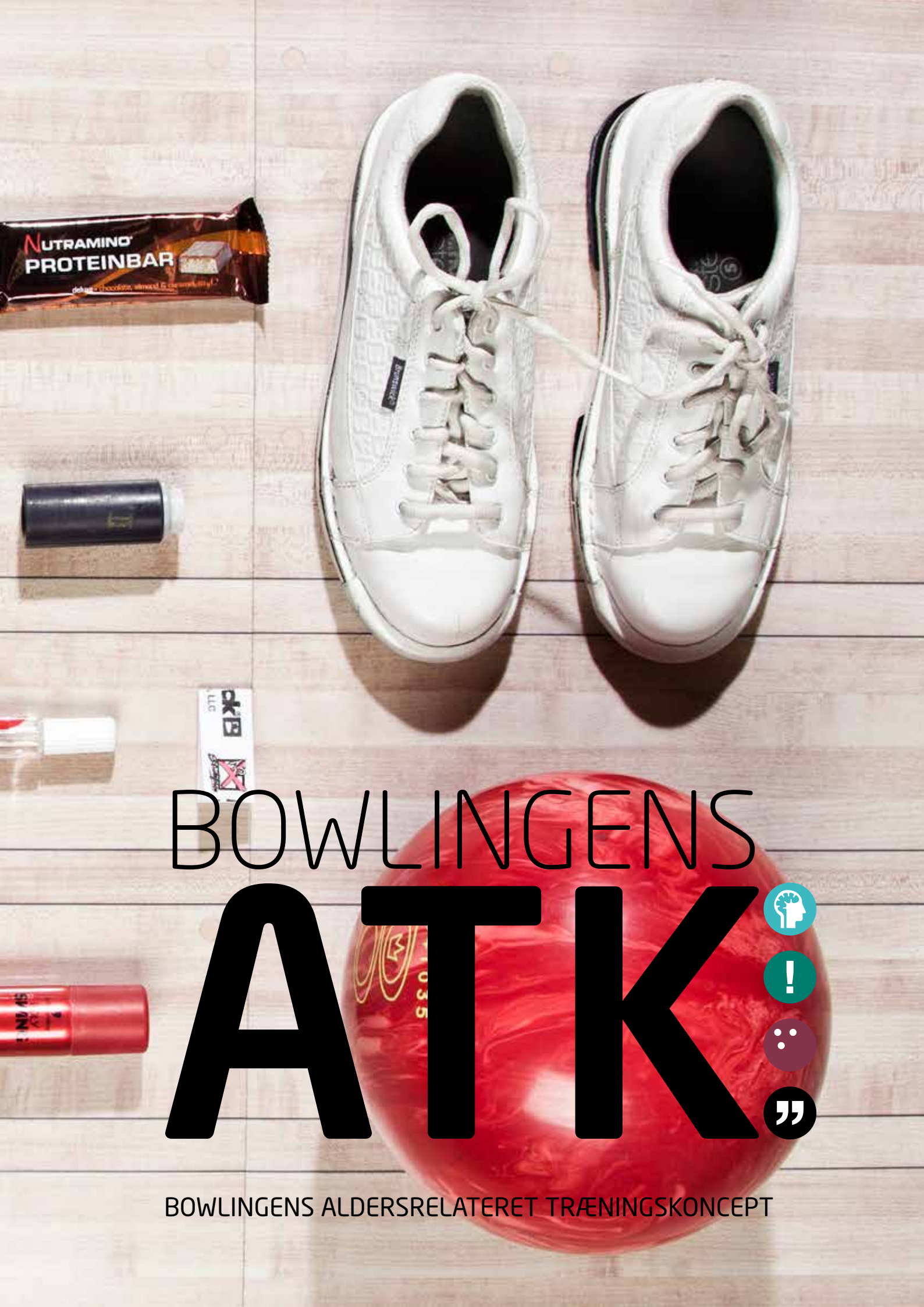


BOWLINGENS ATK

BOWLINGENS ALDERSRELATERET TRÆNINGSKONCEPT

BOWLINGENS ATK

BOWLINGENS ALDERSRELATERET TRÆNINGSKONCEPT

REDAKTION OG STYREGRUPPE:
Lise Kissmeyer, journalist på projektet
Hans Ewertsen, projektleder
Lotte Olsen, projektejer
Maria Torjussen, projektdeltager
Kenneth Heiner-Møller, Team Danmark konsulent
Jesper Starcke, Team Danmark konsulent

BESKRIVERE/BESVARERE:

Michael Bai	Landstrænер herrer
Cornelio Garcia	Landstræner damer
Anders Vorborg	Ungdomslandstræner
Britt Brøndsted	Ungdomslandstræner piger
Martin Wozny	Ungdomslandstræner drenge
Thomas Larsen	Professionel bowling spiller
Anders T. Hansen	Bowling træner
Kamilla Kjeldsen	Landsholdspiller samt fysioterapeut
Jesper Mikkelsen	DBwFs udviklingskonsulent
Erik Madsen	DBwFs træner kurser
Nina Thysk Sørensen	Team Danmark Sportspsykolog
Majke Jørgensen	Team Danmark Sportsdiætist
Jarl Pors Jakobsen	Team Danmark fysisk træner og sportsfysiolog

Talent og børnetrænere fra danske talentcentre samt klubber under Danmarks Bowling Forbund.

FOTO:
Das Buro, Camilla Keller, Lars Høberg, Lotte Olsen

LAYOUT/GRAFISK TILRETTELÆGGELSE:
By Catfish

TRYK:
ecograf

FOR ERHVERVELSE AF BOGEN KONTAKT / UDGIVET AF:
Danmarks Bowling Forbund
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

www.bowlingsport.dk

1. oplag 2015 – Oplag: 100 stk
ISBN 978-87-998750-0-9

9 788799 875009 >

INDHOLD

DEL 1 – INTRO 11

1. INTRODUKTION TIL ATK PROJEKTET 12
1.1 Baggrund for projektet 12
1.1.1 Hvad ATK er – og IKKE er 12
1.2 Læsevejledning 13
1.3 Bag om ATK 13
1.4 Praktisk læsevejledning 13

2. MÅL OG VÆRDIER 16
2.1 Udfordringer i dag 16
2.2 Mål og drømme – for bowlingsporten 17
2.3 Værdier for dansk eliteidræt 18
2.3.1 Team Danmarks værdier 'HUSET' – beskrivelse: 19

DEL 2 – TRÆNING AF BØRN OG UNGE 23

3. BAGGRUNDSVIDEN OM UDVIKLING AF BØRN OG UNGE 24
3.1 Udvikling af de ydre livsrammer 24
3.2 Udvikling af kroppen 24
3.3 Udvikling af den mentale kapacitet 28
3.4 Udvikling af selvstændigheden 28
3.5 Udvikling af motivationen 28
3.6 De aldersrelaterede anbefalinger – børn og unge 31
3.7 Udviklingstrappen i skema 32

4. RAMMERNE OMKRING TRÆNINGEN 33
4.1 Talentmiljøets betydning 33
4.2 Det gode talentmiljø 33
4.3 'Det dårlige talentmiljø' 38
4.4 De aldersrelaterede anbefalinger til klubmiljø 38

5. ORGANISERINGEN AF TRÆNINGEN 39
5.1 De pædagogiske metoder og principper 39
5.2 Kønsspecifikke overvejelser 40
5.3 Generelle anbefalinger 40
5.4 Trænerrollen 41
5.5 De aldersrelaterede råd til træneren 42

DEL 3 – DET BOWLING SPECIFIKKE 45

6. DET TEKNISKE 46
6.1 De tekniske nøglepunkter i bowling. 46
6.2 Bowling og børn 46
6.3 Opbygningen af det tekniske kapitel 46
6.4 Den tekniske spiseseddel 47
6.4.1 Udgangsstilling 48
6.4.2 Igangsætning af kuglen 48
6.4.3 Fodarbejdet 49
6.4.4 Svinget 50
6.4.5 Slutstilling 51

INDHOLD

6.4.6 Slip 52
6.4.6.1 Kuglens adfærd 53
6.5 Generelle anbefalinger til den tekniske træning 54
6.5.1 Spiraltræningens grundtrin 55
6.5.2 Bræk ned – modsat fuldt tilløb 56
6.5.3 Refleksionsevne 56
6.5.4 Sanse og "mærke efter" tilgang. 56
6.5.5 Variationsvinkel 56
6.5.6 Mentale pauser 56
6.5.7 Video 57
6.5.8 Individuelt fokus 57
6.6 De aldersrelaterede anbefalinger – teknisk 60
6.7 Forslag til tekniske træningsøvelser 62
6.7.1 Tekniske øvelser og Introduktion til spillere (før pubertet): 62
6.7.2 Tekniske øvelser til spillere (under pubertet): 63
6.7.3 Tekniske øvelser til spillere (efter pubertet): 64

