårt arbetande muskler ha hög genomsläpplighet av muskelblod (låg friktion). Detta så att hjärtat slipper jobba upp ett onödigt högt tryck för att försörja de arbetande musklerna med syre och samtidigt avlägsna koldioxid. Träningen bör bedrivas med lämplig fart och tävlingslikt löpsteg på alla aktuella underlag och förberedas ordentligt med tidigare nämnd träning för hög kapillärtäthet.

5. Korttidsåterhämtning är förmågan att gå på gång snabbt kunna återhämta sig efter korta perioder av arbete över den aeroba förmågan. Detta för att arbetet utslaget över en längre tid blir så aerobt som möjligt. En komplett elitorienterare bör ha en hög förmåga att klara mycket ojämn arbetsbelastning, exempelvis på grund av återkommande ”småkupering” eller tempoväxlingar. Detta är en viktig egenskap för elitorienterare till skillnad från exempelvis en 10 000-meterslöpare vilka tävlingslöper med jämn intensitet. Förmågan är också specifik för varje underlag och tränas därför på alla aktuella underlag.

6. Bränslesnålhet och löpteknik handlar om att spara energi på alla aktuella underlag. En komplett elitorienterare bör ha ett harmoniskt och bränslesnålt rörelsemönster på alla typer av underlag. Löpteknikträning bedrivs därmed på allt från helt släta underlag till riktigt besvärlig terräng. Elitorienterare måste kunna springa sig lagom trötta oavsett hur underlaget ser ut.

7. Effekt och styrka är nödvändigt för att kunna använda en så hög andel av de arbetande musklernas fibrer som möjligt, både statiskt och dynamiskt. En komplett elitorienterare

rare bör, i förhållande till sin vikt, kunna utveckla hög effekt (= power) och statisk styrka. Detta för att snabbt kunna återgå till bränsleekonomiska vinklar efter att ha störcs av underlagets ojämnheter. Dessutom gynnas löpekonomin av hög styrka och effekt; om en hög andel muskelfibrer kan "kopplas in" fördelas arbetet på ett gynnsamt sätt och muskelfibrerna är enklare att försörja med syre. På så vis kan den aeroba arbetsförmågan ökas, så länge blodcirkulationen samtidigt hålls tillräckligt hög.

8. Anaerob uthållighet innebär orienterarens förmåga att under något längre perioder kunna arbeta över sin aeroba kapacitet, utan att detta påverkar det fortsatta arbetet alltför negativt. En komplett elitorienterare bör ha god förmåga att arbeta anaerobt under något längre tidsperioder (till exempel i långa motlut) och dessutom ha hög förmåga att neut-

ralisera och forsla bort uppkommen mjölksyra i hårt arbetande muskulatur. Detta så att den ordinarie aeroba förbränningen så snart som möjligt kan återgå till det normala då underlaget eller farten tillåter det.

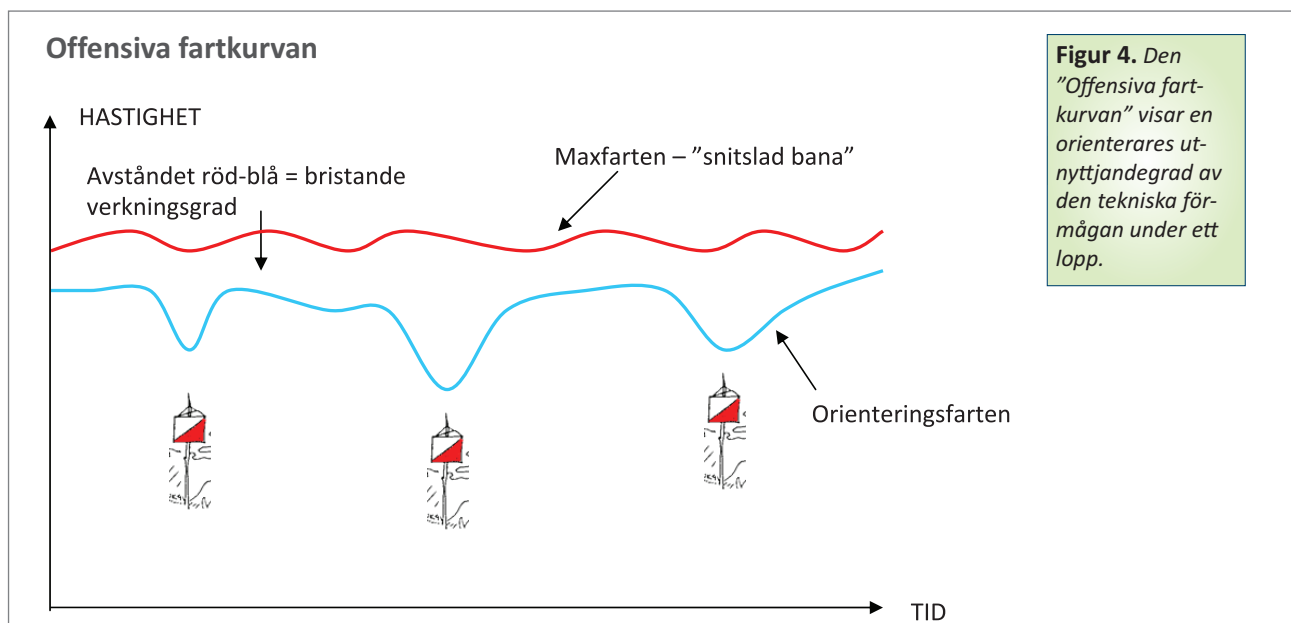
De variabler som beskrivits ovan bygger som nämnts tillsammans upp det som är den reella löpförmågan hos en orienterare. Genomgående är att kraven som ställs på en elitorienterare är mycket varierande och därför krävs också att träningen som bedrivs är genomtänkt och komplett. En närmare beskrivning av hur respektive variabel tränas över tid och hur de kan kombineras beskrivs i det utbildningsmaterial som SOFT ger ut tillsammans med SISU.

Orienteringsteknik 3

(teknisk förmåga)

Orienteringsförmågan består även den av ett antal variabler som tillsammans avgör den tekniska kompetensen hos en orienterare. Den tekniska perfektionen kan visualiseras med hjälp av den "Offensiva fartkurvan". Den röda linjen är den maximala hastighet den enskilde löparen skulle kunna hålla

på orienteringsbanan om banan var snitslad i terrängen. Den blåa linjen är den hastighet som löparen har i verkligheten. Målet är att minska avståndet mellan den blå och den röda kurvan – utvecklas mot teknisk perfektion.



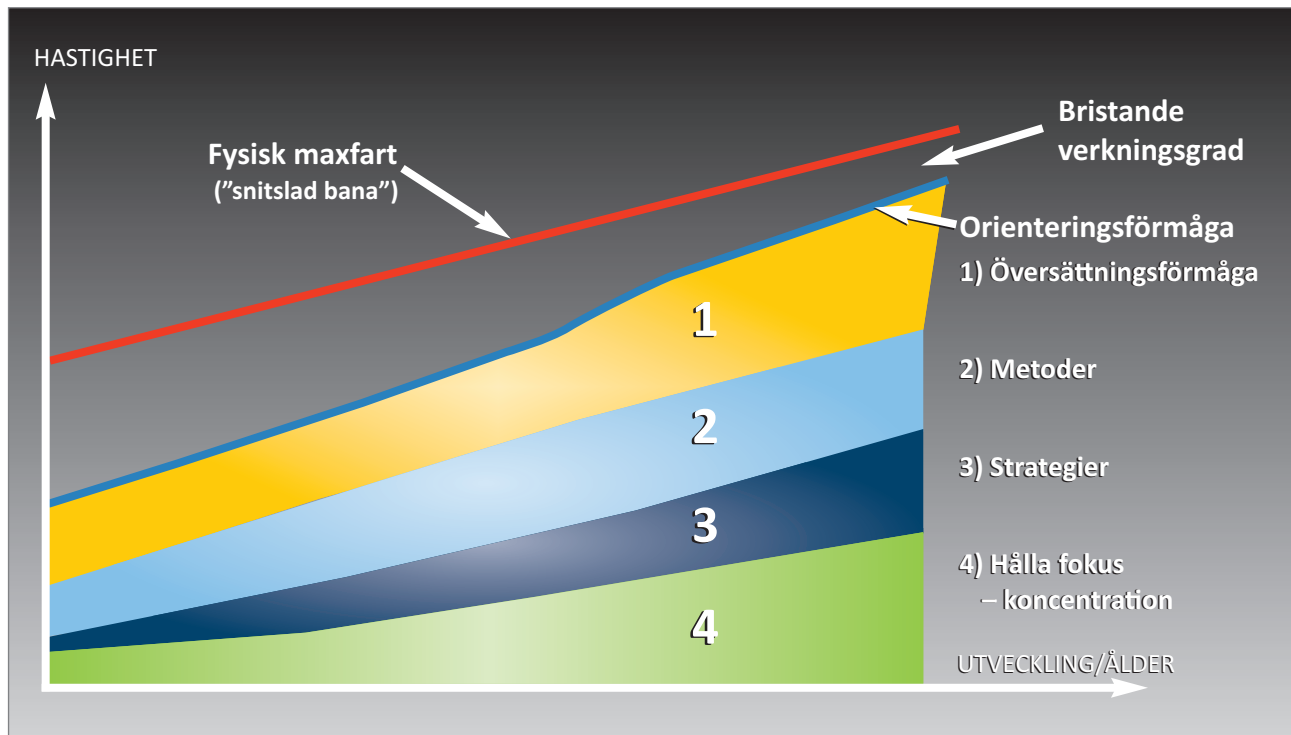
Diagrammet nedan visar variabler 1-4 som tillsammans bygger upp **orienteringsförmågan** (blå linje) i förhållande till **maximal löpförmåga** på en orienteringsbana (röd linje – teknisk perfektion).

Om orienteringsförmågan är hundra procentig (röd linje) kan orienterare använda sin fysiska kapacitet fullt ut hela tiden; man saktar till exempel inte in farten vid kontrollerna. Ju mer utvecklade de olika variablerna är hos en orienterare, desto högre är den tekniska verkningsgraden i den aktuella orienteringssituationen. Banans och distansernas karaktär varierar; bristande verkningsgrad är till exempel mindre i sprint än på medeldistans.

Hur och i vilken grad variablerna lämpar sig att tränas styrs av orienterarens ålder och individuella erfarenhet och kompetens. Som tränare är det värdefullt att förstå dessa olika

delar av orienteringsförmågan och vara beredd att genomföra träning på alla områden (1-4) under många år för att stimulera sin adept till utveckling. Inom barn- och ungdomsorientering ligger tonvikten på översättningsförmåga och andra grundförmågor. I takt med ungdomarnas mognad och utveckling får de fler och fler verktyg för att reflektera och bli uppmärksamma på sina styrande tankar. Då ska orienteringsträningen även innehålla reflektioner kring ”vad jag tänker när jag tänker orientering” och orienteraren blir mer och mer medveten om vilka tankar som styr och hur kan de kan påverka orienteringsförmågan. Nästa steg är att lära sig att utveckla, kontrollera och automatisera tankar i strävan mot teknisk perfektion.

På nästa sida följer en närmare beskrivning av de variabler som bygger upp orienteringsförmågan.



Figur 5. Diagrammet visar de variabler som bygger upp orienteringsförmågan. Avståndet till den fysiska maxfart orienteraren kan hålla är den bristande verkningsgraden. Verkningsgraden kan variera efter olika terrängtyper, bansvårigheter och distanser hos en och samma individ.

Orienteringsförmåga

1. Översättningsförmåga och andra grundförmågor

Översättningsförmåga är den grundläggande förmågan för att kunna orientera och består av två delar: Översätta kartan till verkligheten och att översätta verkligheten till kartan. Att förstå kartan och karttecknen är grunden som gör att orienteraren kan binda ihop terrängen och kartan genom sitt tänkande. När orienteraren tittar på kartan får han eller hon en tankebild (visualisering) av hur terrängen kommer att se ut och när orienteraren tittar på terrängen kan den visualiseras som en karta. Den här förståelsen för kartan och terrängen samt förmågan att skapa "bilder" är grundläggande för att kunna orientera.

