

## Arbeidskrav - BMX Elite og JR, herrer

Arbeidskravene er lagd på bakgrunn av min kjennskap til idretten, og tester som jeg har gjennomført med utøvere fra idretten, og testresultater fra andre liknende idretter. Resultat grunnlaget strekker seg over 8 år, dog er de fleste resultatene systematisert og bearbeidet siden 2001 - og fram til i dag. Kravene er delt inn i fysiske og psykiske krav.

Et arbeidskrav er et krav idretten stiller til utøveren, utfra idrettens egenart og nivået det siktes mot. Kravene kan ha fysisk psykisk, teknisk, taktisk, eller sosial karakter. Jeg velger i denne omgang å konsentrere meg om de fysiske, psykiske og sosiale kravene.

Kravene er satt med tanke på det å nå opp i Europa og verden, og må absolutt ikke forveksles med mål - dette er krav, ting som er nødt til å være på plass, om du skal kunne greie å nå opp. Er ikke din kapasitet like høy som kravet, må du utarbeide treningsmål, for å prøve å nærme deg kravet.

Det er viktig å være klar over at kravene er deler av en helhet, og at det til syvende å sist er helheten som avgjør prestasjonen. Deler er gunstig å jobbe med i treningsammenheng om man hele tiden har **helheten for øyet**. Å løfte 200 kg i knebøy, betyr ikke automatisk at du sykler fortere ! Men forutsetningene dine for å få en bedre helhet bedres av større styrke i strekkapparatet, som gir deg framdrift !

I treningsammenheng er det ofte fornuftig å jobbe med deler, som sammen utvikler helheten. Men bare om vi får de ulike delene til å inngå i helheten på en fornuftig måte

Med disse tankene i hodet, bør hver enkelt utøver sette seg ned og gå gjennom kravene, jeg mener idretten setter til den enkelte utøver, som vil nå opp i Europa og verden.

Vi er så heldig å ha en av verdens beste ryttere i vår stall, han er for tiden (2004) ranket som nummer 13 i verden (UCI).

## Fysiske krav

Fysiske krav er målbare, lette å arbeide med. Jeg mener idretten stiller krav til følgende fysiske forhold;

- Eksplosiv styrke i strekkapparatet
- Maksimal styrke i strekkapparatet
- Aerob utholdenhet
- Anaerob utholdenhet
- Akselerasjonshurtighet

### Eksplosiv muskelstyrke i strekkapparatet

De fleste i verden bruker BOSCO batteriet, eller deler av dette for å måle denne kvaliteten. Det skal også vi gjøre.

Krav ELITE	SJ	55 - 60 cm
	CMJ	60 - 65 cm
Krav JR	SJ	45 - 50 cm
	CMJ	50 - 55 cm

Testene gjennomføres på matte som måler svevtiden. Ut fra svevtiden beregnes hopp høyden. Det er svært viktig at hoppene gjennomføres riktig, Tærne skal være først ned i matta igjen etter hoppene. Armene holdes i siden

Vi skal også bestemme ELPF ( Explosive leg power factor)

Krav ELITE	Opp mot 3,0
Krav JR	Opp mot 2,7
Krav 15-16	Opp mot 2,5

Testen gjennomføres på samme matte som over, men med 4 hopp etter hverandre, kontakttiden i bakkene skal være så kort som mulig, og hoppene så høye som mulig. Dette må bli gjort ved en stiv og kort sats, hvor en særlig involverer ankelstrekkere.

### Maksimal muskelstyrke i strekkapparatet

Styrken i strekkapparatet blir ofte målt med øvelsen knebøy. Vi bruker knebøy ned til 90 grader i kneleddet.

Krav ELITE	2,4 - 2,8	ganger kroppsvekt
Krav JR	1,6	ganger kroppsvekt
15-16	1	ganger kroppsvekt

En øvelse som også brukes verden over, for å måle styrken i strekkapparatet, og grunnlaget for å utvikle alle eksplosive egenskaper går gjennom å øke max styrken til et visst nivå. Vi går til 90 fordi dette blir mest spesifikt i forhold til det å sykle.

### Aerob utholdenhet

Denne må måles på sykkel.

Krav ELITE	Over 60 ml/kg /min
Krav JR	Over 60 ml/kg/min

Egenskapen er ikke viktig med tanke på konkurransen, men utviklingen i internasjonal BMX går mot kortere tid mellom heatene, da blir ressursen viktig med tanke på å ta seg inn mellom pauser, og ikke minst det å tåle trening og opprettholde konsentrasjon over tid.

### Anaerob utholdenhet

Denne skal måles på sykkel, etter nærmere beskrivelse. Vi finner "DROP" time.

