

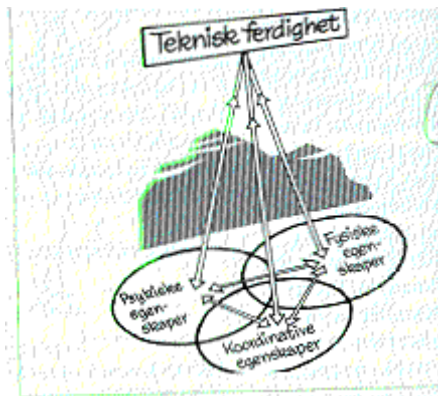
Teknikk innenfor BMX

La det med engang være sagt, teknikk er et svært omfattende og vanskelig område å bevege seg inn på. Ofte snakkes det om teknikk som om det er noe som ser fint ut og se på, en rytter ser stilren ut. I BMX finnes det ikke stilkarakterer, så vi må alle lære oss å ikke forveksle teknikk med stil. Det mest sentrale å utvikle hos yngre utøvere er BMX teknikk, det er denne teknikken som i stor grad skiller BMX fra andre sykkelidretter.

Teknikk defineres i litteraturen som ”en utøvers løsning av en gitt bevegelsesoppgave”, vi må forholde oss til dette – og behandle temaet med dette utgangspunktet.

En utøver kan løse en oppgave mer eller mindre bra, da er vi inne på hva som er effektivt. I BMX er det effektivt det som går forstest, uavhengig av hvordan vinkelen i ankelleddet eller kneleddet er. Vi må bli opptatt av det som gir effekt i forhold til det som er målet i en konkurransesituasjon, nemlig å komme forstest mulig rundt banen innenfor gjeldende reglement.

God teknikk er effektiv teknikk, teknikk som hjelper oss å nå målet med selve konkurransen. Det er viktig allikevel å ha et blide i hode, på hva som er bra eller hva som ikke er så bra, men for å løse bevegelses oppgaver på samme måte som Leiv Ove Nordmark, eller andre elite ryttere for den del, må en være i besittelse av de samme ressursene som disse, både fysisk, mentalt og koordinativt.



Som vi ser av figuren er en enkelt teknisk ferdighet sammensatt av psykiske, koordinative og fysiske elementer. Dette er på en måte byggesteinene for tekniske ferdigheter. BMX består av uendelig mange slike tekniske ferdigheter, og den rytteren som har det største utvalget av disse vil ofte bli veldig god. Denne rytteren kan velge det mest effektive i en gitt situasjon. Det er om å gjøre å komme tidlig i gang hos utøverne å utvikle slike tekniske ferdigheter, og de utvikles best om man tar utgangspunkt i figuren, trener grunnmuren. Det er nærliggende å tro, at et koordinativt element som **balanse** vil finnes igjen i flere

tekniske ferdigheter, bruker man da tid på å jobbe med dette, kan man anta at man vil tjene på det i forhold til flere ulike tekniske ferdigheter. Det er imidlertid viktig å aldri glemme helheten, en må ikke bli for opptatt av å bli god i deler, en må aldri glemme hva en egentlig trener for, nemlig det å sykle forstest mulig rundt banen. I treningsammenheng må en av og til ta fatt i deler for å drive utviklingsarbeid, en kan ikke bare sykle heler runder i full fart, dette vill e blitt både vanskelig og kjedelig i lengden. Derfor skal vi nå dele opp BMX teknikken i flere ulike deler, slik at den blir mer praktisk å jobbe med i trenings sammenheng.

Innenfor alle idretter finnes der et sett av tekniske ferdigheter som er nødvendige for å i det hele tatt drive denne idretten, så også innenfor Bmx. Disse tekniske ferdighetene sorterer inn under det vi kan kalle ulike basisteknikker, de fleste basisteknikker innefor Bmx går ut på å skape eller opprettholde hastigheten på sykkelen. Alle utenom bremseteknikker.