Träningen bör syfta till att utveckla förmågan att översätta och visualisera kartan och terrängen samt hitta de mest väsentliga föremål som krävs för att orientera effektivt. Det handlar om att använda sig av de mest framträdande föremålen och att förenkla kartbilden så att detaljerna endast behöver användas för att "säkra upp" orienteringen.

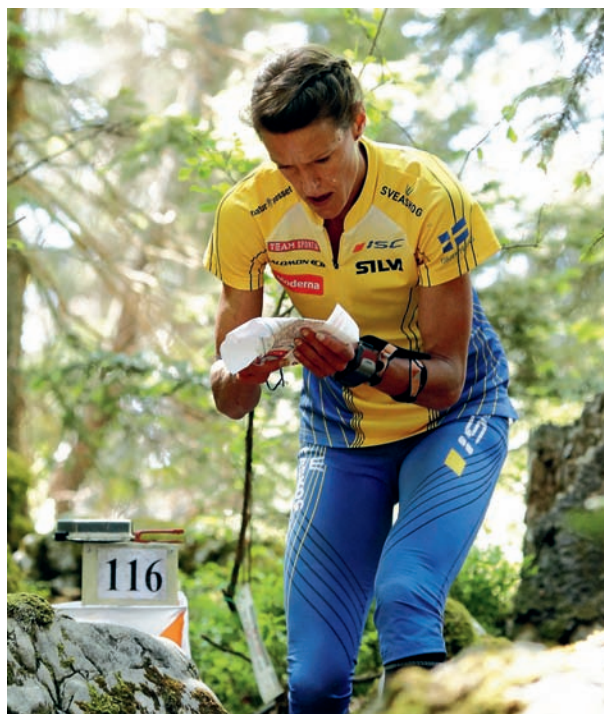
Översättningsförmåga är grunden, men en orienterare ska även utveckla individuella förmågor som:

- Kartminne ("fotominne"): att hålla en visualiserad bild av kartan i sitt minne och använda bilden istället för att behöva läsa på kartan. Detta minskar eventuella kartstopp och orienteringen blir mera flytande.
- Riktningförmåga: att hålla riktning med hjälp av kartan, terrängen och/eller kompassen för att kunna hålla en rak linje i skogen.
- Avståndsbedömning: att ha en känsla för hur långt man sprungit från senast säkra punkt eller kunna stega (beräkna avstånd med hjälp av stegräkning) en viss sträcka för att veta hur långt avstånd som tillryggalagts i olika typer av terräng (detaljfattig, sluttning, tät skog).
- Yttre teknik: att kunna läsa kartan i farten, tolka definitionen, hantera kartan i handen, tumgrepp, stämpla vid kontrollerna.

2. Metoder

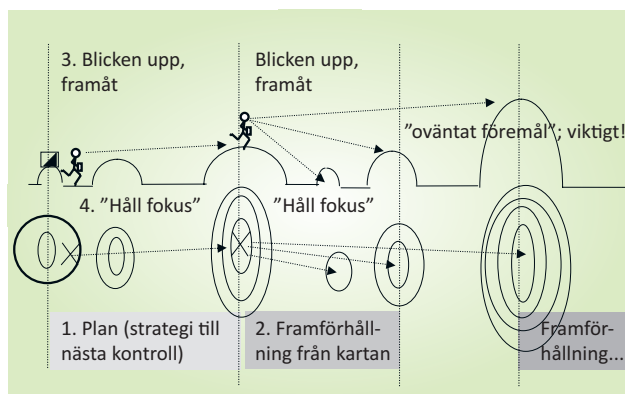
Metoder är olika orienteringstekniska förmågor och hur orienteraren använder och anpassar dem i olika situationer, till exempel fin- och grovorientering, framförhållning, blicken upp, förlänga, förstora och så vidare.

Det finns många olika metoder att använda sig av i sin orientering. När orienteraren springer en orienteringsbana kommer han eller hon att använda flera metoder i olika varianter och metoderna anpassas efter terrängen och banans skiftande karaktär. Ju fler orienteringstekniska metoder orienteraren behärskar desto mer flexibel och anpassningsbar kan han eller hon vara i sin teknik. När metoderna väl blivit inlärd kan de användas mer eller mindre automatiskt. Automatiseringen ger orienteraren mer tanketid till annat som kan påverka orienteringen.



En komplett orienterare har god förmåga att hitta väsentliga föremål i kartbilden och i terrängen.

Strävan bör vara att använda rätt metod på rätt sätt i rätt ögonblick. För en komplett elitorienterare i världstoppen bör de metoder som beskrivs i figuren nedan fungera automatiskt. Dessa metoder tillsammans gör orienterarens teknik framåtriktad och strukturerad.



1. Plan (strategi) till nästa kontroll: Vid varje kontroll (före eller efter stämpling) ska orienteraren ha en "klar" bild om vad som händer på nästa sträcka, ha en uppfattning om vägval och vilka som är de styrande/väsentliga föremål som gör det möjligt att springa fort och säkert.

2. Framförhållning: Orienteraren bör alltid veta vad som kommer efter den delen av terrängen som han eller hon just nu ser omkring sig. Orienteraren visualiserar och skapar en bild i tanken om hur terrängen här näst kommer att se ut.

3. Blicken upp, framåtriktad: Orienteraren bör hela tiden använda allt väsentligt som terrängen bjuder för att springa så fort och säkert som möjligt utan att riskera misstag.

4. Hålla fokus: För att aldrig tappa koncentrationen bör orienteraren vara medveten om sitt fokus även då han eller hon inte orienterar aktivt. Det är lätt att tappa fokus när man bara springer eller kommer in i ett enklare parti av banan. Det är då viktigt för orienteraren att utnyttja tiden till att behålla sitt fokus.



Genom att reflektoriskt lyfta blicken och fokusera på nästa väsentliga föremål får orienteraren en god framförhållning och överblick över terrängen.

3. Strategier

Orienteringsstrategi beskriver orienterarens strategi för planeringen av sträckor, vägval och kontrolltagning. Vid genomförandet av sin strategi (plan) på sträckan använder orienteraren sig av olika metoder.

- Orienteraren bör ha en strategi för sitt orienteringslopp innan start. Strategin kan vara olika beroende på tävling, distans, terrängtyp, detaljfattigt / detaljrikt område och så vidare.
- Vid varje ny orienteringssträcka, oavsett om det är tävling eller träning, behöver orienteraren ha en strategi eller plan. Under sträckan bör orienteraren även vara beredd på att revidera planen för att anpassa sig efter terräng och karta. Orienteraren kan ställa sig frågor som; Vilket vägval är bäst? Rakt på? Runt höger/vänster? Vad passar just mig bäst på den här sträckan?
- Vid varje kontroll bör orienteraren ha en strategi för kontrolltagningen – hur tas kontrollen med full fart och säkerhet?

4. Hålla fokus – koncentration

Målsättningen för en komplett orienterare bör vara att hålla full koncentration under hela loppet – medveten eller omedveten. Koncentration kan ses som en del av orienteringsförmågan eller som en mental förmåga. Koncentrationsförmågan är oavsett avgörande för prestationen och för att orienterarens ska få tillgång till sin tekniska kapacitet. Det finns

många saker som kan störa koncentrationen – här är några exempel:

- Andra löpare och löpare som hänger
- Tung löpkänsla
- Bra inledning av loppet, leder lätt till tappad koncentration efter de första 3-4 kontrollerna
- Tankar på resultat i tävlingen eller fokus på annat än orienteringsuppgiften
- Orienteraren närmar sig målet och kopplar därför bort orienteringen.

Hålla fokus automatiskt

För att förklara hur orienteraren ska kunna styra sitt beteende utan att behöva tänka medvetet får vi gå till den kognitiva psykologin. Automatisering är en förklaring till att vi kan göra saker omedvetet, som till exempel cykla och köra bil. Dessa tillstånd kan liknas vid de tillstånd som inom idrotten beskrivs som ”flyt”.

Orienteraren skapar betingande reflexer eller tankemönster i hjärnan som hela tiden påverkar utan att han eller hon är medveten om det. De skapas genom upprepande handlingar eller erfarenheter och när hjärnan återigen upplever en liknande situation uppstår tankemönster som styr orienterarens beteende. I skogen uppstår åtskilliga sådana beteenden, till exempel hur orienteraren utnyttjar det synfält han eller hon har framför sig, vad som finns i tanken efter kontrolltagning och så vidare.

För en komplett orienterare bör orienteringstekniken vara automatiserad på detta sätt. Ju mer den kan bli automatiserad, ju mer tid finns kvar till annat, så som strategiskt tänkande, taktik, styra den mentala balansen och jobba aktivt med löpningen.

En komplett orienterare är hela tiden nära maxfarten och kan hålla fokus hela vägen från start till mål – trots olika störningsmomenten. Detta eftersom orienteraren har automatiserat viktiga tekniska förmågor och använder rätt strategier vid rätt tillfälle.



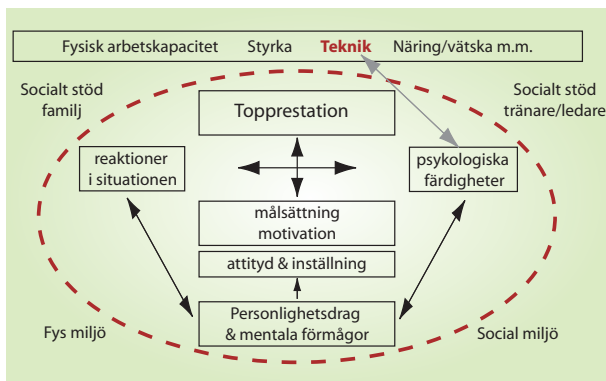
En komplett orienterare har optimal strategi för hela loppet, för varje sträcka och varje kontrolltagning.

Idrottpspsykologi

(mental förmåga)



Den mentala kapaciteten utgörs av psykologiska färdigheter, personlighetsdrag och mentala förmågor, som ligger till grund för individens beteende i olika situationer. När det handlar om att prestera i orientering så kan den mentala förmågan aldrig ersätta den fysiska och den tekniska, men saknas psykologiska färdigheter och strategier kan dess negativa inverkan på den fysiska och tekniska kapaciteten leda till att individen underpresterar. Modellen nedan visar hur olika psykologiska faktorer (psykologiska färdigheter, personlighetsdrag och förmågor) och idrottarens reaktioner påverkar möjligheterna att utföra en topprestation, sett i ett helhetsperspektiv.



Figur 7. Modifierad version av Hassmén, Hassmén & Plates idrottpspsykologiska modell (2003).

Nedan följer en beskrivning av modellens ingående faktorer.

Personlighetsdrag och mentala förmågor

Personlighetsdrag (*Personlighet och egenskaper*) tillsammans med *mentala förmågor* utgör basen i det mentala. Basen ligger till grund för och påverkar individens tankar, känslor och beteende/handlingar i olika situationer, till exempel vid en idrottsprestation.

Personlighet kan beskrivas som psykologiska kvaliteter som bidrar till en individs unika mönster av tankar, känslor och beteenden. Till exempel perfektionism, extraversion (utåtriktning), neuroticism och så vidare.

Egenskaper hänger ihop med personlighet och beskriver hur en individ är och dennes karakteristiska beteende. Till exempel tålmodig, pessimistisk, lojal, modig, nonchalant och så vidare. Personlighet och egenskaper finns med från födseln, men det är även något vi förvärvar och utvecklar över tid.

Mentala förmågor är bland annat förmåga till rumsuppfattning, perception, minne, informationsprocessning. Hjärnan är indelad i två halvor som arbetar tillsammans där vänsterhjärnhalva står för det logiska, analytiska, strategiska tänkandet och höger ansvarar för det kreativa, intuitiva och känslosamma tänkandet. Hjärnan brukar även delas in i olika områden som har olika funktioner och uppgifter, till exempel är främre delen av hjärnan, frontalloben, som är kopplad till problemlösning, riskbedömning, känslominnen, impuls kontroll med mera. Varje individ har ett unikt ”mönster” av olika utvecklade förmågor. Till exempel kan en person ha en väl utvecklad förmåga att förstå och tolka former, medan någon annan kan ha en väl utvecklad förmåga att förstå siffror och matematiska uträkningar. Förmågor är till stor del medfödda men de går även att förvärva och utveckla över tid.