Krav ELITE	- 0,8 - 0,9 sek
Krav JR	- 0,5 - 0,6 sek

Det sykles en 100 m på løpebane, med fotoceller, rytter balanserer sykkelen foran cella, og starter fra 0 - og sykler 100 m - ny fotocelle registrer tid. 5 minutter etterpå sykler utøver 400 m, med fotoceller. Tiden på 400 registreres og deles på 4. 400m/4 = 100m gir oss drop time. Foruten denne drop timen skal 100 m være under 10 blank, og 400m tiden under 40 blank.

## Test løp

Krav ELITE	30 sek på KVÅL
Krav JR	32 sek på KVÅL
15-16	33,5 sek på Kvål
13-14	34,5 sek på Kvål

Test løp gjennomføres i heat, som konkurransetrening. Tallene baserer seg også på tider fra E-cup på Kvål 2004.

## Akselerasjons hurtighet

### 100 meter

Krav ELITE	9,3 sek
Krav JR	9,6 sek

### 10 meter

Krav ELITE	1,65 sek
Krav JR	1,85 sek

### 30m

Krav ELITE	3,70sek
KravJR	3,95sek

Det sykles på løpebane, med fotoceller, rytter balanserer sykkelen foran cella, og starter fra 0 - og sykler til ny fotocelle.

## Start med bom 5 meter

Krav ELITE	0,75 - 0,85sek
Krav JR	0,90 - 1,05 sek

Testen gjennomføres på bom, med fotoceller på 5 og 15 m. Tidtakingsystem koblet til bom, tiden starter når bom treffer underlag, og registreres på 5 og 15 m, målt fra bommens framkant i liggende posisjon

### Start 15 m på bom (som over)

Krav ELITE	1,75 - 1,85 sek
Krav JR	1,90 - 2,00 sek

### Styrke i hofte ledds bøye /mage

Vi måler denne med øvelsen JACK KNIVES

Krav ELITE	45 stk
Krav JR	35 stk

(Godkjente av Petter)

En god øvelse, som viser styrken i Hofte bøye og mage etter min mening. Den kan gjennomføres eksplosivt, og en kan i visse sammenhenger tenke seg at hofte bøye bidrar i opptrekket, selv om vi står og trør, og har max spinn store deler av banen. Problemet er at blir de for aktive er det lett å klikke ut, pga den store kreften det arbeides med.

### Styrke i Store bryst muskel og Arm strekkere

Vi bruker øvelsen Benkpress.

Krav ELITE	1 - 1,2 ganger kroppsvekt 1 gang
Krav JR	0,8 - 1 ganger kroppsvekt

Er viktig med tanke på at utøverne er veldig sterke i beina, og at det i starten er viktig å stive av med strake armer slik at sykkelen ikke går for mye opp i starten på 1 tråkket ut av gaten.

### Psykiske krav

Disse er mye mer vanskelige å sette krav til, og vurdere. Vi skal allikevel prøve å sette enkle men fornuftige krav til ressursene.

Husk at kravene hele tiden relaterer seg til nivået vi jobber på.

### Konsentrasjon

### Krav til konsentrasjon:

- Utøveren må være bevisst sin egen konsentrasjonsferdighet, og arbeide med sine egen ritualer, som gir prestasjon.
- Utøver må kunne skifte konsentrasjonsstil avhengig av situasjon
- Utøver må kunne holde fokus på relevante oppgaver, før under og etter trening og konkurranse
- Utøver må jevnlig evaluere sine evner til dette.

### Spenningsregulering

#### Krav til spenningsregulering

- Utøver må være bevisst sitt eget spenningsnivå, og arbeide aktivt med å kontrollere dette til beste for prestasjonen.
- Utøver må være bevisst på hva som individuelt påvirker spenningsnivået, og prøve aktivt å styre dette.
- Utøver må lage egne rutiner for å regulere dette.

### Målsetting

#### Krav til målsetting

- Må være gjennomtenkt
- Må være evaluerbart
- Må være basert på realisme + en porsjon drøm
- Må arbeides med
- Utøver må utarbeide konsekvenser av mål.

### Selvtillit

- Utøver skal bygge selvtillit gjennom prestasjoner.
- Utøver skal være klar over egne styrker, og hva som skal jobbes med.
- Utøver skal være ydmyk i forhold til prestasjoner.

### Sosiale ressurser

Det er om å gjøre å skape menneskelige relasjoner, som på sikt kan gi gode prestasjoner. Det er tungt alene, men lettere nå flere drar i samme ende - mot samme mål.

Det er viktig å opptre som et lag, selv om vi er individualister, det vill alle tjene på til slutt. Det er også viktig å være ydmyk overfor prestasjoner. Hver og en har et individuelt ansvar for at treningen blir gjort, og at den blir gjort med den kvalitet som kreves, men allikevel er vi et lag, som tar vare på hverandre, hjelper

hverandre, og bakker hverandre opp. Dette skal ikke gå på bekostning av det individuelle, men skal sammen styrke oss til slutt.