Basisteknikk	Forklaring
Start teknikk	Herunder vil man finne tekniske ferdigheter som har med start prosessen å gjøre. Alt fra å balansere mot bommen, og de neste 2-5 tråkkene
Sving teknikk	Herunder ligger de tekniske ferdighetene som har med svingkjøring å gjøre. Hvordan velge spor, opprettholde hastigheten, skifte spor osv. En rekke teknisk – taktiske ferdigheter.
Hoppteknikk	Herunder finner man tekniske ferdigheter som går på tilløp, sats sjev og landing. Også her en del teknisk taktiske ferdigheter.
Bremseteknikker	Herunder ligger ulike tekniske ferdigheter som har med oppbremsing å gjøre
Pumpe teknikk	Herunder ligger tekniske ferdigheter som skaper fart uten å trække. Få sykkelen til å ”flyte”, ved å jobbe med tyngdekraften, og skape akselerasjon uten trakk
Annen akselerasjonsteknikk	Herunder ligger alle tekniske ferdigheter som går ut på å opprettholde eller skape akselerasjon og toppfart ved hjelp av trakk på rette strekk.
Bakhjuls teknikker	Herunder ligger ulike tekniske ferdigheter som har med å kjøre på bakhjulet å gjøre. En bruker slike tekniske ferdigheter av ulik årsak i ulike sammenhenger

Når en skal gripe tak i dette , for nybegynnere er det naturlig å tenke på hva som er det viktigste for nybegynnere. Det er å øve opp det en kan kalle ”sykkelfølelse”. Den evnen at en er ett med sykkelen og dens bevegelser i banen. Dette innebærer at det må sykles mye. I tillegg til dette må man jobbe med at rytterne får kontroll over sykkelen – det er jo en forutsetning, slik at de kan avpasse fart etter ferdighet, og vi unngår kjedlige skader og uhell. For å kunne delta i en konkurranse må en rytter kunne starte , og kunne bremse for å tilpasse farten etter ferdighet.

Det vil etter hvert være bedre om en ikke bremser i det hele tatt, men i starten må vi øve inn ulike bremsetekniske ferdigheter, uten å legge for mye fokus på det å bremse. Kjøre flater kan de aller fleste før de begynner, men doserte svinger er verre, men farten er ikke så stor for nybegynnere at det er noe stort problem. I tillegg til disse 2 basisteknikkene må det jobbes med det vi kaller sykkelfølelse, det ”å flyte” rundt banen, med kontroll på

sykkelen. Vi må også lære nybegynnere noe om hvordan en kjører svinger, og hvordan en skal jobbe for å få til det vi kaller ”å pumpe”. Det vil også være nødvendig å si litt om enkle hopp. Vi regner også med at de fleste kan trække pedalene rundt, ellers hadde de vel neppe møtt opp på Bmx trening.

Under alle **tekniske ferdigheter** er det et grunnleggende utvalg av ferdigheter som er tatt med, der finnes flere, som vil bli behandlet på et annet nivå. På et trener 2 og 3 kurs veil vi også gå dypere inn og diskutere de ulike tekniske elementene.

Basisteknikk	Tekniske ferdigheter
Startteknikk	<ul style="list-style-type: none"> • Stå mot bom – balansere sykkel • Følge bommen når starten går, time førstetråkk • Et godt og timet førstetråkk, med påfølgende 2 tråkk • Frekvens i tråkkene 1-5 • Styre sykkelen samtidig med at en akselererer • Manøvrere seg i feltet, mens farten øker • Start i jevn bue langs bakken, via bakhjul

Tekniske elementer
<ul style="list-style-type: none"> • Balanse • Pedalstilling • Kroppsposisjon • Blikket opp og fram • Følelse for fart (mot) • Timing • Rytme • Reaksjonsevne • Øye fot koordinering • Styrke, maksimal og eksplosiv • Øye fot koordinasjon • Øye hånd koodinasjon

De tekniske elementene som her er listet opp, er forhold som det sammen eller hver for seg er mulig å ta tak i gjennom trening. Vi vil skissere treningsøvelser for dette i det videre arbeidet.