Eftersom varje individs unika uppsättning av personlighet och egenskaper ligger till grund för individens tankar, känslor och beteende/handlingar är det bra för orienteraren att lära känna sig själv och förstå sina egna behov och reaktioner i olika situationer. Det är även viktigt att ledare och andra personer runt orienteraren att lära känna sina adepter och förstå hur de fungerar, för att på bästa sätt kunna möta deras behov.

Psykologiska färdigheter

Psykologiska färdigheter innefattar mer medvetna psykologiska processer som uppmärksamhet, inre samtal, mentala föreställningar, fokusering och refokusering, självförtroende och självkänsla, anspänningsreglering och mentala processer.

Uppmärksamhet beskriver var orienteraren har sitt fokus. Vår uppmärksamhet kan delas in i fyra kategorier utifrån två axlar som det hela tiden pendlar mellan. De två axlarna är inre/yttre och smalt/brett vilket ger fyra kategorier av uppmärksamhet: smalt-inre (t.ex. hur känns kroppen); smalt-yttre (t.ex. läsa kartan intensivt och noggrant); brett-inre (t.ex. för sitt inre gå igenom strategier för dagens lopp); brett-yttre (t.ex. söker av terrängen runt omkring). Genom att träna på att styra uppmärksamheten till rätt saker (selektera) och bortse från det som är mindre relevant (ignorera) kan prestationen påverkas positivt.



Vår uppmärksamhet kan vara riktad på inre eller yttre faktorer, smalt eller brett.

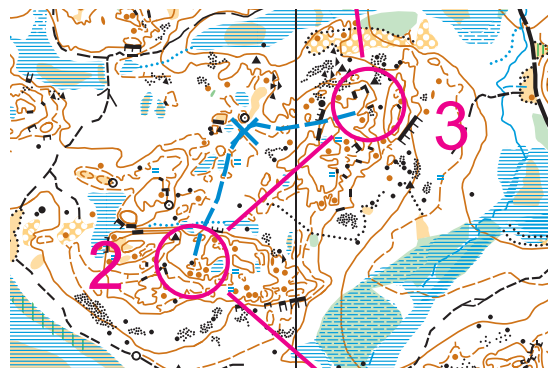
Inre samtal: Våra tankar kan beskrivas som vårt inre samtal eller vår inre dialog och pågår dygnet runt. Det inre samtalet spelar stor roll för orienteraren då det avgör hur orienteraren känner sig och hur hon eller han ska agera, eftersom det är tankarna som styr vad vi ska göra. Negativa tankar (t.ex. jag kan inte, jag är sämst) eller tankar på fel saker (t.ex. konkurrenter, resultat) kan leda till sämre prestation, medan positiva tankar (t.ex. jag kan det här, jag är stark) och tankar på rätt saker (t.ex. lyft blicken, spring mot höjden) kan stärka individen och lägga grunden till en bättre prestation.

Mentala föreställningar: handlar om att med hjälp av tanken använda sina sinnen för att föreställa sig något. Även om uppåt 70 % av alla sinnesintryck kommer från synsinnen, vilket gjort att termen visualisering ofta används, är det mer korrekt att tala om mentala föreställningar om fler sinnen än synsinnen involveras. Ju fler sinnen som används, desto mer effektfulla och verkligare mentala föreställningar kan man skapa. Mentala föreställningar kan användas inom många olika delar av orienteringen. Till exempel kan orienteraren skapa inre bilder där han eller hon ser sig själv hantera olika situationer. Mentala föreställningar är också en del av orienteringstekniken, där orienteraren utifrån kartbilden skapar en bild för sitt inre av hur terrängen/kontrollföremålet kommer att se ut (se avsnittet om teknik).

Fokuserig: innebär att uppmärksamma och koncentrera sig på rätt och relevanta saker och information för att kunna lösa sin uppgift på bästa möjliga sätt.

Refokusering: Ingen idrottare kan eller orkar vara 100-procentigt koncentrerad i alla situationer och det är normalt att tankarna emellanåt glider iväg på saker som inte är relevanta för prestationen. Att refokusera innebär att först och främst blir medveten om att uppmärksamhet har flyttats från uppgiften (t.ex. läsa kartan, planera kontrolltagningen) till något annat (t.ex. en annan löpare, känslan i kroppen, eventuellt resultat). När orienteraren blir medveten om att han eller hon har tappat sitt fokus bör orienteraren ha en plan för hur kontrollen över uppmärksamheten ska återupptas. Ett sätt kan vara att koppla ett ord till en handling, till exempel att säga till sig själv ”stopp!” (stanna upp) – ”vart är jag på väg?”

– ”jag ska mot höjden och sen vidare mot, osv.”, för att kunna återgå till den ursprungliga strategin för loppet.



Kartbilden visar hur orienteraren gör ett misstag mellan tvåan och trean på grund av att han eller hon inte har fullt fokus på sin uppgift, utan följer med andra löpare ut från kontroll två. Det blå krysset anger punkten där orienteraren blir medveten om att den har flyttat sitt fokus från uppgiften och återtar kontrollen över sin uppmärksamhet (refokuserar).

Självförtroende och Självkänsla: Självförtroende kan delas in i två delar, generellt och situationsspecifikt. Det generella kan förklaras som orienterarens tilltro till sin egen förmåga i ett helhetsperspektiv, medan det situationsspecifika är knutet till en speciell situation eller uppgift, och förklarar orienterarens tilltro till sin egen förmåga i just den situationen eller för den uppgiften. På så vis kan en orienterare ha en hög tilltro till att han eller hon klarar av att hantera de situationer som uppkommer (generellt), och samtidigt känna tilltro till sin förmåga att kunna lösa orienteringsproblem i en speciell terrängtyp och situation, till exempel vid VM i Frankrike (situationsspecifikt).

Medan självförtroende är prestations- och kompetensinriktat, så är Självkänsla en relativt stabil egenskap som förvärvas under uppväxten och sedan utvecklas över tid. Självkänsla anger orienterarens känslomässiga förhållande till sig själv, hur han eller hon värderar sin självbild (fakta om sig själv) och om han eller hon känner en inre tillit och tillfredsställelse till sig själv. Med andra ord är självkänslan en inre förståelse för sitt egenvärde som person.

Självkänslan och självförtroendet spelar en stor roll för hur orienteraren förhåller sig till sina prestationer. Om en orienterare med hög självkänsla och ett bra självförtroende gör en dålig prestation så är det troligt att han eller hon reagerar med besvikelse på resultatet, och att han eller hon tänker ”vilket dåligt lopp jag gjorde idag”, men samtidigt vidhåller en god värdering av sig själv som människa. Om istället en orienterare med låg självkänsla men högt självförtroende gör en dålig prestation, så får det dåliga loppet betydligt mer negativa konsekvenser eftersom resultatet påverkar orienterarens uppfattning av sitt värde som människa. Detta kan ta sig uttryck i tankar som att ” jag är sämst, jag är helt enkelt värdelös” och orienteraren känner sig helt enkelt mindre värd för att den inte har gjort något bra.

Noterbart är att självförtroendet som är kopplat till det orienteringstekniska (jag kan orientera), och framför allt det situationsspecifika självförtroende (i den här typen av terräng), kan i båda dessa fall påverkas negativt hos individerna.

Enkelt uttryckt kan man säga att självförtroende handlar om det vi gör, medan självkänsla handlar om den vi är.

Anspänningsreglering: Med anspänning menas både den muskulära (somatiska) och tankemässiga (kognitiva) anspänningen. Graden av muskulär anspänning sträcker sig från total avkoppling (nära sömn) till maximal aktivitet av hela kroppen. Tankemässig anspänning handlar om tankar som ångslan och oro. Vad som är rätt anspänningsnivå för att kunna prestera optimalt är högst individuellt, och det är därför viktigt för orienteraren att lära sig förstå vilken anspänningsnivå som är rätt för just honom eller henne.

Mentala processer: Informationsprocessning, beslutsfattning, strategiskt tänkande med mera är processer som sker i hjärnan och som påverkas av inre och yttre faktorer, som till exempel tidigare erfarenheter, fysisk och mental trötthet, sociala faktorer och känslor.

Målsättning och motivation

En uttalad målsättning hjälper orienteraren att rikta sin uppmärksamhet och energi mot rätt saker och ökar motivationen. Ett mål kan beskrivas som en mental föreställning om vad orienteraren konkret vill uppnå inom en given tidsram. Målen bör vara specifika men flexibla. Mål kan delas in i resultat-, (vision/dröm), prestations-, och processmål, och kan vara kort- eller långsiktiga. För att underlätta uppföljning och utvärdering av målen kan de sättas med hjälp av den så kallade SMARTA-principen. Enligt denna princip bör ett mål vara: Specifikt, Mätbart, Accepterat, Realistiskt, Tidsbestämt och Attraktivt.

Motivation är det som driver orienteraren till handling, att vilja göra saker. Motivation kan komma från både inre (t.ex. personens egen önskan om att uppnå något) och yttre källor (t.ex. ekonomisk belöning för utförd prestation).

Attityd och inställning

Lika viktigt som det är att kunna reglera sin anspänningsnivå, eller att kunna omsätta kartbilden till terrängen, lika viktigt är det att orienteraren har rätt inställning och attityd till uppgiften som ligger framför honom eller henne. Är jag beredd att ta mig an uppgiften som ligger framför mig? Är jag villig att göra jobbet som krävs för att bli bäst i världen? Har jag en bra inställning till min uppgift när jag tävlar?

Reaktioner i situationen

Hur en idrottare reagerar i en situation, till exempel på press (inre/yttre), stress, störningsmoment, sociala påverkansfaktorer har inverkan på prestationen.

Press: en orienterare kan uppleva press från olika håll att han eller hon måste prestera. Löparen kan sätta en inre press på sig själv, att han/hon måste lyckas, men den kan också komma från yttre faktorer och upplevas komma från föräldrar, ledare, klubben, media eller andra i omgivningen. Upplevd hög inre eller yttre press leder ofta till hög inre stress.

Stress: uppstår då en orienterare upplever en obalans mellan de krav som ställs och den förmåga han eller hon upplever sig ha att leva upp till dessa. Kraven kan komma både från orienteraren själv (t.ex. för högt satta mål i förhållande till upplevd kapacitet), men även från yttre källor (t.ex. att orienteraren upplever att en ledare har högre förväntningar på orienteraren än han eller hon kan leva upp till).

Att uppleva en viss press och stress är en del av idrotten på högre nivå, men går att lära sig att hantera genom bra coping-strategier, till exempel genom att lära sig sortera vilka som är mina egna tankar och önskemål och vilka krav som kommer utifrån.

Störningsmoment: under ett lopp finns det en rad olika faktorer och händelser som kan störa en orienterare och påverka hans eller hennes tillstånd och fokus. Störningsmomenten kan komma både utifrån, t.ex. att se andra löpare eller att höra speakern, och inifrån. Inre störningar kan uppstå om orienteraren helt plötsligt inte får ihop kartbild och terräng och därmed blir osäker på sig själv och sin förmåga. För att hantera störningsmoment under tävling kan orienteraren arbeta med att utveckla sin refokuseringsförmåga och sitt inre samtal.

Sociala faktorer spelar in bland annat vid löpning i klunga och när orienteraren kommer ihop med andra löpare. Människan är en social individ vilket innebär att det finns en stark dragningskraft mellan individer. Detta kan påverka orienterarens beteende i situationer där denne blir medveten om andra löpare i skogen, eller interagerar med andra löpare, t.ex. vid klunglöpning under stafetter. En orienterare kan uppleva att de andra drar snett, eller tar ett annat vägval än han eller hon har tänkt, men det krävs ofta ett stort inre mod och en hög tilltro till sin egen förmåga och kapacitet för att ensam bryta sig loss från en klunga. Genom att på träning springa med andra löpare kan orienteraren öva

sig på att hantera tankar och känslor som kan uppstå i kritiska situationer, och får möjlighet att utveckla sin förmåga att fatta egna beslut i grupp.

