

# BMX trenersamling

## Læring av teknikk

- Faktorer som påvirker læring:
  - Egenskaper ved individet
  - Mengde og praksis
  - Kjennskap til målet
  - Motivasjon
  - Feedback
  - Organisering av praksis

# BMX trenersamling

## Læring av teknikk

- Feedback
  - Hvorfor ?
  - Belønning → motivasjon
  - Korreksjon/veiledning for å nå mål
- Hvordan?
  - Verbalt – kroppsspråk – video
  - Om hva
    - Resultat eller utførelse ?

# BMX trenersamling

## Læring av teknikk

- Forsterket feedback metoder
- Frekvens
  - Kontinuerlig
  - Gradvis avtagende
  - Oppsummerende
  - Forsinket

# BMX trenersamling

## Læring av teknikk

- Feedback i ulike perioder av læringsprosess

Tidlig

- Mye
- Ofte
- Under utførelse
- Ytre

Seint

- lite
- sjelden
- etter utførelse
- indre

# BMX trenersamling

## Læring av teknikk

- Hva gir vi feedback på
  - Rytme
  - Timing
  - Detaljer i kroppsposisjoner
  - Årsaken til problem eller resultat

# BMX trenersamling

## Læring av teknikk

- Et godt grunnlag for læring av teknikk
    - Mye variert aktivitet organisert og uorganisert
    - Grunnleggende koordinative ferdigheter
    - Fysiske ressurser som ligger til grunn for teknikk
- Øker læringsberedskap !

# BMX trenersamling

## Læring av teknikk

- Hva skal til for å lære teknikker best mulig ?
  - Et godt øvingsbilde, og en god vilje til å søke egen variant av teknikken
  - Store mengder trening i øvelsen, med bevissthet og kvalitet og intensitet
  - En godt utviklet bevissthet i forhold til hva du holder på med

# BMX trenersamling

## Læring av teknikk

- Lære best mulig
  - Et forståelig språk mellom utøver og trener
  - Være orientert om ulike oppgaver i treningen
  - Målrettet og realistisk tilbakemeldinger

# BMX trenersamling

## Læring av teknikk

- Lære best mulig
  - En god progresjon i å bli god i grunnteknikkene og til å utvikling av teknikken til å bli perfekt
  - (Eksisterer perfekt teknikk ?)

# BMX trenersamling

## Læring av teknikk

- Lære best mulig
  - Når teknikken sitter tren under varierte forhold
  - Tren teknikk også når du er trøtt
  - Tren de ressurser som ligger til grunn for teknikken