Basisteknikk	Tekniske ferdigheter
<p style="text-align: center;">Bremseteknikker</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bremse ned før kul – unngå hopp • Bremsing etter kul • Bremse ned før sving • Bremsing i kuler • Bremse ned – svinge unna • Bremse ned - for å unngå sammenstøt fra siden • Bremse ned – for å unngå sammenstøt med mann foran • Bremse ned for å kontrollere farten • Bremse ned – for å skifte spor • Bremsing på fast underlag • Bremsing på løst underlag

Tekniske elementer
<ul style="list-style-type: none"> • Pedalstilling • Balanse • Kroppsposisjon • Rom orientering • Følelse for fart • Følelse med underlag • Timing • Rytme • Reaksjonsevne • Øye –fot - hånd koordinering

Basisteknikk	Tekniske ferdigheter
Svingteknikk	<ul style="list-style-type: none"> • Sykle hele svingen • Sykle inn – rulle - sykle ut • Rulle inn sykle ut • Rulle hele svingen • Hoppe inn rulle sykle ut • Holde sporet • Bytte spor • Bytte spor flere ganger

Tekniske elementer
<ul style="list-style-type: none"> • Pedalstilling! ! • Balanse • Kroppsposisjon • Rom orientering • Følelse for fart • Følelse med underlag • Timing • Rytme • Reaksjonsevne • Øye – fot - hånd koordinering

Basisteknikk	Tekniske ferdigheter
<p>Pumpe teknikk</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Møte med kvass kul – demping av støt bøyning i armer og bein • Møte med rund kul – demping av støt bøyning i armer og bein • Framskyv av sykkel – strekking av armer og bein • Pump –tråkk - pump

Tekniske elementer
<ul style="list-style-type: none"> • Pedalstilling • Balanse • Kroppsposisjon • Rom orientering • Følelse for fart • Følelse med underlag • Timing • Rytme • Reaksjonsevne • Øye –fot - hånd koordinering

Basisteknikk	Tekniske ferdigheter
Hoppteknikk	<ul style="list-style-type: none"> • Tilløpsteknikk <ul style="list-style-type: none"> Skrått tilløp til hopp Rett tilløp til hopp • Satsteknikk • Svevteknikk • Landingsteknikk <ul style="list-style-type: none"> Landing med forhjul først Landing med bakhjul først Landing med begge hjul

Tekniske elementer – tilløpsteknikk	Tekniske elementer – satsteknikk
<ul style="list-style-type: none"> • Pedalstilling • Balanse • Kroppsposisjon • Rom orientering • Følelse for fart • Timing • Rytme • Reaksjonsevne • Øye – fot - hånd koordinering • Absorbere sprett • Riktig spor og retning 	<ul style="list-style-type: none"> • Timing • Pedalstilling • Bakkekontakt • Retning på sykkelen • Kroppsposisjon • Øye – hånd – fot koordinasjon • Bøy strekk bevegelse
Tekniske elementer - landingsteknikk	Tekniske elementer svevteknikk
<ul style="list-style-type: none"> • Landingsvinkel • Pedal stilling • Skyv fra hofte – kne og ankel • Retning og balanse i sykkelen • Kroppsposisjon – bakoverlent • Timing i forhold til skyv – hjul landing • Komme over 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavest mulig svev • Rettest mulig svev • Svev bane kontroll • Pedalstilling

Innledende kommentarer til utviklingstrapp for teknikk

Der finnes utarbeidede modeller for innlæring av teknikk, som er relativt gode å forholde deg til i det videre arbeidet. Denne finnes gjengitt i de fleste bøker om treningslære som foreligger på norsk. Enkelt sagt, foregår innlæring av teknikk i ulike stadier, helt fra tilvenning og opp til å tilpassing til ulike forhold, som på en måte er det ultimate, rent teknisk. En utøver som er i stand til å tilpasse sine tekniske ferdigheter til ulike forhold, vil ha gode muligheter til å prestere bra under mange ulike betingelser. Slik tenker vi i BMX, og den tabellmessige oppstillingen som følger tar utgangspunkt i det.

13-14 åringene – generelt sett

Mange av disse holder på med grovkoordinering av de ulike tekniske ferdighetene, de skal jo også på mange måter være uferdige i utviklingen. De aller beste av utøverne i denne aldersgruppen vil nok også nærme seg fin koordinering av enkelte tekniske ferdigheter.

15-16 åringene – generelt sett

Her foregår det også fortsatt en del grovkoordinering, men også en større grad av fin koordinering, kanskje også enkelte begynner å automatisere enkelte tekniske ferdigheter, som for eksempel start teknikk. Det er da viktig å være klar over, at med nye ressurser må en ofte gjennom deler av prosessen på nytt igjen.