7. DET TAKTISKE 66

7.1 Introduktion 66
7.1.1 De taktiske nøglepunkter I bowling. 66
7.2 Opbygningen af det taktiske kapitel 66
7.3 Det taktiske menukort 67
7.3.1 Fokuspunkter under den taktiske træning 69
7.3.1.1 Materialer 69
7.3.1.2 Kuglereaktion 72
7.3.1.3 Linjer: 72
7.3.2 Generelt om taktisk træning 72
7.3.3 Gode råd til taktisk træning 73
7.4 Aldersspecifikke hensyn 73
7.5 De aldersrelaterede anbefalinger – taktisk 74
7.6 Forslag til taktiske øvelser: 76
7.6.1 Taktiske øvelser og Introduktion til spillere (før pubertet): 76
7.6.2 Taktiske øvelser til spillere (under pubertet): 76
7.6.3 Taktiske øvelser til spillere (efter pubertet): 77

8. FYSISK TRÆNING 77

8.1 Mål og formål 77
8.2 Bowlingens fysiske træningselementer 78
8.2.1 Koordination og smidighed 78
8.2.2 Aerob træning (kondition) 78
8.2.3 Styrketræning 79
8.3 Konkrete anbefalinger 79
8.4 Anbefalinger til praktisk organisering af fysisk træning 80
8.5 De aldersrelaterede anbefalinger – fysisk træning 82
8.6 Forslag til fysiske træningsøvelser til bowling spillere 84
8.6.1 Generel opvarmning til alle aldersgrupper (Z- health opvarmning): 84
8.6.2 Fysiske øvelser til de yngste (før pubertet): 84
8.6.3 Fysiske øvelser til de lidt større (under pubertet): 86
8.6.4 Fysiske øvelser til de store (efter pubertet) 86
8.6.5 Forslag til generel styrketræning i bowlinghallen – fra pubertet og frem 90
8.7 Restitution 91

9. DET MENTALE 93
9.1 Mål og formål 93
9.2 Overordnede overvejelser 93
9.3 Udfordringer i dag 95
9.4 Introduktion til de idrætspsykologiske redskaber 95
9.4.1 'Før-under-efter-modellen': 96
9.5 Overblik over mentale redskaber – baggrundsviden 96
9.5.1 Visualisering 98
9.5.2 Indre tanke og dialog 98
9.5.3 Afspændingsniveau og fysiologisk kontrol 98
9.5.4 Koncentration og fokusering / 'før-skuds-rutiner' 99
9.5.4.1 Skudafviklingens 3 faser 99
9.5.5 Beredskab / 'Game planer' 100
9.5.6 Målsætningsarbejde 100
9.5.7 Evalueringsrutiner 101
9.6 Generelle anbefalinger til praksis for det mentale (individuelt) 102
9.6.1 Generelle anbefalinger til praksis for det mentale (for hold) 103
9.7 Generelle aldersspecifikke anbefalinger 103
9.8 De aldersrelaterede anbefalinger af idrætspsykologiske tilgange 104

DEL 4 – DET PRAKTISKE 107

10. PLANLÆGNING OG PRIORITERING 108
10.1 Dagligdagens udfordringer 108
10.2 Konkurrence 108
10.2.1 Sæsonplan 108
10.3 Samlet anbefaling af træningsmængde pr. uge 109
10.4 De aldersrelaterede anbefalinger – i praksis 110

11. RAMMER OG RUTINER 111
11.1 Forældre 111
11.2 Uddannelse 112
11.3 Kost 113
11.3.1 Baggrundsviden om børn, sport og kost 113
11.3.1.1 Baggrundsviden – Generelle kost – råd / fordeling 114
11.3.1.2 Forslag til en måltidsplan på en konkurrencedag 116
11.3.2 Generelle huskeregler 116

12. SLUTORD 117

DEL 5 – LITTERATURLISTE M.M. 119

13. LITTERATURLISTE 120
13. 1 Kort om journalisten og intervieweren Lise Kissmeyer: 120

14. APPENDIKS 120
14.1 Udviklingsdokument (Puslinge/Junior) 122
14.2 Udviklingsdokument (Ynglinge/U-23) 124
14.3 Træningsrapport med evalueringsskema 128
14.4 Hjemmetræningsprogram – styrke. 130
14.5 3-6-9 Spare-systemet 131
14.6 Sæsonplanlægning. 132

Forord

Det er med stor glæde, at Danmarks Bowling Forbund i samarbejde med Team Danmark kan udgive bogen: Bowlingens Aldersrelateret Træningskoncept.

Bowlingens ATK er et værktøj der skal sikre, at vi inden for bowlingsporten får etableret velfungerende og sammensatte træningspas, der tager udgangspunkt i atleternes udvikling på de forskellige alderstrin.

Ved at målrette træningen og dermed atleternes udvikling igennem de forskellige alderstrin, kan vi til stadighed forbedre og fastholde det høje nationale samt internationale niveau, som det er lykkedes at opbygge indenfor bowlingsporten i Danmark gennem de sidste mange år.

Forståelse og korrekt anvendelse af Bowlingens ATK er vigtige elementer for, at bowlingsporten i Danmark kan bevare sit høje nationale og internationale niveau. Med Bowlingens ATK skal vi også benytte chancen til at forbedre kommunikationen blandt de mange dygtige trænere i Danmark. Trænerne skal hjælpe hinanden, lære af hinanden, udfordre hinanden, således de sammen kan hjælpe de unge atleter til at udvikle sig igennem de forskellige alderstrin.

God fornøjelse med læsningen

Torben V. Andersen, Forbundsformand
Danmarks Bowling Forbund

Brunswick
28
29
Brunswick
30

DEL 1
Tanker bag ATK

"Den komplette bowler
kan gentage sine slag
og kan spille alle steder i banen
med forskellige hastigheder
og håndstillinger.

Den komplette bowler
mestrer alle spillets udfordringer
og elementer."

ANDERS VORBORG

1. Introduktion til ATK projektet

1.1 Baggrund for projektet

Her sidder du med en vigtig bog for dansk bowling sport. Det aldersrelaterede træningskoncept (ATK) introducerede Team Danmark i 2005. Projektet handler om målrettet træning af børn og unge. Målsætningen var den gang – og er det stadig – at øge alle involverede parters viden om træning og især gøre klubber, ledere, trænere, forældre med flere opmærksomme på, hvilke særlige forhold der gælder, når træningen sker for børn og unge. Den tilgang gælder det brede udsnit af børn og unge i dansk idræt. For de unge, der gradvist øger deres træningsindsats og deres ambitioner, er det Danmarks Bowling Forbund (DBwF) og Team Danmarks ambition, at de i deres daglige træning også skal have de bedste og mest forsvarlige redskaber. På den måde får talenter lov at udfolde sig, og de bliver forberedt til en senere seniortræning på fx landshold.

Bowlingens ATK er udviklet af Danmarks Bowling Forbund (DBwF) i tæt samarbejde med DBwF's landsholdstrænere samt Team Danmarks eksperter.

Bowlingens ATK er en bog, som alle kan hente inspiration samt anbefalinger fra og som kan anvise en fælles linje og retning i arbejdet med de unge spillere – fra den dag de træder ind i klubben som små poder og til de forlader ungdomsafdelingen, som seniorer med et fuldt udviklet potentiale.

Der bliver allerede i dag gjort et kæmpe stykke arbejde rundt om i klubber og talentcentre, men med ATK-projektet får vi en gylden mulighed, for at starte en fælles indsats ud fra fælles retningslinjer og mål.

ATK er kort fortalt retningslinjer omkring træning og udvikling af atleter i børn- og unge alderen på en forsvarlig og målrettet måde, ATK giver konkrete anvisninger på hvordan træningen kan udføres.

1.1.1 Hvad ATK er - og IKKE er

Helt fra start er det vigtigt at slå fast, at ATK ikke er en instruktionsbog eller en trænermanual. Den detaljerede viden om hvordan de enkelte detaljer skal trænes og indlæres, findes stadig i trænerkurser og materialer.

ATK skal læses som en anvisning af den anbefalede vej og de rigtige metoder for at træne børn og unge – på den rigtige måde og med den rigtige dosering. Det er anbefalinger og forslag, der tager udgangspunkt i viden om børn og unge – både deres fysiologiske, mentale, personlige og sportslige udvikling.

På baggrund af den nyeste viden og erfaring indenfor bowling og Team Danmarks aldersrelateret træning er formålet med bowlingens ATK, at DBwF giver anbefalinger til, hvordan man kan gribe alle de forskellige elementer i en 'bowling-hverdag ' an. Både på og udenfor banen – og både med den enkelte spiller og med en hel gruppe.