Idealiskt prestationsspecifikt tillstånd. Idrottare pratar ofta om att hitta flytet (flow). Flyt beskriver ett tillstånd där idrottare upplever att allting fungerar optimalt och där allting känns väldigt lätt. Koncentrationen på uppgiften är hög, beslut fattas med lätthet, personen upplever det som att den har gott om tid för att utföra de tekniska momenten, kroppen och benen känns starka, det går lätt att springa, informationsprocessandet går av sig självt och onödigt brus sällas bort. Personen är här och nu och med full fokus på att lösa uppgiften (medveten närvaro).

	<i>Idealiskt</i>	<i>Övertänd</i>	<i>Apatisk</i>
1) Mental anspänningsnivå	Optimal	För hög	För låg
2) Motivation	Hög	För hög	Låg
3) Självförtroende	Högt	För högt	Lågt
4) Mentala Processer	Effektiv	Impulsiv	Långsam
<i>tillsammans med</i>	+	+	+
Kroppslig anspänning (motoriska funktioner)	Optimal	Spänd	Slö & passiv
	↓	↓	↓
<i>Troligt resultat</i>	<i>Flyt/flow</i>	<i>50:50</i>	<i>underpresterar</i>

Figur 8. Tabellen visar tre olika prestationsspecifika tillstånd och troligt resultat.

För att orienterare lättare ska kunna uppnå ett tillstånd av flyt så bör de fyra olika grupperna av mentala faktorer som beskrivs ovan vara i balans och samverka på rätt nivå. Tabellen ovan visar tre tänkbara prestationsspecifika tillstånd och det troliga resultatet för respektive tillstånd.

Det *idealiska* tillståndet där orienterarens anspänningsnivå är optimal för individen och uppgiften, motivationen för att utföra uppgiften är hög, självförtroendet är högt, de mentala funktionerna fungerar effektivt och de motoriska funktionerna fungerar optimalt, leder troligtvis till att orienteraren upplever att allting flyter på. I det tillstånd som kallas övertänd är orienterarens anspänningsnivå och motivation för hög, självförtroendet för högt, de mentala funktionerna som till exempel beslutsfattning sker impulsivt och löpningen känns ansträngande och spänd vilket beror på en psykologisk påverkan på de motoriska funktionerna. I detta

tillstånd är det troliga resultatet 50:50, dvs. det kan gå bra, men det är lika stor chans att det blir helt fel. I det tredje tillståndet som kallas apatisk är anspänningsnivån så väl som motivationen och självförtroendet för lågt, de mentala funktionerna påverkas negativt och gör tankeprocesserna långsamma samtidigt som kroppen inte alls svarar och löpningen blir passiv och defensiv. Detta tillstånd leder alltid till att orienteraren underpresterar.

Dessa fyra grupper av mentala faktorerna tillsammans med motoriska funktioner samverkar och påverkar således varandra. Till exempel om självförtroendet är lågt kan anspänningsnivån öka, vilket påverkar både de mentala och motoriska funktionerna.

Ett tillstånd är något vi tänker och beter oss in i som till exempel sömn. Vi somnar inte bara för att vi bestämmer oss för att sova, utan för att vi förbereder oss för att kunna somna genom att genomföra ungefär samma rutiner varje kväll (t.ex. borstar tänderna, släcker ner, kopplar av, osv.). Väl inarbetade rutiner kan därför hjälpa orienteraren att nå sitt ideala tillstånd.

Sammanfattningsvis kan man säga att för att en orienterare ska kunna nå sitt ideala prestationstillstånd och därmed kunna prestera på topp så behöver personen ha en bra mental grund, veta sina styrkor, behov och begränsningar, ha rätt inställning och attityd till uppgiften, vara i mental balans och ha väl utvecklade coping strategier för att kunna hantera såväl yttre som inre påverkansfaktorer.

En komplett orienterare bör:

- Kunna reglera sin anspänningsnivå.
- Ha hög motivation för att utföra uppgiften.
- Ha ett högt situationsspecifikt självförtroende.
- Kunna skifta sin uppmärksamhet mellan inre och yttre, smalt och brett fokus.
- Kunna fatta många beslut under kort tid och under hög fysisk belastning.
- Kunna hantera både yttre och inre störningsmoment.
- Kunna hantera såväl yttre som inre krav (press och stress)
- Ha rätt inställning och attityd till uppgiften

Återhämtning

5

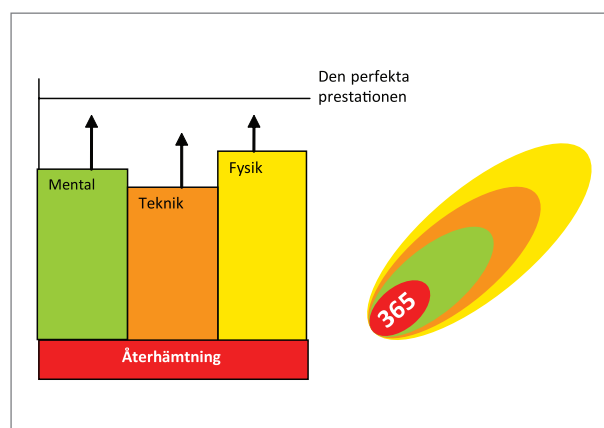
Det är lika viktigt att planera och genomföra återhämtning mellan träningspassen som att planera och genomföra den dagliga träningen. Återhämtningens syfte är att upprätthålla en balans mellan belastning och uppbyggnad.

Konkurrensen inom idrotten har på senare år ökat markant, vilket har lett till att prestationskraven på dagens idrottare har blivit större och mängden träning som krävs för att nå toppen har ökat. Lägg utöver det till ett ökat antal tävlingar tillsammans med andra krav som ställs på en idrottare i form av utbildning/arbete, sociala åtaganden och medial bevakning, så blir den totala belastningen på individen hög.

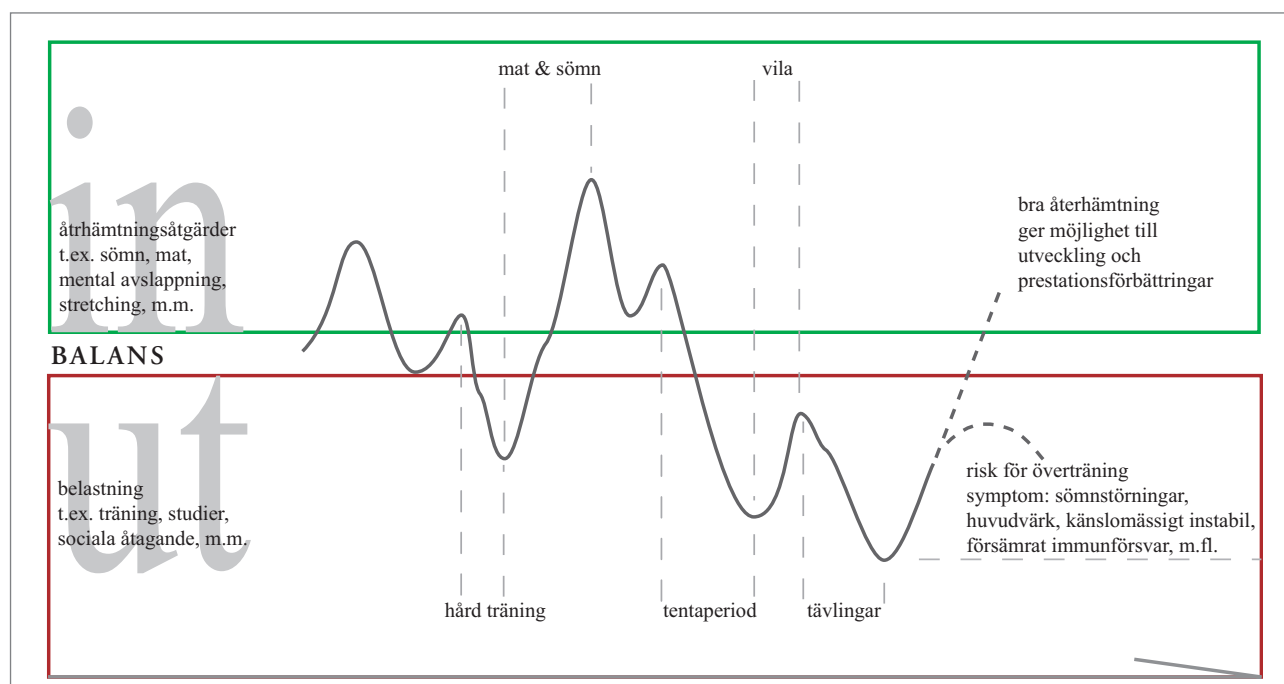
Alla former av belastning, fysisk, psykologisk och social, verkar nedbrytande på individen, både fysiskt och mentalt, och bör efterföljas av en period av återhämtning för att återställa balansen och säkerställa en uppbyggande effekt. Misslyckas en orienterare med att återhämta sig tillräckligt bra under en tid, leder det till stagnation i utvecklingen och han eller hon kan inte träna och prestera på sin normala nivå. Får processen fortgå kan det leda till att orienteraren utvecklar överträningssymptom och riskerar att bli utbränd.

Det är viktigt att förstå att belastning och behov av återhämtning inte enbart handlar om fysiska faktorer utan beror på den sammanlagda belastningen individen utsätts för.

I detta innefattas mental och social belastning i form av skola, arbete, sociala faktorer och åtaganden, mental tävlings- och träningsbelastning med mera. Detta innebär, hur osannolikt det än låter, att en pistolskytt löper lika stor risk att drabbas av överträningssyndrom som en maratonlöpare.



Figur 9. Återhämtningen utgör basen i träning för den perfekta prestationen och bör finnas med i planeringen, 365 dagar om året.



Figur 10. Figuren ovan visar hur belastnings och återhämtningsprocessen kan se ut över tid. Individen pendlar hela tiden mellan återhämtningsåtgärder (in) som fyller på och bygger upp energidepå, och belastande aktiviteter (ut) som tar energi från samma depå. Har idrottaren en bra balans mellan in och ut, så har personen bättre förutsättningar att motstå sjukdomar och skador, och samtidigt öka sina möjligheter till utveckling och prestationsförbättring.

Belastning

Nedan följer en beskrivning av de tre olika typerna av belastning, fysisk, psykologisk och social.

Fysisk belastning: Den fysiska belastningen stressar kroppens organ och strukturer (t.ex. muskler, ligament, ben, hjärta, lungor, osv.), med syftet att kroppen i den efterföljande återhämtningsfasen ska byggas upp och göra sig beredd att hantera och bättre tåla de ökade kraven (stressen) nästa gång den utsätts för samma belastning. En successivt stegrad belastning, följt av tillräcklig återhämtning, förbättrar kroppens fysiska kapacitet. Denna process brukar kallas för superkompensation.

Psykologisk och social belastning: Träning är inte enbart en fysiologisk process utan innefattar i stor utsträckning även psykologiska och sociala processer. Alla former av kognitiv (tankemässig) aktivitet belastar hjärnan, vare sig det handlar om att läsa en bok, arbeta, titta på tv, springa orientering och så vidare. Alla aktiviteter innebär att hjärnan är aktiv och bearbetar information från olika källor i olika delar av hjärnan (minne, synintryck, hörsel, känsel, muskelkontroll osv.) Belastning på hjärnan pågår dygnet runt eftersom den även under sömnen fortsätter arbeta, bland annat med att sortera intryck från dagen och lagra minnen.

Social belastning: Sociala situationer och interaktionen mellan människor innebär en social belastning. Allt som händer runt en person, vad folk säger och hur de beter sig, men även det som händer inom en person, leder inte bara till en kognitiv respons utan även till en känslomässig (emotionell) reaktion hos individen. Idrott kan innebära en stor positiv social gemenskap, men kan också vara en källa till mental stress då den ställer höga krav på prestation, jämförelse mellan individer, social interaktion, laguttagningar, favoritskap, med mera. Olika individer har olika sociala behov och preferenser vilket också ska tas i beaktning när det handlar om totalbelastning och återhämtning. Vissa personer mår bra av att ha mycket folk runt omkring sig, medan andra behöver tid för sig själva för att kunna återhämta sig på bästa sätt.

Hjärnan har ett stort behov av återhämtning för att alla processer ska fungera optimalt och för att kunna prestera på topp.



Social gemenskap kan vara en viktig källa till återhämtning.