Ingen aktive skal ha ansvar for at andre aktive trener godt nok eller møter opp, men vi kan allikevel bry oss, men ikke så mye at det går ut over en selv. Til syvende og sist er det en individuell idrett.

#### Krav

- Kunne ta ansvar for egen utvikling
- Kunne bidra til fellesskapet
- Være ydmyk i forhold til prestasjoner
- Kunne ta opp positive og negative ting i gruppen når det passer, men ikke "stjele" fokus fra viktigere ting.

#### **BMX - behendighet**

Dette er den viktigste "ressursen" innenfor BMX. Å være behendig i forhold til BMX betyr å kunne ta "ut" alle de isolerte ressursene en jobber med hele året i prestasjoner på sykkelen. Ha den rette mentale balansen og kombinere denne med de fysiske ressursene og ta det hele ut gjennom å prestere på banen.

En behendig utøver, behersker de fleste situasjoner som oppstår i en konkurranse, ting som en kan regne med skjer, og ting en ikke hadde regnet med kom til å skje. Utøvere som har stor behendighet, har de nødvendige ressursene fysisk, og balansen som kreves mentalt til å ta ut det som trengs når det gjelder. Slike utøvere jobber vi for å få i vårt lag !!!!

**Kravet er å bli en behendig BMX utøver.**

Foruten en rekke fysiske, psykiske tekniske og taktiske krav finnes en del andre krav som må oppfylles for å bli en god rytter. Disse kravene behandler jeg i det videre som "**Kompetansene**". Kompetansene er 4 ulike områder av helheten som en må være oppmerksom på gjennom målbevisst arbeid. Kompetansene danner sammen med de andre forholdene mye av grunnmuren i arbeidet fram mot å prestere på høyt nivå.

Jeg er nok så sikker på at for å lykkes på topp nivå, kreves der en del **Fagkompetanse**, videre kreves der etter min mening **Læringskompetanse**, **Metodisk kompetanse** og **Sosial kompetanse**.

Disse kompetansene kan en gå inn å vurdere hos seg selv , og gi karakter fra 1-6 avhengig av hvor godt de vurderes. I individuelle idretter , hvor det jobbes mot høyt nivå, vil jeg si at scoren på de ulike faktorene ut fra en slik vurdering må ligge mellom 5 og 6 på alle de 4 delene. Scorer man såpass innenfor disse kompetansene, kan man anta at utøveren besitter det vi kan kalle handlingskompetanse - det vil igjen si at utøveren er i stand til å handle bevisst ut fra en vurdering av hva som kreves. Tiltak kan iverksettes for å forbedre, utvikle og prestere enda bedre når det gjelder.

### **Fagkompetanse**

Herunder ligger ting som kompetanse på det å trene seg selv. Ta signaler kroppen gir deg , handle i tråd med det som er det beste for helheten. Dette krever at utøveren er i stand til å forstå fysiologi og treningslære på et visst nivå. Videre ligger herunder innsikt i sykkel, det være seg mekking av sykkel og ikke minst hvordan den fungerer, og hvordan en kan få den til å gå enda fortere, og ikke minst innsikt i det å håndtere den på banen, og oppnå optimal hastighet i forhold til hinder en møter på. Det ligger også herunder det daglige og konkurransmessige vedlikeholdet av vårt viktigste redskap for å prestere.

### **Læringskompetanse**

Herunder ligger evnen til å "plukke opp riktige ting" i ulike sammenhenger. Det være seg blant ryttere, i klubben i trenermiljø, reflektere over dem, diskutere dem med andre og eventuelt dra nytte av dem. Videre ligger egenskapen "å lære" gjennom det å lese, høre etter og sette seg inn i ting, søke etter ny kunnskap som kan heve prestasjoner til et enda høyere nivå. En særlig viktig ting som også ligger under dette punktet er det å være nysgjerrig på nye ting, på enkle mekaniske og organiske endringer som kan gjøres på ulike områder og som kan gi større fart, og bedret prestasjon. Når en har funnet noe en har tro på, må en prøve det ut 100 % før en bestemmer deg for om en skal gå for det eller la være, det er ikke godt nok å prøve det 80 % - da vil en aldri få svar på om det var bra eller ikke. Feedback er en annen viktig ting for å bedre evne til å lære, noen må kunne gi deg feedback, og du må kunne ta feedback.

### **Metodisk kompetanse**

Det å jobbe metodisk er alfa og omega for å nå opp på høyt nivå. En må være metodisk i treningsarbeidet, og i konkurranse planleggingen. En må jobbe

metodisk med endringer en vil gjøre, en må være grundig - og en må hele veie evaluere det en gjør, trekke konklusjoner for så å gå videre.

**Sosial kompetanse :**

**Se over**