Det er vigtigt at understrege, at ATK ikke er en 'færdig opskriftsbog', hvor alle de rigtige løsninger står. Selvom det er hensigtsmæssigt at få samlet al viden og alle erfaringer for derefter at komme med de aldersrelaterede anbefalinger til hvornår, hvor meget og hvad ... – så er det stadig sådan, at hver enkelt bowlingspiller er et unikt individ.

"Den enkelte lærer bedst på sin egen unikke måde"

Dette er vigtigt at vide for den person, som træner børn og unge. Det er derfor væsentligt, at træneren gør sit yderste for at forstå den enkelte atlet og forsøger at sætte sig ind i, hvordan den enkelte atlet lærer bedst.

Det er derfor godt at forstå de børn og unge, du står overfor. Se på deres samlede situation med de mange faktorer, der spiller sammen. Du kan hjælpe til med at udvikle dem – både på og udenfor banen – du kan hjælpe dem til at blive komplette idrætsudøvere. Vær hele tiden bevidst om, hvor du kan og vil sætte ind for at gøre en forskel. Det giver den optimale energi og det er den energi, der skal drive det hele!

Det er vigtigt at følge de principper, mål og metoder, som ATKen anviser, så vi kan snakke samme sprog og gå samme vej. Mest af alt kan du bruge alle ATKens anbefalinger og input som en god start til, at DU får tænkt dig godt om, og bliver klædt på til at vælge at gøre dét, du synes er rigtigt for lige den spiller eller gruppe, du står med.

Så læs endelig denne ATK grundigt igennem og tag den med dig og slå op, når du er i tvivl, idet denne ATK danner baggrund for handlinger og grundlag for træning samt struktur.

1.2 Læsevejledning

Mennesker udvikler sig forskelligt, men der er nogle generelle udviklingstrin, som vi alle skal igennem i løbet af vores liv.

Vi ved, der er særlige forhold, der kendetegner denne opbygningsproces fra start til slut. Hvis man skal arbejde med børn og træne dem, så giver disse almene udviklingstrin i krop og sind, nogle fundamentale forudsætninger for at indlære.

Det er disse basale udviklingstrin, der ligger bag anbefalingerne i ATK'en. Den aldersrelaterede tankegang.

Som sagt er hver spillers udvikling individuel, men vi har valgt at lave en generalisering og opdele spillerne i tre hovedgrupper, hvor det er pubertetens intense periode, der er skillelinjen. Det er i puberteten, at de store revolutioner sker – både fysisk, mentalt og socialt.

Vi arbejder med tre aldersperioder med hver deres anbefalinger:

- Før- pubertet (drenge 0-12 år, piger 0-11 år).
- Pubertet (drenge 12-16 år, piger 11-14 år).
- Efter- pubertet (drenge 16-20+ år, piger 15-18+ år).

1.3 Bag om ATK

Denne ATK er baseret på interviews og input fra DBwFs landsholdstrænere samt diverse talent/klubtrænere i efteråret 2014/foråret 2015. Der er også hentet inspiration fra Team Danmarks eksperter, andre forbunds ATK og fra forskelligt internationalt bowling instruktionsmateriale.

Denne ATK er skrevet til jer, der står med de unge spillere til dagligt – primært som trænere. Men Bowlingens ATK kan med fordel læses af både ledere og forældre samt andre interesserede – og dermed være med til at give en grundlæggende forståelse for, hvordan DBwF gerne vil skabe fremtidens bowling atleter ved hjælp af målrettet og forsvarlig træning af børn og unge.

Som udgangspunkt har det været en vigtig ambition at skrive en letlæselig og tilgængelig ATK, der netop kan bruges af alle – og som kan og skal suppleres med det mere avancerede materiale i træneruddannelsen.

Denne ATK er som sagt ikke en komplet opskrift på den perfekte bowler. Bowling og vilkårene omkring denne sport udvikler sig hele tiden, og derfor vil denne ATK også løbende blive videreudviklet og opdateret på DBwFs hjemmeside: www.bowlingsport.dk

1.4 Praktisk læsevejledning

De enkelte kapitler er opbygget efter stort set den samme skabelon:

- Først kommer der en gennemgang af baggrundsviden.
- Herefter en gennemgang af metoder og konkrete forslag.
- Herefter kommer der en opsamling med de aldersrelaterede anbefalinger.
- I de bowlingspecifikke kapitler slutter vi af med konkrete forslag til træningsøvelser.

ATK'en er opdelt i fem hoveddele:

- Første del med de overordnede overvejelser, tanker og værdier bag ATK.
- Anden del er en gennemgang af den generelle viden om børn.
- Tredje del er den sportslige og specifikke bowling del.
- Fjerde del sætter fokus på det praktiske og organisatoriske.
- Derudover er der til sidst en litteraturliste samt et appendiks med materiale, som kan printes og deles ud til både spillere, forældre og andre interesserede.

Guide til layout

Bowlingens ATK indeholder nogle forskellige grundelementer, der for genkendelighedens skyld har hver deres ikon:

Generel baggrundsviden / teori-afsnit

Aldersrelaterede anbefalinger

DBwFs/Team Danmarks forslag til konkrete træningsøvelser

Citatbokse - med citater fra Thomas Larsen og andre

På de kommende sider vil du finde en masse baggrundsviden og anbefalinger, baseret på den viden og de erfaringer, som DBwFs landstræner stab samt Team Danmarks eksperter besidder.

Du vil også få lov at møde en af Danmarks bowlingsports største profiler Thomas Larsen, som vil dele ud af sine personlige bowlingmæssige erfaringer og oplevelser.

Thomas Larsen blev verdensmester i trio ved VM i Abu Dhabi i 2014. (sammen med Frederik Øhrgaard og Carsten W. Hansen) og ved redaktionens afslutning opnåede Thomas at blive europamester i single 2015.

Redaktionen har også sendt et spørgeskema rundt til nogle af hverdagens børnetrænere, hvor der er blevet efterspurgt 'gode' bowling historier – et udpluk af disse børnetræneres historier vil du finde drysset ud over siderne.

I starten af hvert kapitel finder du citater, der er hentet fra det blandede researchmateriale – disse vil blive serveret af journalisten, som et helt subjektivt og personligt bidrag.

God fornøjelse med Bowlingens ATK.

Den første historie om den danske bowlingstjerne Thomas Larsen

THOMAS LARSEN

"Jeg startede ved et tilfælde. Min far og jeg blev tilbudt en gratis træningsaften, da vi var ude at bowle efter en fødselsdag. Jeg var cirka 9 år dengang. Jeg har spillet lige siden.

Det blev alvor, da jeg blev ungdomseuropamester som 15-årig, og jeg kunne se, at det var realistisk at have ambitioner, og der var noget at bygge på. Samtidig var det også en fed succes oplevelse.

I dag lever jeg af at bowle. Jeg er 26 år - verdensmester i trio og nykåret europamester i single. Jeg træner i bowlinghallen 2-3 timer om dagen. Bagefter kører jeg direkte til fitnesscenteret og laver styrketræning samt løber lidt ind i mellem. Udover det bruger jeg også en del tid på det mentale – med både visualisering og evaluering.

Det bliver vel til mellem 150-200 rejsedage om året, og for at det hele skal løbe rundt, skal jeg vinde nogle af de store turneringer og være ok med i resten."

2. Mål og værdier

2.1 Udfordringer i dag

MICHAEL BAI

"Der kan komme meget læring uden træning. Men træning uden læring er meningsløst for spillere med ambitioner. Læring er det overordnede mål for træning."

Bowling har gennem tiderne haft det svært med at slå igennem, som en sportsgren i Danmark.
I det nedenstående er der opremset lidt fordomme, fakta og kommentarer, hvilket kan være nogle af årsagerne til, at bowling har haft det svært overfor andre idrætsgrene i Danmark.:

- Bowling har aldrig været en stor børnesport og har ikke store, stolte eller etablerede traditioner med store ungdomsafdelinger.
- Den primære rekruttering har været fra familier, hvor de små nye bowlere er taget med i hallen af mor og far.
- De unge spillere oplever ofte, at de skal spille sammen med en bred blanding af spillere på forskellig alder og niveau. Det kan være svært, men også sjovt.
- De nye spillere oplever også ofte, at de ret hurtigt bliver kastet ud i turneringer. Det kan både være svært og sjovt – og måske lidt voldsomt.
- Der er ikke tradition for at satse på bowling som ung – og der mangler etablerede tilbud, hvor man kan kombinere træningen med uddannelsestilbud.
- Mange opfatter ikke bowling som en 'rigtig sport', da de mener der mangler det fysiske aspekt.
- Der er ikke plads til at lave fysisk træning, alternative lege eller andre aktiviteter i en bowlinghal.
- Det er dyrt at bowle, og man kan som barn ikke lige gå ned i hallen og bowle lidt for 'sjov'.

Bowlingens store potentiale

Men når dette er sagt – så er det rigtig vigtigt, at se på alle de kvaliteter bowlingsporten også kan tilbyde. Både som seriøs konkurrencesport, et stort socialt miljø – og en evigt teknisk, taktisk og mental udfordrende sport.