Återhämtningsåtgärder

Återhämtning ska inte enbart ses som en passiv process utan kan även innehålla aktiva processer som hjälper till att påskynda och förbättra återhämtningen. För att säkerställa en bra balans mellan belastning och uppbyggnad bör orienteraren vidta en rad olika åtgärder. Dessa åtgärder kan delas in i fyra grupper; mat & dryck, sömn & vila, muskulär & mental avslappning, samt nedvarvning & stretching.

Mat och dryck. Kosten har en viktig roll i återhämtningsprocessen och huvudsyftet är att återställa kroppens energi-, närings- och vätskebalans. Vid fysisk aktivitet ökar kroppens förbränning, näringsämnen förbrukas och vätska avdunstar genom utandningsluft och svettning. Mat och dryck tillför kroppen energi och näringsämnen som kan delas in i sex olika kategorier: kolhydrater, fetter, proteiner, vitaminer, mineralämnen och vatten. Alla har sina specifika funktioner och uppgifter i kroppen och alla är nödvändiga för att kunna upprätthålla en god balans.



Att snabbt få i sig snabba kolhydrater, vätska och en liten mängd proteiner direkt efter ett träningspass eller en tävling har en positiv effekt på återhämtningen.

Kolhydrater och fett är de främsta källorna till energi. Muskelnas huvudsakliga energikälla vid högintensivt arbete är kolhydrater (glykogen). Kroppen kan endast lagra en mindre mängd kolhydrater (ca 1-2% av kroppsvikten). Det mesta av kolhydraterna lagras i musklerna i form av glykogen (ca 80%), i levern (drygt 10%) och i blodet som glukos. Denna mängd glykogen och glukos räcker till ca 30 minuters högintensivt arbete. Hjärnan kan endast använda kolhydrater som bränsle (utom vid extrema undantag). Hjärnan är desutom vårt mest energikrävande organ och står för ca 20% av den totala förbrukningen av kolhydrater. Låga halter av glukos i blodet påverkar orienterarens förmåga att tänka klart och koncentrera sig.

Fett tillför också kroppen energi och är enkelt för kroppen att lagra i stora mängder. Det är däremot inte lika lättillgänglig energi för kroppen som kolhydrater, och kroppen använder därför fett som energi i huvudsak vid lågintensivt arbete. Fett har även till uppgift att skydda våra inre organ, och är nödvändigt för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig de vitaminer som är fettlösliga.

Proteiner påverkar tillväxten och utvecklingen av muskler och mjukdelsvävnader. Proteinerna är även aktiva vid metabolismen i form av enzymer. Proteiner består av sammansatta aminosyror varav några är essentiella, vilket innebär att kroppen inte kan tillverka dem själva utan de måste tillföras via mat och dryck.

Vitaminer, mineraler och enzymer är ämnen som tillsammans reglerar metabolismen, och är därför aktiva i mängder av olika processer i kroppen, till exempel vid syretransporten i blodet, vid matsmältningen och näringsutbytet i cellerna.

Vatten behövs för att bibehålla vätskebalansen i kroppen. En vätskeförlust på ca 3% av kroppsvikten minskar blodvolymen och försämrar prestationen. Förklarar löparen ytterligare några procent vätska kan det få allvarliga konsekvenser och leda till ett direkt livshotande tillstånd.

Om en individ inte får i sig tillräckligt med energi i förhållande till sin energiförbrukning uppstår en energiobalans. Obalansen leder till att kroppen måste använda sitt eget muskelprotein som energikälla, vilket leder till minskad muskelmassa. Energiunderskottet leder även till en ökad risk för skador och sjukdomar då kroppen inte har något material eller resurser att reparera och återuppbygga kroppen.

Sömn och vila. Sömn är en av de absolut viktigaste källorna till återhämtning eftersom det är då det mesta av återuppbyggnads- och reparationsarbetet sker. En normal vuxen behöver mellan 7-9 timmars sömn per natt. En elitorienterare behöver oftast mer, och för hårt tränande individer kan ett riktmärke vara att lägga till lika många timmars sömn per dygn som antal träningstimmar per dag. Om en löpare normalt sett har ett behov av åtta timmar sömn och tränar två timmar per dag, så behöver han eller hon kanske sova tio timmar för att tillgodose sitt behov. Sönnen bör bestå av ett längre sammanhängande pass, men kan med fördel kompletteras med kortare perioder av sömn under dagen. Utöver sönnen ger vila kroppen ytterligare chanser till återhämtning.

Hjärnan är den del av kroppen som har störst behov av sömn. Det behövs inte så långa perioder med dålig eller för lite sömn för att hjärnans funktioner och processer ska påverkas negativt. På kort sikt försämras kognitiva funktioner som till exempel koncentration, problemlösningsförmåga och inlärningsförmåga. På längre sikt kan sömnbrist leda till nedsatt immunförsvar, kronisk minnesförlust och utmattning.

Muskulär och mental avslappning. Muskulär avslappningsträning har som syfte att reducera spänningar i kroppen. Spänningarna försämrar blodgenomströmningen i musklerna, och därmed också kroppens förmåga att bli av med slaggprodukter och återställa energibalansen. Avslappning hjälper därför till att underlätta och förbättra återhämtningen. Muskulär avslappning sker oftast i kombination med mental avslappning. Den mentala avslappningen hjälper musklerna att slappna av (och vice versa) men samtidigt ger den även hjärnan en chans till avkoppling, genom

att man under avslappningen arbetar aktivt med att reducera mängden intryck, både utifrån och inifrån. Meditation, andningsövningar, progressiv avslappning, lyssna på musik och liknande är olika metoder för mental avslappning.

Nervavvning och stretching. Ett träningspass eller en tävling leder till en ansamling av slaggprodukter (t.ex. laktat) i musklerna. Ju högre intensitet på passet, desto mer slaggprodukter bildas, vilket också innebär att längre tid behövs för att återställa balansen i muskulaturen. Det finns en rad olika aktiviteter och åtgärder som ökar blodgenomströmningen i muskulaturen och därmed underlättar bortförsl av slaggprodukter, till exempel ett kort och lätt träningspass på ca 60% av maximal hjärtfrekvens (t.ex. lätt jogging, cykling, simning), massage och stretching. Stretching underlättar inte bara återhämtningen utan hjälper även löparen att bibehålla sin aktiva rörlighet och smidighet, vilket i sin tur minskar risken för skador.



Massage är ett sätt att påskynda återhämtningsprocessen.

Utöver ovan nämnda återhämtningsåtgärder så kan även sociala aktiviteter räknas som en återhämtningsåtgärd, det vill säga om den sker under positiva och energigivande förhållanden. För många orienterare innebär en dag med familj och vänner ett välkommet avbrott från den prestationsinriktade miljön de normalt befinner sig i, och en möjlighet till total avkoppling från idrotten och ett sätt att samla energi tillsammans med människor som är betydelsefulla för personen.

Mängden återhämtningsåtgärder är självklart viktig, men minst lika viktigt är det att se till att återhämtningsåtgärderna är av bra kvalitet. Att till exempel ta en dag ledigt från träningen, och sedan ägna den dagen åt att stressa runt för att hinna med åtskilliga andra saker är inte att vila med hög kvalitet.

Risker med otillräcklig återhämtning

En löpare som hamnar i en obalans mellan belastning och återhämtning riskerar inte bara att underprestera, bli sjuk eller skadad, utan risken ökar även för att de ska utveckla ett överträningssymptom. Ett tillstånd som om det förblir obehandlat kan leda till total utmattning och utbrändhet.

Idrott innebär ofta att idrottaren under kortare perioder

överbelastar kroppen med syfte att under återhämtningen bygga upp kroppen till en högre nivå (s.k. superkompensation). Kroppen klarar relativt bra av att hantera kortare perioder av hög belastning, både fysiskt och mentalt, om det följs av bra återhämtning. Om återhämtningen inte blir tillräcklig under en längre period riskerar idrottaren att drabbas av överträningssyndrom och symptomen på detta kan visa sig på många olika sätt. Exempel på fysiologiska symptom är försämrad prestation, minskad aptit, kronisk trötthet, sömnstörningar, huvudvärk samt förändringar i hjärtfrekvens under vila och träning. Psykologiska symptom på utmattning är till exempel depression, känslomässig instabilitet, koncentrationssvårigheter, personlighetsförändringar, sämre självkänsla och rädsla för att tävla. Försämrat immunförsvar, influensaliknande symptom, endagens förkylningar, förlängd sårhelningstid, minskade hemoglobin och järn nivåer, förhöjda kortisolnivåer, minskad bentäthet och sämre reglering av blodsockernivån är ytterligare varningssignaler för att belastningen på kroppen är för hög.

Mätmetoder för återhämtning

Det finns olika sätt för att mäta en idrottares återhämtning och identifiera ett eventuellt överträningssyndrom. Ett av dessa är det så kallade POMS-testet (Profile Of Mood State). Testet är ett självskattningsformulär som ofta används inom idrotten för att mäta humörförändringar hos idrottare, då psykologiska faktorer har visat sig vara tillförlitliga markörer för överträningssyndrom. Testet består av 65 frågor som visar på sex faktorer: anspänning, depression, ilska, vigör (kraftfullhet), trötthet och förvirring. Låga värden på alla faktorerna utom vigör (kraftfullhet) indikerar att idrottaren mår bra och är full av energi.

Ett annat instrument för att mäta återhämtning kallas TQR (Total Quality Recovery). TQR är en relativt ny självskattningsmetod med syfte att hjälpa idrottare optimera balansen mellan belastning och återhämtning. Enkelt beskrivet så innebär metoden att idrottaren subjektivt skattar sin totala kvalitet på återhämtningen (fysiskt och mentalt) utifrån en TQR-skala som jämförs med en objektiv skattning av de återhämtningsåtgärder idrottaren vidtagit. Testet gör det enkelt för idrottaren att se om balansen mellan återhämtning och återhämtningsåtgärder är god och vilka förändringar eller förbättringar som kan göras för att minska risken för skador, sjukdomar och överträningssymptom.

Energibalans. Det finns idag flera olika sätt att beräkna balansen mellan en individs energiåtgång och energiintag och undersöka om näringsinnehållet är tillgodosett. Näringsexperter (nutritionister, kostrådgivare, folkhälsovetare med flera) använder sig ofta av datorprogram som är speciellt utformade för detta ändamål och resultaten ligger till grund för rådgivningen till idrottaren om hur de ska säkerställa sin energibalans.

Avslutningsvis bör det upprepas att det inte är den som tränar mest som blir bäst, utan den som tränar smartast! För en orienterare är det minst lika viktigt att tillämpa bra och kvalitativa återhämtningsåtgärder som att träna bra, med rätt intensitet och med fokus på rätt saker. Ökar kvaliteten och mängden på träningen, eller belastningen i andra delar av livet, så måste kvaliteten och mängden av återhämtningsåtgärder ökas i motsvarande mån för att säkerställa en optimal balans.

Berikande miljöer



Svenska Orienteringsförbundets (SOFTs) mål att vara världens bästa landslag över tid innebär i praktiken att vi ska ta flest medaljer på senior-VM år efter år. Detta mål skall nås genom en hög kvalitet på landslagsaktiviteter samt ett hårt och målinriktat arbete i den elitorienteringsmiljö löparen befinner sig i på hemmaplan. Året har 365 dagar och varje dag skall det finnas det möjlighet att utvecklas i en berikande miljö.

Med berikande miljöer avses:

- Föreningarnas elitmiljöer
- Orienteringsgymnasier
- Postgymnasiala elitmiljöer
- Landslaget (www.orientering.se: "Välkommen till världens bästa landslag")

I en berikande miljö finns en positiv sparring mellan individerna, vilket gör att alla utvecklas. Kännetecknande är att individerna vågar vara offensiva, känner trygghet och kan vara flexibla. Individerna känner förtroende för varandra i en inspirerande miljö där de har en hög motivation och känner att de utmanas. Glädje och lust präglar stämningen.

Med elitorienteringsmiljöer avser SOFT dels miljöer på gymnasial nivå och dels verksamhet på postgymnasial nivå som drivs vid vissa lärosäten i Sverige. Även klubbmiljöerna har en självklar roll som utvecklande miljöer för de aktiva som vill vara kvar på hemorten.