JR – Generelt sett

Her er det på tide at en god del tekniske ferdigheter begynner å bli automatisert, uten å glemme dette med videre utvikling. Fortsatt finnes mange på nivået under automatisering.

ELITE

Mange jobber med automatisering, og noen jobber med tilpassing til ulike forhold – de beste

Petter Dalen
BMX 2004

Utviklingstrapp BMX – Teknikk

TEKNIKK	13-14 ÅR	15-16 ÅR	JR	ELITE
Start	<u>Grov koordinering</u> Bevegelse i hofte Timing Pedalstilling Reaksjonsevne Balanse	<u>Fin koordinering</u> Bevegelse i hofte Timing Reaksjonsevne Balanse	<u>Automatisering</u> Bevegelse i hofte Følge bom Kraft 1 tråkk + aks fase Schnell kraft Timing Ulike bommer	<u>Tilpassing til ulike forhold</u> Ulike bommer Bakke helling Timing Lys 1.tråkk + aks fase Stole på egen valg
Hopp	Tilløp/inngang Sats Svev bue Landing + pumping Pedal stilling	Tilløp/inngang Sats Svev bue Landing + pumping Større hopp Sporvalg Pedal stilling	Tilløp/inngang Sats Svev bue Landing + pumping Større hopp Sporvalg	Tilløp/inngang Sats Svev bue Landing + pumping Større hopp Sporvalg Lese baner Stole på egne valg
Bakhjuls teknikker	Bakhjul over små/store kuler Balanse Bevegelser på sykkel Landinger på bakhjul	Bakhjul over små/store kuler Balanse Bevegelser på sykkel Landinger på bakhjul Bakhjul over platå Bakhjul i step up/down	Videreutvikling fra 15-16, og med i forhold til effekt – Hva går raskest, lese baner	Videreutvikling Lese baner Stole på egne valg

	13-14 år	15-16 år	JR	ELITE
Sving teknikk	Innganger Utganger Pedal stilling i ulike svinger Tyngdepunkt Sporvalg	Innganger Utganger Pedal stilling i ulike svinger Tyngdepunkt Sporvalg	Tøffhet i innganger Tøffhet gjennom Skape akselerasjon i sving. Større hastigheter	Videreutvikling med større hastighet inn gjennom og ut. Avhengig av svingradien
Pumpe teknikker	Skape akselerasjon over kuler Skape akselerasjon etter landing "Flyte med sykkelen"	Skape akselerasjon over kuler Skape akselerasjon etter landing "Flyte med sykkelen"	Skape flyt og rytme uten for mye kraftforbruk, utnytte formasjoner til å skape hastighet, eller opprettholde den	Skape flyt og rytme uten for mye kraftforbruk, utnytte formasjoner til å skape hastighet, eller opprettholde den. Ta egne valg og jakte på fart.
Andre akselerasjonsteknikker	Runde fine tråkk Ned og bak – fullfør tråkk Tidlig med neste tråkk	Tilpasset giring Tilpasse krankarmer Runde tråkk Fullføre tråkk Tidlig over på nye tråkk, rett, sving, etter hopp "Putte inn tråkk"	Tilpassing av utstyr, optimalt i forhold til forutsetninger Legge på mer ressurser Tilpasse teknikk til mer ressurser	Tilpassing av utstyr, optimalt i forhold til forutsetninger Lege på mer ressurser Tilpasse teknikk til mer ressurser Våken for ting som gir større effekt Utfordre mer fart

	13-14 år	15-16 år	JR	ELITE
Fri sykling	<u>Grov/Fin koordinering</u> Bli ett med sykkel Jobbe med kreftene Flyt Rytme Balanse Timing	<u>Finkoordinering</u> Bli ett med sykkel Jobbe med kreftene Flyt Rytme Balanse Timing Utfordre egne ferdigheter Tilpasse ny "kropp"	<u>Automatisering</u> Bli ett med sykkel Jobbe med kreftene Flyt Rytme Balanse Timing Utfordre egne ferdigheter Tilpasse ny "kropp" Timing Større hastigheter Mer effektiv sykling	<u>Tilpassing tilulike forhold</u> Aggressive på fart Videreutvikling fra JR Større utfordringer
Bremseteknikk (Vi vil helst unngå å bremse)	Posisjon på sykkel Oppbremsinger Innbremsinger			

Petter Dalen
BMX 2004