Bowling har derudover som børn – og ungdomssport særligt én helt unik force – at alle, uanset alder og niveau kan starte til hver en tid og være med! Også alle de børn, der ret hurtigt bliver for gamle til at starte med en af de andre etablerede idrætsgrene, fordi chancen for at lykkes er kørt, hvis de ikke er kommet tidligt i gang.

Der er masser af potentiale – men også meget at arbejde med på mange områder.

THOMAS LARSENS FØRSTE INDTRYK AF SPORTEN

"Dét, der fangede mig mest, var egentlig det, at bowling var en sport, hvor du kunne komme ind og komme i gang, og du kunne straks være med på træningen lige meget hvad niveau, du havde. Du kom til at træne sammen med en masse forskellige.

I skolen var fodbold jo for eksempel opdelt efter, hvor meget man havde spillet. Hvis jeg skulle starte til fodbold, så ville de andre være langt foran. Her var der mulighed for at være sammen med alle. Man blev ikke ligesom efterladt."

2.2 Mål og drømme - for bowlingsporten

Meningen med denne Bowlingens ATK er at skabe et solidt fundament for at finde og udvikle de talenter, der senere kan gå hen og blive eliteatleter. Erfaringen hos Team Danmark og de forbund, der både har udgivet og implementeret et aldersrelateret træningskoncept er, at den aldersrelaterede træning har øget kvaliteten af børn- og ungdomstræningen i klubberne. Samtidigt kan de enkelte forbund tydeligt mærke, at de talenter, der deltager i forbundenes talentarbejde, har et højere færdighedsniveau end før ATK blev implementeret i deres forbund.

Kvaliteten i træningen er et kerneområde for at skabe trivsel, og med trivsel kommer den positive udvikling. Det skal være sjovt og udfordrende at bowle.

DBwFs overordnede mål og drømme for bowlingsporten er:

- **Vi vil gerne skabe atleter** – frem for bowlere. Atleter med en professionel tilgang, hvor der bliver skabt en tradition for at træne fysisk – varme op, lave styrketræning, skadeforbyggende træning og være i god form. Hvor der er en grundlæggende respekt for kroppen som et redskab, man skal pleje med blandt andet god kost og ernæring.
- **Vi vil skabe en kultur** med lyst til at lære og en stærk træningsmoral, hvor de unge spillere engagerer sig til træningen – styrker deres færdigheder, arbejder på deres svage punkter og bliver klogere på spillet.
- **Et miljø, der støtter de unge** i, 'at de vil og går efter at blive de bedste atleter indenfor bowling'. Hvor man respekterer og anerkender dette valg, fordi det er en stor ting at gøre det, man gerne vil, fuldt ud og helt. Vi skal støtte dette valg i en tiltro til, at spillerne samtidig udvikler sig positivt som mennesker, ved at tage denne sportslige udfordring.
- Vi vil lave en udviklingskultur med **fokus på udviklingsmål** – hvor spillerne ikke skal gå efter resultater eller snit – men efter fysiske, tekniske, taktiske og mentale udviklingsmål. Hvor spillerne ved, hvad de arbejder med – og hvorfor. En kultur, der bygger på selvrefleksion og evaluering – og hvor hvert enkelt slag altid bliver brugt til noget.
- Vi vil basere det daglige miljø på en grundlæggende tilgang for spillerne – hvor det er spillerne selv, der **tager eget ansvar og arbejder selvstændigt** på eget spil. En daglig praksis med tradition for selvtræning.
- Spillerne skal have en indstilling til sporten, hvor bowling for dem både er en **individuel** sport og en **holdsport.** De to elementer hænger uundgåeligt sammen for at de kan blive succesrige atleter.
- Selvom bowling er en sport, som stiller store krav til koncentrationen/dyb koncentration – så skal sporten ikke være trist, stille eller farveløs. Rammerne må gerne udfyldes med **masser af fest, farver og larm.**
- Sidst men ikke mindst. Når man arbejder med bowling, så arbejder man også med at udvikle mennesker. Det ansvar skal man være sig bevidst. **Der skal ikke skabes små mestre, men små, der kan mestre.**

THOMAS LARSEN OM DRIVKRAFTEN OG FASCINATIONEN VED BOWLING

"Vi var flere i den samme gruppe, der gerne ville det her, og der var masser af indbyrdes konkurrence. Generelt har det været det at konkurrere, der har haft den største betydning for mig. At vi hele tiden var 4-5 stykker på samme alder og niveau, der pressede hinanden. Det var fedt, og jeg elskede også at komme ud og møde andre til diverse turneringer.

Dét, der særligt har fascineret mig? Det er nok det med, at du altid kan lære og blive bedre. Der er altid noget, du bliver overrasket over negativt og positivt. Du kan aldrig være helt sikker på, hvad der sker. Og du kan altid gøre noget bedre."

2.3 Værdier for dansk eliteidræt

Som et supplement til disse drømme og visioner, er det vigtigt at se bowlingsporten i den overordnede kontekst og som en del af dansk talentudvikling samlet under Team Danmark samt Danmarks Idrætsforbund. Vi arbejder ud fra det samme værdisæt – 'HUSET', som Team Danmark har formuleret for netop at give en fælles pejling, for alt arbejde med dansk talent- og eliteidræt.

Figur: Talent-HUSET

Team Danmark beskriver i deres værdisæt for talentudvikling "Talent-HUSET" således:

Værdier afspejler, hvad der er vigtigt og har særlig værdi for os. Værdier giver retning og motiverer vores holdninger, handlinger og vurderinger. Værdier er anvisende for, hvordan talenter, trænere, ledere og konsulenter i specialforbund, elitekommuner, DIF og Team Danmark arbejder med talentudvikling i hverdagen.

Team Danmark og Danmarks Idrætsforbund vil arbejde for, at følgende værdier er bærende i dansk talentudvikling:

Helhed
Udvikling
Samarbejde
Engagement
Trivsel

Tilsammen udgør værdierne talent-HUSET, hvor de danske sportstalenter skal udvikle deres sportslige potentiale. Værdierne er de fem dele, som udgør rammen for talent-HUSET, og de er alle vigtige for at udvikle talenter til atleter på højeste internationale seniorniveau.

2.3.1 Team Danmarks værdier 'HUSET' - beskrivelse:

Hver værdi afføder en række "handlingsanvisninger". Handlingsanvisningerne beskriver den adfærd og de konkrete handlinger, der skal være de bærende i talentudviklingsmiljøerne.

For de enkelte talenter, trænere og ledere skal handlingsanvisningerne udmønte den pågældende værdi til træning og i hverdagen. For forbund og klubber skal værdierne og handlingsanvisningerne være en rettesnor for tilrettelæggelse af konkurrencesystemer, udtagelsesprincipper og andre strukturer, der har betydning for talenterne.

Helhed - fokus på talenternes samlede miljø!

Forskning og praksis indenfor talentudvikling har traditionelt haft et stort fokus på talentidentifikation. Det er en besnærende tanke at kunne udpege talenter i en tidlig alder og fokusere al opmærksomhed og økonomi på de få udvalgte. Men det har vist sig at være en uhyre vanskelig opgave tidligt (før – under – efter pubertet) at spotte de talenter, som senere kan udvikle sig til atleter på højeste internationale seniorniveau. Tidlig talentidentifikation har derfor haft meget begrænset succes.

Den seneste forskning i succesfuld talentudvikling i en skandinavisk kontekst har haft et mere holistisk blik på talentudvikling, hvor talenterne ses som en del af et miljø, og talentudviklingen ses som et samspil mellem personer omkring talenterne – som en helhed. Forskningen har vist, at succesfulde skandinaviske talentudviklingsmiljøer er kendetegnet ved, at der arbejdes med "hele miljøet" omkring det enkelte talent, både i- og uden for sporten. Forskningen har samtidigt understreget, at talenternes samlede livssituation er afgørende for, om talenterne udvikler sig optimalt sportsligt og menneskeligt over tid.

Handlingsanvisninger i forbindelse med værdien helhed i dansk talentudvikling:

- Fokus er på hele miljøet og ikke kun på et enkelt talent, og der arbejdes på at skabe gode talent-udviklings miljøer med velfungerende træningsgrupper.
- Fokus er på at skabe en sammenhængende og stærk kultur, og der er overensstemmelse mellem erklærede og faktiske værdier, mellem det som siges, og det som gøres.
- Fokus er på "det hele menneske", og at der er forståelse for talenternes samlede livssituation (uddannelse, fritid, job og sport) gennem sportskarrieren.
- Fokus er på også at udvikle talenternes sociale og menneskelige kompetencer i tilgift til deres sportslige kompetencer.
- Træningen bliver planlagt, så talenterne kan forfølge deres sportslige ambitioner og gennemføre en ungdomsuddannelse.