Inom svensk orientering har vi många ideella, men även hel- och deltidsanställda tränare, som utvecklar verksamheten inom föreningar och olika typer av elitorienteringsmiljöer. SOFT skall svara för kompetenshöjning av verksamma tränare, koordinatörer och instruktörer i elitorienteringsmiljöerna, samverkan mellan miljöerna samt mellan landslag och elitorienteringsmiljö. Samarbete och kommunikation är viktiga faktorer för att tillsammans skapa världens bästa landslag.

De tränare som arbetar på ett orienteringsgymnasium bjuds varje år in till en eller flera utvecklingsdagar som SOFT anordnar och alla tränare i våra elitorienteringsmiljöer bjuds in två till tre gånger per år till elittränartäffar med fokus på kompetenshöjning, samverkan och erfarenhetsutbyte.

En elitorienteringsmiljö innehåller:

- Tränare/koordinatörer/instruktörer med hög kompetens, så stort tjänstestrymme som möjligt samt jämn könsfördelning mellan tränare. Alla elitaktiva i miljön skall ha tillgång till en personlig tränare. Särskilt viktigt är det att det

finns minst en person som koordinerar verksamheten i elitorienteringsmiljön, ser helheten och säkerställer samverkan med viktiga parter. Det är viktigt med en väl fungerande hemsida för informationsspridning, anmälan till aktiviteter och så vidare.

- Ett kompetensnätverk med experter inom till exempel fysisk träning, teknisk träning, mental träning och idrottsnutrition. Det skall finnas möjlighet att göra relevanta tester. Det skall även finnas ett medicinskt nätverk knutet till elitorienteringsmiljön. Elitorienterarna skall också vara försäkrade så de kan få snabb tillgång till specialistvård.
- Samverkan med alla intressenter på platsen för elitorienteringsmiljön, t.ex. distriktsförbund, orienteringsklubbar, universitet/högskola och dess forskning samt lokala elitidrottscentrum. Samverkan mellan SOFT och elitorienteringsmiljöerna är också mycket viktig. Ambitionen är att vi inom svensk orientering, landslagsledning och alla elitorienteringsmiljöer ska jobba mot samma mål och känna delaktighet i arbetet mot världens bästa landslag över tid.
- Hög kvalitet och en genomtänkt strategi för den dagliga träningen. Bra terräng och kartor, tillgång till kartfiler, datorer och skrivare, teknisk utrustning såsom SportIdent, Emit och GPS är nödvändiga saker för att göra kvalitativa träningar. Viktigt är att det fungerar med transporter för de aktiva till träningen då orienterarnas träningsarenor ofta har begränsad tillgänglighet. Det behöver också finnas tillgång till bra möjligheter att rehabiliteringsträna. Närhet och tillgång till gym, simhall och inomhushall med löparbanor.
- Bra sparring på träning. Många elitorienterare som sparar mot varandra på orienteringsträningen gör att träningskvalitén höjs. På rena löpningspass är det också bra att kunna sparras mot andra löpare av hög klass, t.ex. friidrottare. Att åka på läger, tävlingsresor och längre vistelser utomlands för att träna och möta motstånd i andra typer av terräng är också viktigt.
- Utrymme för flexibilitet i studier och jobb. Det är väldigt viktigt för de aktiva att hinna med både träning och återhämtning på ett bra sätt och därför skall det finnas en förståelse från lärosäten och arbetsgivare så att en hundra procentig satsning är möjlig.
- En bra social situation med trivsel och glädje i vardagen, bra boende nära träningsverksamheten, skola och jobb.

Orienteringsgymnasium

Svenska orienteringsförbundet har en väl fungerande struktur för orienteringsgymnasierna. En person finns anställd centralt för att stödja och kvalitetssäkra orienteringsgymnasierna.

Inom Svensk orientering delar vi in orienteringsgymnasier på följande sätt:

RIG: Riksidrottsgymnasier – i dagsläget två gymnasier för orientering och ett för skidorientering.

NIU: Nationell idrottsutbildning – i dagsläget elva gymnasier.

NIU, Nationellt godkänd idrottsutbildning, är en ny form av regionala orienteringsgymnasier som funnits sen höstterminen 2012. Det finns idag elva NIU-gymnasieskolor som är certifierade av SOFT. Dessa skolor har fungerat under olika lång tid, en del är relativt nystartade och andra har funnits under många år.

Varje år söker knappt hundra stycken 16-åringar till våra två orienterings-RIG varav 20 stycken kommer in. Totalt 242 elever går i dagsläget på något av RIG eller NIU.

För NIU respektive RIG finns det specificerade certifieringskrav. Dessa handlar bland annat om antal träningar per vecka i dagsljus, tränarkompetens och tränartäthet, idrottsvänligt schema, utvecklingssamtal, boende, läger, uppföljning, medicinsk support, kartkvalitet och kost.

Våra tre RIG är lokaliserade till Sandviken och Eksjö (orientering) och Mora (skidorientering). Svenska Orienteringsförbundet har huvudansvaret för verksamheten på uppdrag av Riksidrottsförbundet. Ett omfattande kvalitetssäkringsarbete genomförs hela tiden för att säkerställa en hög kvalitet på verksamheten, detta sker i samverkan mellan elever, tränare, skola, kommun och SOFT. Varje år genomförs samtliga elever på RIG en Elevenkät och tränarna en Tränarenkät. Dessa ligger sedan som grund till ovan nämnda kvalitetsarbete. RF genomför också besök på skolorna.

På ett RIG erbjuds du

- Goda förutsättningar att kombinera studier med teoretisk och praktisk orienteringsundervisning för dig som vill satsa mot internationell elit.
- Möjligheten att läsa 700 poäng i ämnet specialidrott.
- En hög tränartäthet av utbildade orienteringstränare.

På ett NIU erbjuds du

- Goda förutsättningar att kombinera studier med teoretisk och praktisk orienteringsundervisning med sikte på i första hand nationell elit.
- Möjligheten att läsa minst 400 poäng i ämnet specialidrott.
- Utbildade orienteringstränare anställda på skolan.



I en elitorienteringsmiljö ges möjlighet till träning i kombination med studier i en inspirerande miljö.

Det är viktigt att individen själv väljer vad som är bäst för honom eller henne. Oavsett om individen väljer att studera på ett ”vanligt gymnasium”, NIU eller RIG finns alla förutsättningar att utvecklas som människa och orienterare.

Mer information kring RIG och NIU finns på:

www.orientering.se

Eftergymnasial elitorienteringsmiljö

Svenska Orienteringsförbundets arbete med eftergymnasiala elitorienteringsmiljöer har på ett strukturerat sätt inletts under slutet av 2009 och början av 2010.

Målet med arbetet är att skapa förutsättningar för våra bästa svenska elitorienterare att utvecklas optimalt i sin hemmiljö för att kunna ta VM-guld i orientering. Det är också ett tydligt mål att skapa en fortsättning på den fina grund som många elitorienterare får på orienteringsgymnasium. Erfarenheten är att många elitorienterare slutar eller trappar ner tiden efter orienteringsgymnasium eftersom de inte längre har samma stöttning som tidigare. Här spelar de eftergymnasiala elitorienteringsmiljöerna en mycket viktig roll till att uppmuntra fortsatt satsning.

De eftergymnasiala elitorienteringsmiljöerna i Sverige ser i dagsläget något olika ut. Vissa miljöer är starkt knutna till en högskola eller ett universitet, andra drivs av distriktsförbund eller av en enskild orienteringsklubb eller i samverkan mellan flera orienteringsklubbar. Målet är att alla elitorienteringsmiljöer ska kunna hålla hög kvalitet på verksamheten över tid. Det ska byggas på en god samverkan mellan alla ovan nämnda parter och SOFT. Det är viktigt att en eftergymnasial elitorienteringsmiljö är anpassad för studerande, deltidsarbetande och proffssatsandes olika behov och förutsättningar. Vi vill också ha ett nära samarbete med de aktuella lärosätenas forskning som bedrivs inom områden som är viktiga för elitorienteringens utveckling. Ambitionen är att få så många elitorienterare som möjligt i de eftergymnasiala elitorienteringsmiljöerna att vilja ta steget till en proffssatsning på hel- eller deltid.

SOFT skall minst en gång per år genomföra kvalitetssäkring av de eftergymnasiala elitorienteringsmiljöerna. Detta sker genom en utvärdering av de punkter som nämns i början av

detta kapitel där framgår vad elitorienteringsmiljöerna skall sträva mot. Mer information om de eftergymnasiala elitorienteringsmiljöer som SOFT för närvarande arbetar med finns på: www.orientering.se

Kvaliteten på de olika miljöerna är idag skiftande. En viktig fråga för de eftergymnasiala elitorienteringsmiljöerna är att få tillgång till spetskompetens inom olika områden som är relevanta för elitorienteraren. På några års sikt är ambitionen att vi i svensk orientering har flera eftergymnasiala elitorienteringsmiljöer med mycket hög kvalitet gällande alla parametrar som nämnts tidigare och att vi tillsammans jobbar mot målet att vara världens bästa landslag över tid.

SOFT delar in de eftergymnasiala elitmiljöerna i två grupper, elitorienteringsmiljöer kopplade till lärosäten samt elitklubbmiljöer. I dagsläget (2011-11-11) har vi identifierat sju elitorienteringsmiljöer med ett uttalat samarbete med lärosätet på orten samt en anställd tränare kopplad till verksamheten. En identifiering av elitklubbmiljöer är inte gjord, men ambitionen är att alla elitklubbar som vill skall vara med i SOFTs nätverk, jobba med utvecklingsplanen som styrdokument och vara med i satsningen mot att skapa världens bästa landslag genom berikande miljöer.

En annan viktig berikande miljö för våra aktiva finns i landslagsverksamheten. Denna beskrivs i dokumentet *Välkom-*

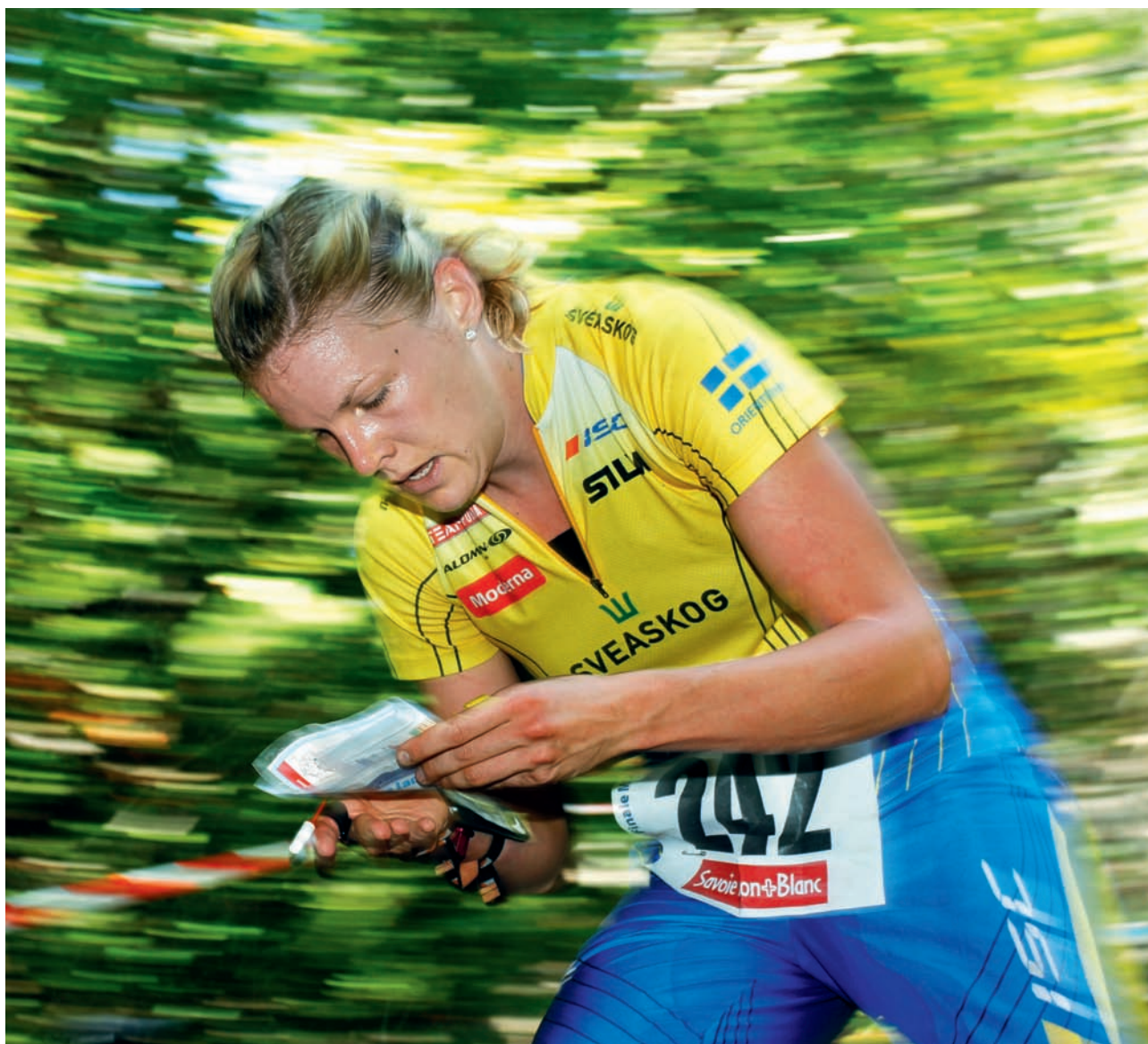
men till världens bästa landslag som är en del av utvecklingsplanen.