Udvikling - fokus på færdigheder med det langsigtede mål for øje!

Målet for talentudvikling i Danmark er at skabe atleter på højeste internationale seniorniveau og ikke ungdomsverdensmestre. Derfor er talenternes langsigtede udvikling vigtigere end talenternes

kortsigtede resultater. Konkurrencer er en vigtig og integreret del af talenternes sportslige udvikling. Konkurrence i den rigtige form er vigtig for talenternes læring, og det giver talenterne relevant erfaring med at præstere, men ungdomsresultater må aldrig blive selve målet for talentudviklingen.

Det er afgørende for dansk talentudvikling, at de ansvarlige trænere, ledere og forældre har en udviklings -orienteret tilgang til talentudvikling og har fokus på at udvikle talenternes sportslige og personlige færdigheder.

Handlingsanvisninger i forbindelse med værdien udvikling i dansk talentudvikling:

- Fokus er på talenternes langsigtede sportslige udvikling frem for det kortsigtede resultat. Træning og konkurrence foregår efter principperne i det aldersrelaterede træningskoncept (ATK).
- Talenterne er selvstændige atleter, og derfor får de kontinuerligt øget ansvar for egen udvikling og sportskarriere.
- Talenterne og trænerne får anerkendelse for talenternes tilegnelse af nye færdigheder snarere end for talenternes sportslige resultater i en tidlig alder.
- Identifikation af talenterne sker på baggrund af flere faktorer, blandt andet motoriske, fysiske, kropslige og psykologiske potentialer.
- Udvælgelse af talenter til landholdsgrupper og øvrige udvalgte hold sker først i den alder, hvor der kan påvises en sammenhæng mellem talenternes ungdomsresultater og deres senere udvikling til senioratleter på højeste internationale niveau.

Samarbejde – med talenterne i centrum og involvering af nøglepersoner!

Et talent vil altid have en række nøglepersoner omkring sig – både i og uden for sportsmiljøet – der påvirker og har betydning for talenternes udvikling.

Talenternes udvikling er derfor meget afhængig af, at træneren og andre relevante personer i og uden for det daglige træningsmiljø kan samarbejde og har fælles forståelse for talenternes samlede livssituation (målsætninger, udviklingsplaner, prioriteter, trivsel etc.). Talenterne skal også selv kunne samarbejde med de centrale ressourcepersoner (trænere, forældre, holdkammerater, eksperter etc.) for at få den mest optimale hjælp i sin udvikling. Derfor er samarbejde og kommunikation et centralt indsatsområde i dansk talentudvikling.

Handlingsanvisninger i forbindelse med værdien samarbejde i dansk talentudvikling:

- Alle relevante aktører, der har en betydning for talenternes udvikling og trivsel, videndeler og samarbejder for at skabe de bedst mulige rammer for det enkelte talent.
- Talenterne har medansvar for at skabe gode samarbejdsrelationer til alle relevante aktører, og de bidrager til deres egen og talentmiljøets udvikling.
- Beslutninger sker på baggrund af, hvad der er optimalt for talenternes personlige og sportslige udvikling frem for andre aktørers interesser.
- Der er åbenhed for samarbejde med andre klubber og træningsmiljøer, hvis det kan bidrage til talenternes udvikling.
- Der er træningssamarbejde og aktiviteter på tværs af aldersgrupper, hvor ældre, positive rolle-modellers kompetencer nyttiggøres til at skabe videndeling og motivation hos yngre talenter.

Engagement – træneren er afgørende for talenternes udvikling og fastholdelse

Engagement blandt alle relevante aktører i dansk talentudvikling er vigtig, men trænerens betydning for de unge talenters udvikling kan ikke overvurderes!

Trænerens faglige viden om sporten og indsigten i børn og unges udvikling er central for at skabe et udviklende træningsmiljø. Træneren er desuden en vigtig kulturbærer, hvis engagement til træning og interesse i det enkelte talent er afgørende for talenternes motivation. Træneren er således afgørende for at talenterne trives til træning og fastholdes i træningsmiljøet over tid.

Trænerens engagement handler også om viljen til kontinuerligt at udvikle og dygtiggøre sig inden

for talentudvikling. Det er i den forbindelse vigtigt, at klubber og ledere skaber gode rammer, hvor trænere kan udvikle deres kompetencer og udmønte deres engagement.

Handlingsanvisninger i forbindelse med værdien engagement i dansk talentudvikling:

- Alle aktører omkring talenterne udviser engagement og oprigtig interesse for talenterne – både som unge atleter og som unge mennesker.
- Træneren fokuserer både på udvikling af talenternes personlige og sociale kompetencer og på udvikling af talenternes sportslige kompetencer.
- Træneren engagerer sig i sin egen udvikling og uddanner og dygtiggør sig specifikt i forhold til at arbejde med og udvikle unge talenter.

Trivsel – glæden til træning og evnen til at håndtere modgang.

Dansk talentudvikling skal foregå på en social og samfundsmæssig forsvarlig måde, og derfor er det helt afgørende, at talenterne trives i deres sportskarriere. Den aktuelle forskning peger endvidere på, at trivsel i hverdagen – både i og uden for sporten – er en forudsætning for, at talenterne kan udvikle sig sportsligt over tid.

Det er i sig selv en kvalitet, at de unge talenter bliver udfordret i deres træningsmiljø. De vil uundgåeligt opleve modgang og kriser i løbet af deres sportskarriere, og det er en helt naturlig del af talenternes udvikling. Men mistrivsel over længere tid skal undgås. I første række naturligvis af hensyn til talenterne selv og det miljø de er en del af, men også da mistrivsel er den primære årsag til, at unge talenter fravælger sporten.

Handlingsanvisninger i forbindelse med værdien trivsel i dansk talentudvikling:

- Træningsmiljøet er udfordrende, målrettet og seriøst, og samtidigt præget af glæde.
- Der er fokus på at styrke og udvikle de sociale relationer mellem alle relevante aktører i træningsmiljøet.
- Talenterne lærer at mestre den med- og modgang, de oplever i deres sportskarriere. Og særligt at talenterne klædes på af trænere og ledere til at håndtere overgangen fra ungdom (talent) til senior (elite) – en fase der kan være særligt udfordrende.

Lös spiller
4. Tryk ind antal spiller og tryk
5. Skriv ind spiller-navn og tryk
6. Flyt markøren til og tryk
STARK
TALENTSPILLER
DANMARKS
FORBUND
BOWLING

DEL 2

Træning af børn og unge

"Børns naturlige instinkter
starter altid med muligheder.
Børn gør uden at vide det ting,
de slet ikke har lært endnu.
Børn fokuserer helt naturligt altid på
at se og tænke i muligheder.
Det med at se og tænke forhindringer
er noget, de lærer af voksne."

(KILDE: ATK FODBOLD DEL 1).

3. BAGGRUNDSVIDEN OM UDVIKLING AF BØRN OG UNGE

ATK er for børn og unge – og i det kommende kapitel får du kort præsenteret noget af den fundamentale viden, der sætter dagsorden for, hvordan du helt overordnet af DBwF anbefales at træne børn og unge.

Det er vigtigt at kende de forskellige faktorer, der spiller ind i børn og unges udvikling, for denne viden sætter nogle spilleregler op – med både muligheder, begrænsninger og faldgruber.

Her de fem fakta-områder, som vil blive gennemgået i punktform:

- Udvikling af ydre livsrammer
- Udvikling af kroppen
- Udvikling af den mentale kapacitet
- Udvikling af selvstændigheden
- Udvikling af motivationen

3.1 Udvikling af de ydre livsrammer

Før pubertet

Børnene er meget tilknyttet deres hjemlige base – de er total afhængige af forældrene på alle måder – sport er for sjov – skole er for sjov – livet er en leg og uden de store forpligtelser.

Pubertet

Hjemmet er stadig basen – men de begynder at bevæge sig mere selvstændigt ud – verden åbner sig – sporten kan blive vigtigere – skolen stiller større krav – de skal til at foretage sig valg – de skal disciplinere sig selv og deres hverdag. Venner og eventuelt kærester kommer mere ind i billedet.

Efter pubertet

De unge har mindre basis derhjemme. De bevæger sig rundt og styrer og planlægger mere eller mindre selv – alt efter modenhed og 'frigørelse til og fra forældre'. Uddannelse og livsvalg bliver afgørende. Sport kan blive et decideret til eller fravalg. Kæreste, venner og voksne rådgivere spiller en større rolle, og forældrene skubbes i baggrunden.

3.2 Udvikling af kroppen

Følgende fysiske faktorer har en betydning inden for børn og unges fysiske udvikling.