Ambitionen från SOFT är att den berikande miljön skall finnas 365 dagar om året, både under landslagsaktiviteter och i den elitmiljö som den aktive befinner sig i på hemmaplan. Utvecklingsplanen är styrdokumentet för all verksamhet och skapar en röd tråd och en gemensam drivkraft till att skapa världens bästa landslag.



Samverkan mellan olika elitmiljöer är en viktig del i arbetet för att skapa världens bästa landslag.

Individuell utvecklingsprocess

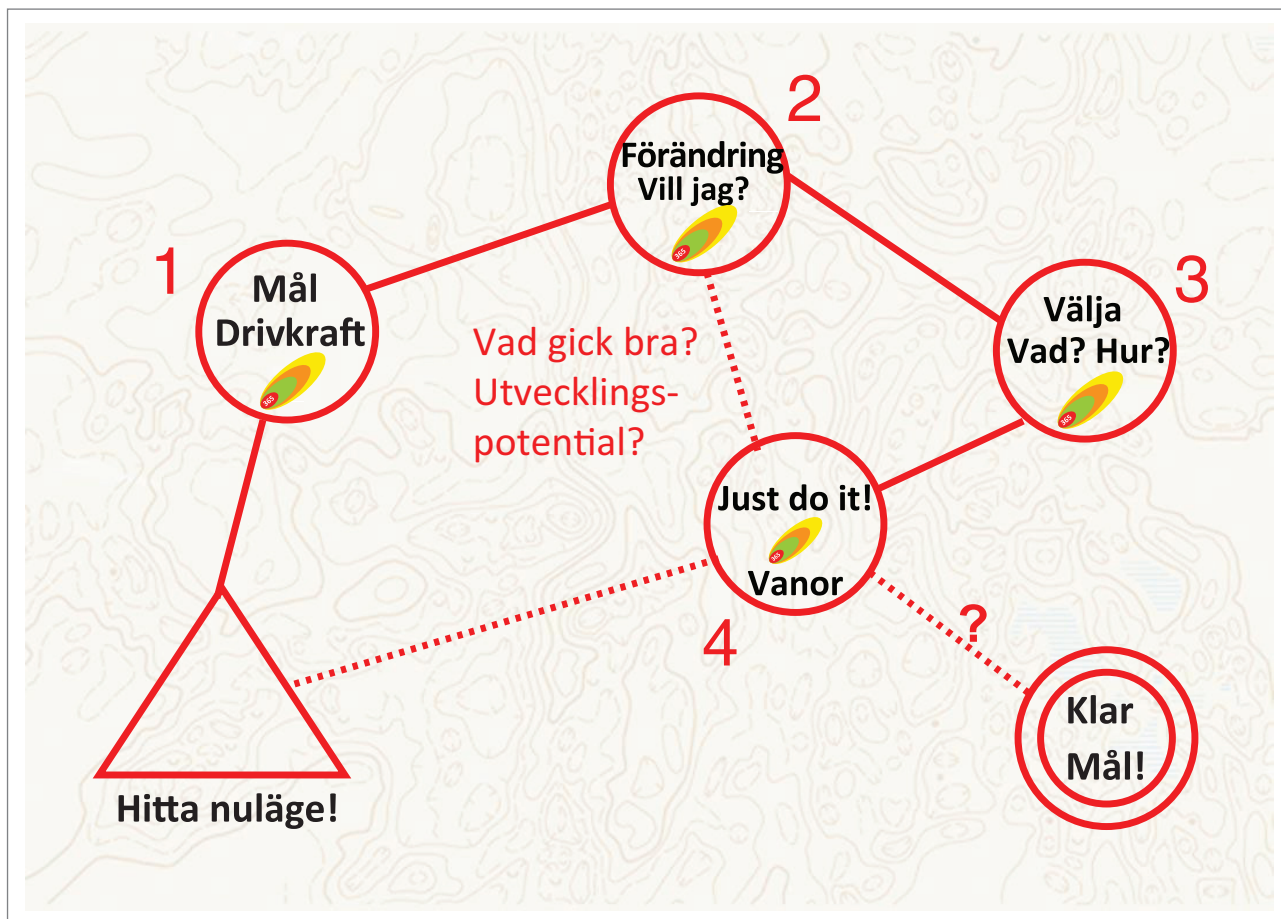


Var befinner jag mig som orienterare? Vad ska jag tänka, uppleva och göra för att nå min maximala potential? Vad blir viktigt för att jag ska nå min maximala förmåga tekniskt, fysiskt, mentalt och få en optimal återhämtning? I det här kapitlet beskrivs hur din Individuella utvecklingsplan kan utformas och vilka analysverktyg som kan vara till hjälp för att komma vidare.

På www.orientering.se hittar du en fördjupning av detta kapitel med analysverktyg för områdena teknik, fysiologi,

mentalt och återhämtning. Du använder det som behövs för din utveckling.

Här följer en sammanfattning på hur du kan jobba med din utvecklingsprocess. Alla individer är olika och behöver olika insatser för att utvecklas. När vi reflekterar föredrar en del att skriva och andra att prata med sig själva eller någon annan om sin utveckling. Att ha en stödperson/ tränare med dig i denna process kan vara betydelsefullt. Ansvaret för din utveckling har du naturligtvis själv.



Börja med att hitta nuläget genom att göra en utvärdering med hjälp av olika analysverktyg. På www.orientering.se/-analysverktyg hittar du länkar till några kvalitativa träningsdagböcker, tester, utvärderingar, planeringar och övriga analysverktyg.

Dags att ta dig till startpunkten.

Hitta nuläge – Utvärdera med olika hjälpmedel:

När du startar med din utvärdering är det bra att ha dokumenterat hur du har jobbat med det aktuella området tidigare. Det är lätt att glömma och ibland försköna eller förminska det som du faktiskt har utvecklat. Försök att hitta det riktiga nuläget till skillnad från önskat nuläge.

Träningsdagbok

Om du arbetar med en träningsdagbok har du bra möjligheter att i din utvecklingsprocess gå tillbaka och reflektera för att dra slutsatser. Välj en träningsdagbok som passar dig. Du väljer om du vill ha en digital eller en i pappersformat.

Utvärderingar

Att regelbundet utvärdera träningar, tävlingar, mästerskap och läger med hjälp av olika analysverktyg kan vara till stor hjälp. På hemsidan finns det ett smörgåsbord av utvärderingar uppdelat på områdena tekniskt, fysiskt, mentalt och återhämtning. Att skapa en egen utvärdering som passar dig

och är din egen kan vara inspirerande och motivationshöjande. Att spara sina utvärderingar och planeringar på datorn eller i en pärm kan vara givande så du har möjlighet att gå tillbaka och se din utveckling.

Tekniskt

Att göra tekniska analyser med hjälp av de nya tekniker som finns kan vara utvecklande. Tänk igenom vad syftet är med din analys så att du verkligen utvärderar det som du tänkt. I boken "Orientera för att lära sig träna" finner du i kapitlet Teknikanalys tips och förslag på hur du kan använda dig av den nya moderna tekniken.

Mentalt

Om du behöver utvärdera vilka av dina mentala färdigheter som kan förbättras så kan du till exempel jobba med IPS-profilen. IPS-profilen är ett samarbete mellan Riksidrottsförbundet och Gymnastik- och idrottshögskolan. Genom en idrottspsykologisk rådgivare som är knuten till Riksidrottsförbundet kan du få tillgång till profilen. Du hittar länk till denna och andra på hemsidan.

Återhämtning

Hur har det gått med din återhämtning? Har du kvalitativ återhämtning? Hur vet du att du åter tillräckligt och rätt? Får du tillräckligt med sömn? Genomför du återhämtande träning? Relaxar du ditt sinne? På hemsidan finner du ett antal modeller för att utvärdera din återhämtning.

Fysiskt

Tror du att din träning förbättrar resultaten eller vet du det? Varför ska du genomföra ett test och vilka frågor ska det besvara? Förutom att utvärdera den träning du gjort och ha som hjälp i planeringen för din utveckling så kan olika tester genomföras för att i utbildningssyfte förstå den fysiska förmågans olika kvaliteter.

Testrundor

Kanske har du själv eller klubben tagit fram en testrunda som innehåller flera olika underlag samt både uppför och utförslöpor. Kanske har ni en testrunda som påminner om sprint distansen och en som påminner om medel- eller långdistans. Att springa testrundan med GPS eller dela upp testrundan med hjälp av sportident bidrar till att du får se hur du ligger till på de olika terrängavsnitten. Om du analyserat tävlingar – var är du stark fysiskt och var finns det förbättringspotential?

Terrängtävlingar

Kanske du väljer att delta på en eller flera terrängtävlingar per år. Självklart kommer vädret och underlaget att skifta från år till år men om du deltar på ett och samma lopp som går med samma bansträckning så har du chans att se din utveckling på sikt.

Vo2max – Maximal syreupptagningsförmåga och/eller Mjölksyratröskel

Om du tänker göra ett Vo2max- eller mjölksyratröskeltest så tänk till vad det ska bidra med. Hur ofta kommer du att göra detta test? Se till så att du får rådgivning av testledaren när ni går igenom testrapporten. Har du en stödperson är det en bra idé att den är med och att ni tillsammans sedan kan diskutera hur testresultatet ska påverka din träning.

Löptest 3000 meter (Coopertest) eller 5000 meter

Ett coopertest är enkelt att genomföra. Testet innebär att du springer 3000 meter på en jämn och flack bana, en friidrottsbana. Testet är ett maximalt test där sluttiden efter 3000 löpta meter ger ett uppskattat maximalt syreupptagningsvärde. Även ett 5000 meterslopp rekommenderas att genomföras på en friidrottsbana. Fördelen med att genomföra ett 3000 eller 5000 meters lopp är att det är ett enkelt test där många kan delta samtidigt.

Styrketester

Har du styrka nog för att förflytta din kropp med egen kraft i terrängen? Kan en bättre styrkebalans i din kropp göra så att du håller dig hel? Är du tillräckligt stark i fot, vad, lår, höfter och bål? I boken ”Tester och mätmetoder för idrott och hälsa” får du kunskap och förslag på tester.

Rörlighetstester

Rörlighet är vida känt som en av huvudkomponenterna för välbefinnande och prestation. Mätning av rörlighet kräver god kännedom om skelett, leder och muskler för att mätningarna och bedömningarna ska bli så korrekta som möjligt. Ett tips är att ni i er förening kontakter en sjukgymnast som hjälper er att komma igång och genomföra rörlighetstester.

Nu har du hittat ditt nuläge – du vet din fysiska, tekniska och mentala status. Du vet om du har haft tillräckligt med återhämtning. Då är det dags att ta nästa steg.

1

Mot kontroll 1.