- Pubertetens synlige tegn
- Den motoriske udvikling samt muskelsystemets udvikling

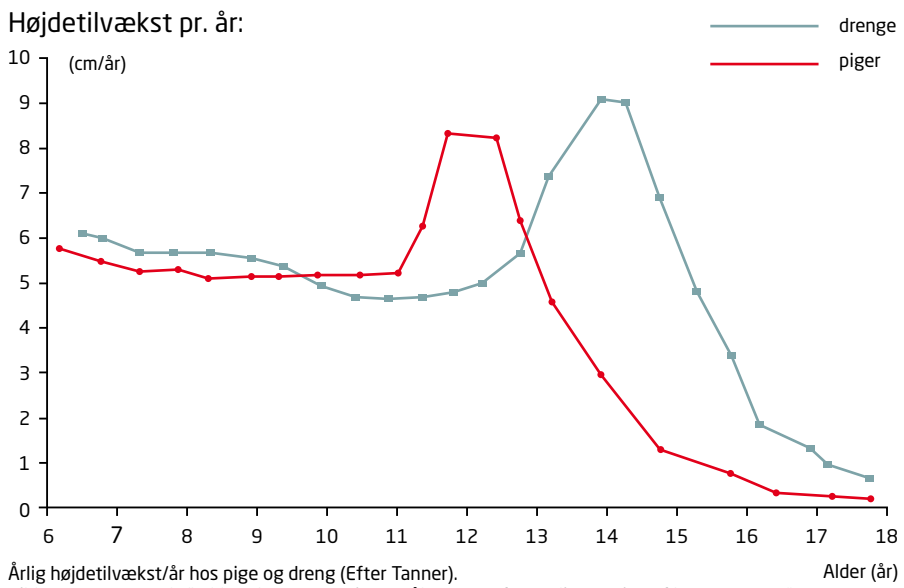
Pubertetens synlige tegn

Pigernes første tegn på pubertet sker omkring 9-13 års alderen, hvor brysterne begynder at vokse frem. Kroppen begynder herefter at få flere former på hofterne, og der kommer hårvækst ved kønsdele og under armene.

Hos drengene indtræder puberteten typisk et par år senere (11-13 års alderen). Den viser sin ankomst ved vækst af testikler og begyndende pubesbehåring. Dertil går stemmen i overgang og der sker en kraftig vækst af hænder og fødder – der følges af vækst af arme, ben og brystkasse.

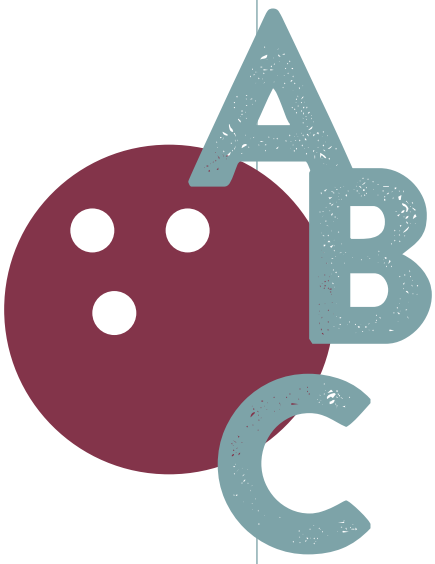
Vækstspurten (PHV) bruges som indikator for udviklingen og puberteten. Pigernes pubertet og vækstspurt (8-10 cm/året) starter ved 11-12 års alderen ca.1-2 år før drengenes (10-15 cm/året) – senere indhenter drengene dog pigerne.

Figur: Årlig højdetilvækst hos pige og dreng



Årlig højdetilvækst/år hos pige og dreng (Efter Tanner).
Kilde: Team Danmark: " Alderrelateret træning - målrettet og forsvarlig træning af børn og unge."

Figur: De forskellige ABC'er I henhold til 'før, under - og efter pubertet



ABC'er

ABC- begrebet giver god mening og et billede af, at man først skal lære at kravle før man kan gå, før man kan løbe, før man kan springe osv.

Kroppens ABC

Fx: koordination, reaktion, balance, rytme, grundlæggende øvelser med kaste, gribe, drible, sparke, rulle, kravle m.m.

Sportens ABC

Fx: færdighedsøvelser, præcisionskast/-spark/-slag, håndstand, konkurrence, sociale færdigheder.

Fysisk ABC

Fx: kondition, udholdenhed, styrke, eksplosivitet, bevægelighed.

Taktisk og social ABC

Fx: samarbejde, kommunikation, rollekendskab, tillid, hensigtsmæssige valg.

Mental ABC

Fx: trivsel og kompetenceudvikling, visualisering og afspænding.

Den motoriske udvikling samt muskelsystemets udvikling

Før pubertet

Udvikling af fundamentale kropslige færdigheder – og derefter idrætsspecifikke færdigheder

Basale færdigheder (gang, løb, kaste, hoppe, gribe osv.) bør udvikles i denne periode – kroppens ABC (adræthed, balance, koordination)

Mellem 8 – 12 års alderen er 'den motoriske guldalder', som er perioden hvor børnenes nervesystem er ekstra modtageligt for træning af mere avancerede motoriske færdigheder (drible, løbe og gribe, lave vejrmøller, cykle osv.) – herunder timing af bevægelser – sportens ABC.

Før vækstspurten – dvs. når pigerne er ca.10 år og drengene ca.12 år – åbner deres vindue for aerob træning. Før vækstspurtens periode, har konditionstræning kun en lille og ubetydelig effekt – det er først efter selve vækstspurten at konditions-træningen har stor effekt.

Pubertet

I puberteten ændrer kropsproportionerne sig dramatisk med øget vægt og muskelstyrke. Drengenes hormoner påvirker deres muskler og giver dem derved øget styrke, og pigerne får mere fedt på kroppen. Pigerne kan opleve dette, som mindre styrke samt som lettere faldende kondition i denne periode.

Vinduet for at opbygge styrke åbner 1 år efter vækstspurten – dvs. når pigerne er ca. 14 år og drengene ca. 16 år – der er her tale om den fysiske ABC.

Efter pubertet

Her øges højde og vægt stadig i nogle år frem – men med moderat og aftagende tempo. Kondition og styrketræning har yderst stor effekt i denne periode. De unge er nu klar til at specialisere sig i deres idræt.

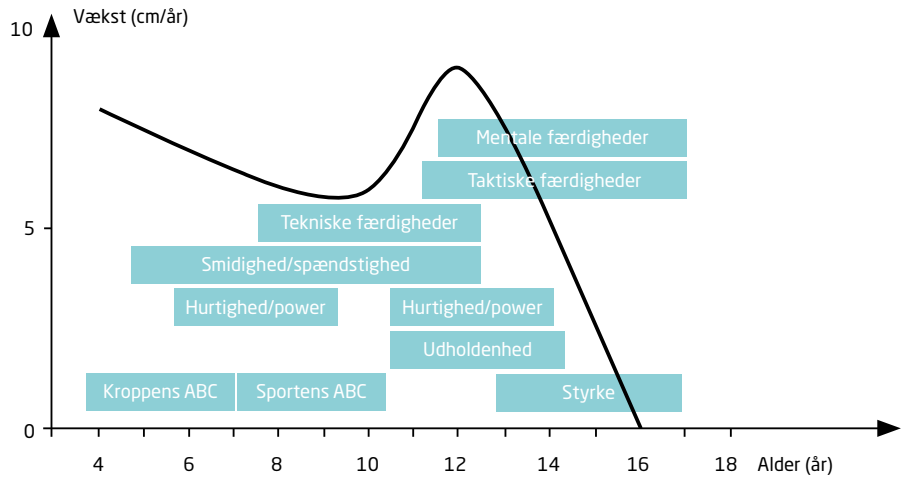
Figur: Træningsparametre og trænbarhed

Træningsparametre og trænbarhed	**Før pubertet** Drenge 6-12 år Piger 6-11 år	**Under pubertet** Drenge 12-16 år Piger 11-14 år	**Efter pubertet** Drenge 16-20+ Piger 14-18+
Kondition	+	+	+++
Mælkesyre	0	+	++
Ledbevægelse	0	+	+++
Styrke	0	+	+++
Teknik	+++	++	+
Koordination	+++	++	+
Opvarmning	+	++	+++
Udspænding	+	++	+++
Behov for glæde og leg	+++	++	+

Figuren illustrerer hvad der skal være i fokus på i de enkelte perioder i forhold til børns vækstspurt.
Kilde: Team Danmark "Aldersrelateret Træning – håndbog for 0. til 6 klasse".
+ er lig med lidt respons og ++ er lig med mere respons

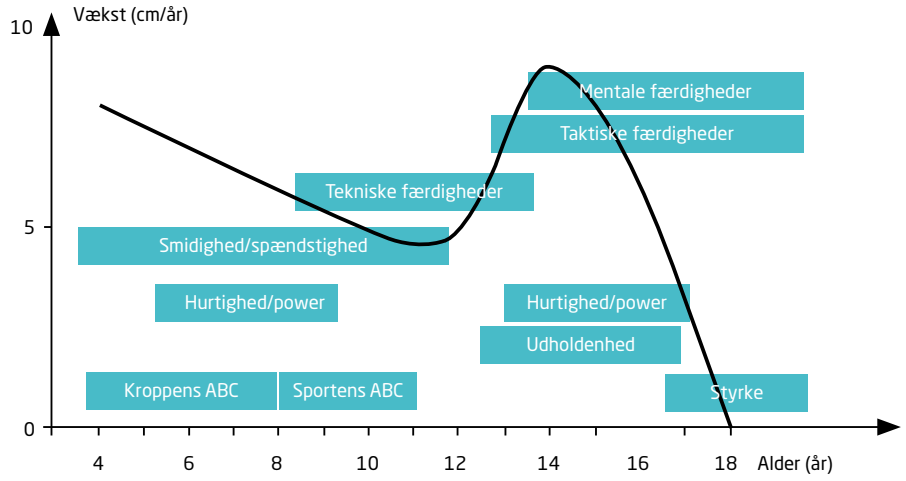
Figur: Trænerbarhed og vækstspurt

Trænerbarhed og vækstspurt for piger (kritiskte perioder):



Illustrerer hvad der skal være fokus på i de enkelte perioder i forhold til børns vækstspurt.

Trænerbarhed og vækstspurt for drenge (kritiskte perioder):



Kilde: DBU, Aldersrelateret træning.

Figuren illustrerer hvad der skal være i fokus på i de enkelte perioder i forhold til børns vækstspurt.
Kilde: Team Danmark "Aldersrelateret Træning – håndbog for 0. til 6 klasse".

3.3 Udvikling af den mentale kapacitet

Før pubertet

Børn under 8 år kan ikke tænke abstrakt. Derfor kan de ikke reflektere eller overskue konsekvenser af deres handlinger. De handler ud fra det de tænker eller føler, her og nu.

De kan derfor heller ikke tage ansvar for egen udvikling. Forældrene er deres helt afgørende rollemodeller og livsstøtter. Men trænerens ord vil også blive opfattet som lov. De er meget autoritetstro.

Pubertet

I 10-12 års alderen begynder børnene at kunne tænke abstrakt, og de begynder at kunne forstå konsekvenserne af deres prioriteringer og valg. De kan få og tage mere ansvar for deres handlinger. De kan selv vælge sporten til. Deres venner får større og større betydning – også for deres valg og deres identitet. Dette bliver endnu mere udpræget i løbet af puberteten.

Efter pubertet

Når de unge kommer ud af pubertet, kan de nu selv træffe valg og se længere frem. Men de er dog stadig uden 'livsrutine' og har derfor svært ved at lave kvalificerede valg – selvom de gerne vil. De er derfor stadig meget påvirkelige af gode råd, forbilleder, venners kommentarer mm.

3.4 Udvikling af selvstændigheden

Før pubertet:

Det er meget vigtigt for børnene at føle sig elsket lige meget hvad, og at de lærer at vide, at det er ok at fejle. De er meget afhængige af andres vurdering og feedback – specielt i den tidligere periode, hvor de ikke har mental kapacitet til selv at bedømme ting og derfor er total afhængige af, hvad andre siger og fortæller dem.

Pubertet:

Først omkring puberteten begynder de unge at få et realistisk selvbillede og kan bedømme og måle sig selv i forhold til andre. Her får nederlag og kritik derfor stor betydning. De stræber efter at være perfekte. Det gør det til tider svært for dem i denne 'identitetsskabende alder' at være en del af konkurrence og elitesport – fordi de her får så kontante tilbagemeldinger på deres evner og præstationer.

Efter pubertet:

De unge arbejder stadig på at finde deres identitet. De valg de foretager og de miljøer, de vælger til, har stor betydning for, hvordan de opfatter sig selv – og hvad de signalerer udadtil. Hvem de gerne vil vise, at de er.

Det kan være følsomt for de unge i denne alder, hvis de ikke kan lykkes med deres projekter, og de på dette tidspunkt bliver nødt til at skifte identitet. Men de kan tage nogle store valg og skridt i denne alder – alt efter hvor de har succes, og hvor de finder støtte og opbakning.

3.5 Udvikling af motivationen

Generelt

Vi mennesker finder generelt motivation til vores foretrukne sportsgren ved:

- at have det sjovt
- at forbedre vores færdigheder og lære nye
- at være sammen med vores venner og få nye
- at opleve spænding og begejstring
- at lykkes eller vinde – eller ved at komme i form.

Før pubertet

Mindre børn har generelt en bred og omskiftelig motivation. Derfor har de mange grunde til at gå til sport, men disse kan også skifte fra dag til dag – faktisk nogen gange fra træningsgang til træningsgang – og motivationen er meget påvirkelig af venner, familietraditioner samt det at lære nye ting.

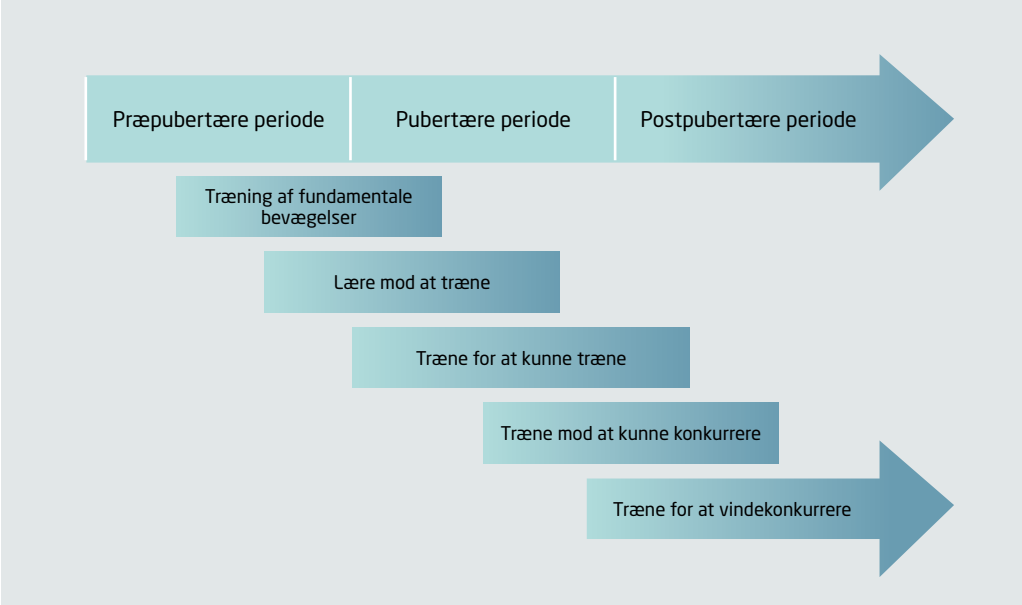
I pubertet

Motivationen bliver mere målrettet og selektiv. De unge finder deres egne kompetencer og prioriteter. Men der kommer også mange andre impulser og indtryk i den alder. De er utålmodige og kan nemt blive trætte efter lang tids engagement i det samme.

Efter pubertet

Først sidst i puberteten kommer den dybe og specifikke motivation. Der hvor de unge virkelig kan dedikere sig. Nu er de klar til at vælge både til og fra, samt til at acceptere konsekvenser af deres valg.

Figur: Sammenhængen mellem udviklingstrappens tre trin og modellen for sen specialisering



Figuren viser hvordan man som træner bør dosere udøverens overordnede træningsfokus over tid. Kilde: Team Danmark "Aldersrelateret Træning – målrettet og forsvarlig træning af børn og unge".

Helhedssynet

Det er alle disse forskellige forhold omkring børn og deres udvikling, som er vigtigt og relevant at have i baghovedet, når du skal træne børn og unge samt få dem involveret i sporten.

Som tidligere skrevet, så er det essentielt, at du netop har dette 'helhedssyn'. At du husker at se det enkelte barn – både i forhold til fx hvordan deres liv udenfor sporten fungerer og hvordan deres krop udvikler sig.

Når du som træner kigger på den enkelte atlet, kan du altid stille dig selv følgende spørgsmål:

- Hvor er spilleren? Hvad er han/hun optaget af?
- Hvad motiverer? Hvad bliver han/hun fanget af?
- Hvilke behov har han/hun? Mere eller mindre af den ene eller den anden form for træning?

DANMARK
MICHAEL BAI
DANMARK
VORBORG

Når du kigger på træningsgruppen:

- Hvordan er de sat sammen?
- Hvordan får du alle deres forskellige motiver til at gå op? Hvordan skal du prioritere?
- Hvordan skal du dele dem op i grupper, for på skift at tilgodese at de er forskellige?