Vad är din dröm? Vad är ditt långsiktiga och dina kortsiktiga mål?

Som alla vet är framrutan på en bil mycket större än backspeglarna. Du har nu tittat i backspeglarna och gjort en utvärdering för att undersöka vilken väg du står på. Nu är det dags att göra rätt val i alla korsningar du kommer till. Om du vet hur det ser ut, hur det kommer att låta och hur det kommer att upplevas när du kommer fram till ditt mål är det stor chans att du kommer att ta rätt beslut i varje korsning som möter dig på din resa.

I boken ”Orientera för att ha kul” kan du läsa om hur du sätter upp effektiva och smarta mål.

När du har svaret på vad som är din dröm i framtiden som orienterare och människa och du har tydliga kortsiktiga mål som ger dig drivkraft till förändring är det bra att kolla av om du har prioriterat tid och har förutsättningar för denna utveckling:

- Får den förändring du har bestämt dig för att göra plats i ditt livspussel? Hur mycket tid kan du lägga på din förändring?
- Tillåter ditt arbete eller dina studier dig att göra denna förändring?
- Har du ekonomin för att göra det? Behöver du mer sponsorer för att klara av din satsning ekonomiskt?
- Är din miljö anpassad för att du ska kunna göra denna förändring?
- Vet dina närmaste om att du vill göra denna förändring?
- Bor du på rätt ställe för att göra denna utveckling?
- Har du tillräckligt med stöd för att fixa detta?

Har du helt enkelt kollat av alla ramar du befinner dig i så att du kan justera antingen ramarna eller målen så att du ger dig själv de rätta förutsättningarna till förändring.

Nu har du hittat ditt nuläge, du vet din dröm och dina mål och du vet att ditt livspussel tillåter dig att göra din förändring.

2

Kontroll 2.

Vilken förändring/förbättring kan jag åstadkomma? – Vill jag?

Vad är det nu för förändring/ förbättring du vill åstadkomma? Ska du förstärka något du är bra på eller jobba mer med något du kan utveckla?

Beroende på hur gammal du är och hur långt du har kommit i din utveckling kan du ta hjälp av utvecklingstrapporna

eller de kravanalyser som finns för kommande junior- eller senior-VM.

Har du kommit fram till att du vill göra en långsiktig satsning på mästerskap som ligger några år framåt i tiden kan du titta på hemsidan under mästerskapkompetens – långtidsplan 1-5 år.

Nu när du vet vilken förändring/ förbättring du vill göra – checka med dig själv:

- Är jag helt säker på att jag vill göra detta?
- Har jag all motivation som behövs?

Kontroll 3.

Välja vad och hur!

Nu vet du vad du vill förändra/ förbättra och att du har motivationen till att göra det. Då är det dags att i detalj bestämma vad som ska tänkas, uppleva och göras. Planeringen startar. Tänk till på hur du kan integrerar det du vill utveckla inom det tekniska, fysiska, mentala och samtidigt optimera med återhämtningen.

- Vad börjar du med? Är det en detalj som du vill slipa på eller är det att få ihop helheten?
- Hur vill du jobba? Risken finns att du ser många saker som du vill ändra på. Det kan finnas en risk med att välja många saker. Kanske du startar upp med full energi i två veckor och jobbar med många saker. Efter ett tag tar orken ta slut och du "gör som du alltid gjort". Därför kan det vara bra att ta en sak i taget.
- Passar det dig att jobba i projekt? Att välja ut en sak, göra ett test, jobba med den förändringen under 3-4 veckor och testa igen för att se om det skett någon förändring.
- När du gör din planering, hur vet du ditt utgångsläge? Vilka avstämningpunkter kommer du att ha? Hur vet du om du har utvecklat dig?

När du nu ska planera för din förändring kan det vara till hjälp att använda planeringsverktyg. Återigen så är träningsdagboken här ett bra hjälpmedel. Här kan du planera för din förändring för en dag, vecka, månad och ett år.

Att göra en tävlingsplanering som synkar med dina mål och önskan till utveckling är viktigt. Vilka tävlingar blir viktiga att prestera på och vilka är ett led i din träning för att nå dina mål.

När du åker på träningsläger har du alla möjligheter till att jobba systematiskt med att utveckla en färdighet eller flera. Här är det smart att tänka till före. Gör gärna en planering för lägret som tar hänsyn till din utveckling tekniskt, fysiskt, mentalt samtidigt som du får kvalitativ återhämtning.

Kanske kommer du fram till att du behöver mer kunskap för att kunna göra dina förändringar. Ett sätt är att själv läsa böcker eller gå utbildningar. RF, SISU och SOFT ordnar kurser och utbildningar som kan ge dig ökad kunskap och kompetens.

I utvecklingstrapporna har du möjlighet att se var du befinner dig och vad som kan vara nästa steg i din utveckling.

Ett annat sätt är att ta hjälp utifrån. Fundera över vilken kompetens du vill att personen ska ha som du tar stöd ifrån. När du har en stödperson underlättar det om ni har bestämt hur ni jobbar och exakt vad ni jobbar med. Det är viktigt att det är din utveckling och dina mål som är i fokus.

Kontroll 4.

Just do it! Vanor!

Du vet din kapacitet

nu och du vet var du ska. Du vet vad du vill och att du har tid för din förändring.

Du vet vad du ska förändra/förbättra – nu kan du köra igång!

Det du tänker och upplever är viktigt i din utvecklingsprocess. Tankar och tillstånd blir till ord och ord leder till handling och handlingar blir så småningom vanemönster. Därför blir det viktigt att hitta goda rutiner. Goda rutiner skapar goda vanor. Goda vanor som upprepas tillräckligt många gånger "sätter sig i ryggmärgen" och du kommer att automatisera ditt nya positiva beteende, tänkande eller tillstånd.

De gamla vanorna försvinner inte men genom att skapa nya vanor får du så att säga fler "spår" att välja bland. Du kan välja det gamla eller det nya spåret och även hitta genvägar mellan dem. Genvägar är bra, särskilt de som ingen annan kommit på tidigare. Du kanske hittar enkla genvägar som du inte upptäckt tidigare på grund av att du har varit förblindad av en vana.

Det är lätt att låta bli att reflektera över att du har gjort en sak på ett felaktigt eller onödigt sätt när det gäller vanor. Helt plötsligt är det någon eller något som bryter mönstret och du får en möjlighet att tänka på ett nytt sätt:

"Varför har jag inte gjort så tidigare?" "Å så här går det ju att göra!"

Nu är det dags att börja träna! Nu ska du utföra/ göra förändringsarbetet! Återigen så kan det vara bra att ha en person med som kan stötta dig under arbetets gång. Att du befinner dig i en stimulerande miljö med flera träningskompisar som sporrar är utmanande.

Gå i mål!

Efter att ha jobbat med ett projekt

en tid kanske du märker att nu är detta klart. En ny vana är "installerad" och du kan släppa fokus på det; Du har gått i mål med den utmaningen! Det kan också vara så att du märker att det har skett en förändring och du ändå vill jobba vidare med detta område. Då kan du ta genvägen till kontroll 2 och göra en mindre utvärdering av det som fungerat bra och vilka möjligheter det finns att fortsätta utveckla denna färdighet.

Denna process är ständigt igång, medvetet och omedvetet. Det är du som väljer om du vill vara den som kör eller sitter i baksätet. Om du tar över ratten så är det mer troligt att du kommer dit du vill och att du hinner besöka fler platser!

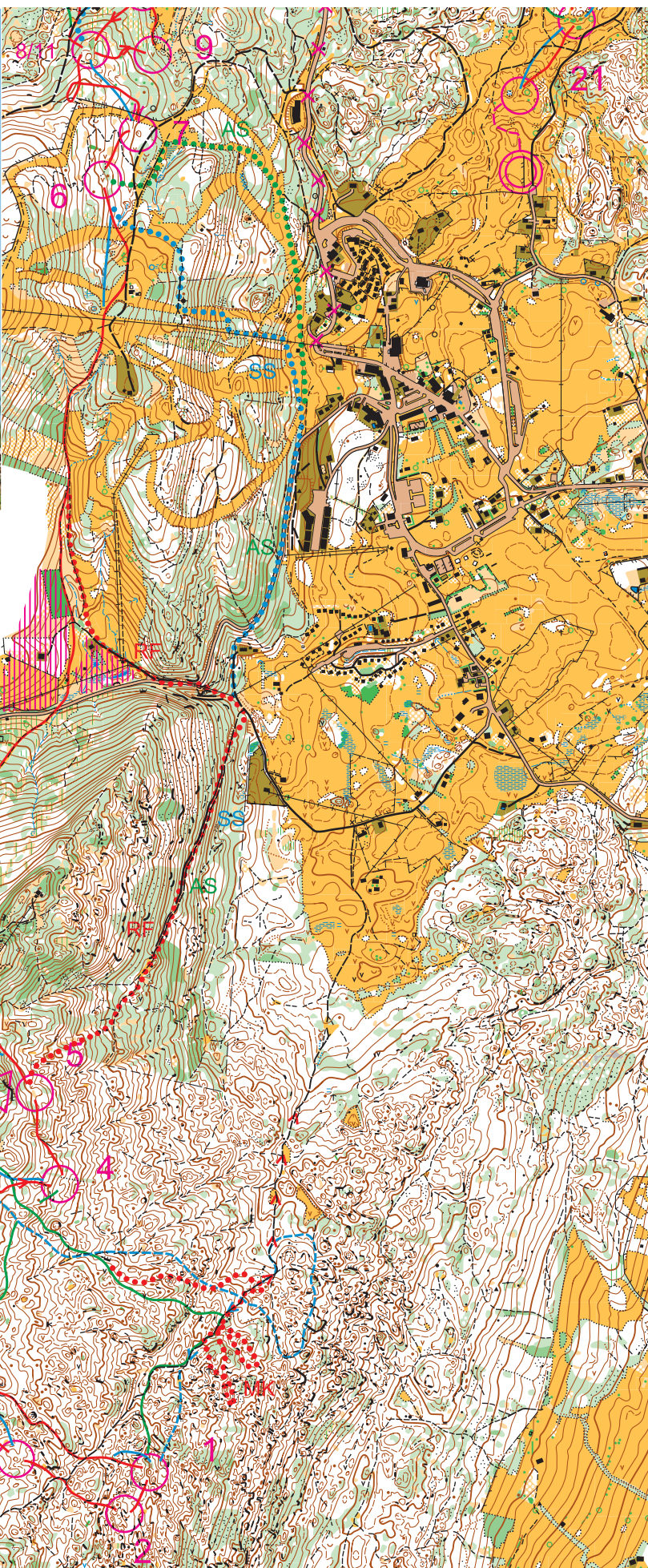
I början kan det ta tid och energi att systematisera dina utvärderingar, målsättningar och planeringar. När du sedan har fått struktur på det så brukar processen gå fortare. Till slut kommer du att omedvetet köra igenom din utvecklingsbana, din Individuella Utvecklingsprocess, på kort tid. Det gör att du kommer att få ett naturligt förhållningsätt till att analysera och att det går av sig självt.

Att spara dina utvärderingar, målsättningar och planeringar på datorn eller i en pärm kan vara givande då du har möjlighet att gå tillbaka och se hur din resa har varit. När det nu är dags att gå till startpunkten igen för att ta tag i nästa utmaning har du helt andra reseförutsättningar som det naturligtvis är värdefullt att ta vara på.

Lycka till!



Annika Billstam på väg mot VM-guld på långdistansen – kontroll nr 21.



Del av damernas VM Långdistans 2011.
Hela banan var 10,3 km

	1. Annika Billstam	1:22:26
	2. Dana Brozkova	1:26:54
	3. Helena Jansson	1:29:55
	18. Emma Claesson	1:46:47
	Andra löpare	

Vilka metoder och strategier skulle du använda på den här banan?

Hur skulle du ta första kontrollen?



Vi stödjer det offensiva orienteringslandslaget

**SVEASKOG**

**ISC**

TEAM SPORTIA

SILVA

Folksam

**lill Sport**
The Nordic choice

**adidas**



**Svenska
Orienteringsförbundet**

Heliosgatan 3 • 120 30 Stockholm • Tel 010-476 53 60 • www.orientering.se