3.6 De aldersrelaterede anbefalinger - børn og unge

Før pubertet

- Børnene skal hjælpes, guides og introduceres. Det er vigtigt, at børnene oplever sporten som tryg og forudsigelig.
- Det er vigtigt at børnene får en oplevelse af, at de mestrer og får succes. De skal have udfordringer, som både er lettere og sværere end deres evner kan håndtere. Kom med masser af ros og opmuntring.
- Præsenter børnene for brede og alsidige aktiviteter. De unge er ikke klar til krav eller alvor. Det skal være sjovt og for sjov.
- Børnenes krop er ved at blive bygget op, så lad gerne børnene prøve en masse forskellige aktiviteter. – kroppens og sportens motoriske ABC.
- Børnene kan fint præsenteres og introduceres for mange ting – men de er ikke klar til at gå i dybden med dem. De kan prøve stort set alle træningsdiscipliner og konkurrencer i en 'for sjov-version'. Introducer dem for de grundlæggende regler (fremmøde, disciplin, håndtering af kugler ect.), samt start med at få etableret nogle gode vaner med hensyn til at træne både kondition og mentalt. Mest for at lære dét og ikke for at lære af det.

Under pubertet

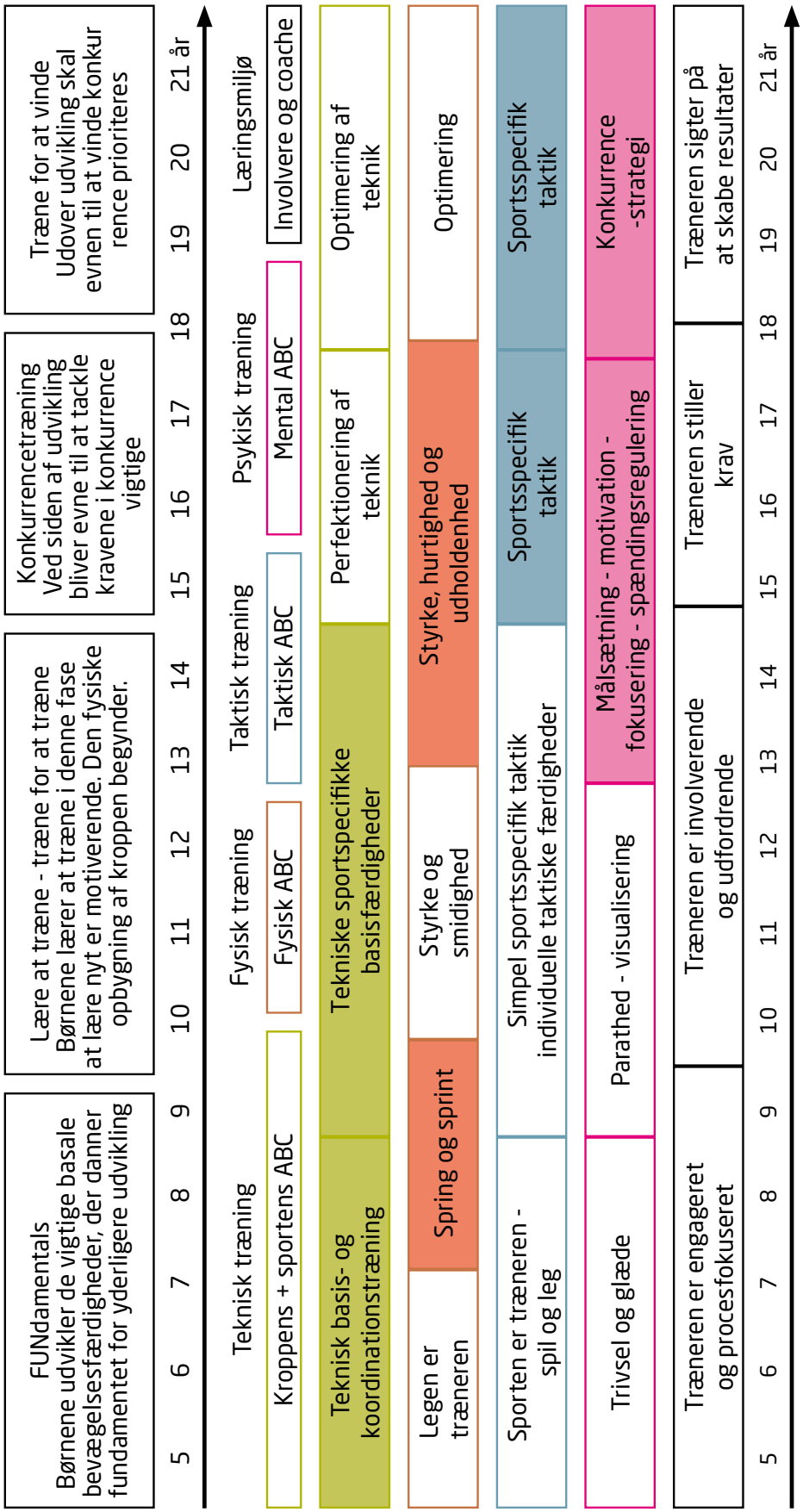
- De unge kan nu mere selv både praktisk og tankemæssigt. Men de har stadig brug for meget guidning og vejledning.
- De kan og vil gerne udfordres og vil gerne vise, at de kan selv. Find kilderne til den individuelle motivation. Stil lette krav – giv dem udfordringer, der både matcher samt er 'over' og 'under' deres evner. Opstil kortsigtede mål. Giv masser af positiv feedback.
- Hold øje med om helheden i hverdagen går op, nu hvor skole og andre interesser vokser.
- Træn dem i at konkurrere og vær opmærksom på det ydre pres. Turneringer skal bruges til at evaluere træningen og til at afprøve nye ting – resultatet i denne periode er sekundært. Find det sjove i turneringerne. Giv dem redskaber til at tackle nederlag og modgang. Sæt bevidst fokus på indre motivation – at de finder og bliver bevidste om kilderne til glæden.
- De kan begynde at træne styrke i fx et fitnesscenter – de skal have fokus på belastning og stabilitet. De kan lære øvelserne – men bør ikke træne for selve styrkeeffekten. Konditionstræning får til gengæld effekt på dem nu, og de kan intensivere den træning.

Efter pubertet

- De unge er blevet selvstændige, så de kan selv tage ansvar og selv tage beslutninger. De har dog stadig brug for guidning og inspiration – men også for at få lov til at bestemme selv.
- Stimuler deres mere målrettede motivation. Stil større krav – udfordringerne må gerne være krævende og over evner. Specialiser og arbejd med langsigtede mål.
- Gå til dem individuelt – og gør dem bevidste om deres stærke og svage sider. Giv dem opbakning, så de mærker, at selvom de er selvstændige, så står de ikke alene.
- Musklerne er modtagelige for styrketræning.
- De kan nu meget af det tekniske og er nået til finpudsning.
- De har mental kapacitet til at arbejde med det mentale og det taktiske.

3.7 Udviklingstrappen i skema

Figur: En udvidet model af udviklingstrappen omkring træning



4. RAMMERNE OMKRING TRÆNINGEN

KILDE: ATK DBU

"Mening er menneskets primære motiv til at lære og udforske. Men meningen skabes ikke af idrætsudøveren alene. Den er også påvirket af omgivelsernes forventninger. Derfor er det centralt, at træneren og idrætsudøveren snakker om meningen med træningen og konkurrencerne."

4.1 Talentmiljøets betydning

Relationer er helt afgørende for os som sociale væsener. Og når vi arbejder med børn og unge, bliver miljø og mennesker endnu mere centrale faktorer.

De unge er ekstra følsomme og modtagelige, når de er i omstillings- og udviklingsprocessen, hvor de er ved at skabe sig selv og deres liv. Her er sporten et stort og afgørende valg. Som træner spiller du her en stor rolle og har stor påvirkningskraft og dermed også påvirkningsmuligheder.

Moderne forskning af de velfungerende talentmiljøer viser, at netop miljøet omkring talenterne er en meget afgørende faktor for succes. Forskningen fremhæver en del faktorer, der kendetegner et stimulerende talentmiljø.

Under afsnit 4.2 (Det gode talentmiljø) og 4.3 ('Det dårlige talentmiljø'), vil der blive gennemgået følgende udvalgte indsatspunkter til inspiration:

- Opbyg teamfølelse
- Klar kommunikation og værdier
- Træne sammen på tværs af aldersgrupper og niveau
- Inspirere og dele viden
- Fysisk omgivet af ting, minder og 'artefakter'
- Gøre det muligt at møde rollemodeller
- Uddelegere rollen som rollemodel
- Mange trænere og mange input
- Give ansvaret til spillerne
- Tag ansvar for at udvikle mennesker
- Undgå- forventninger / for langsigtede mål / ødelæggende hierakier / travlhed

4.2 Det gode talentmiljø

Det er helt centralt for at de unge spillere skal kunne trives, udvikle sig samt bevare interessen for sporten, at miljøet som helhed giver mening og værdi for hver enkelt spiller. Meget af den stemning og energi, der er, giver sig selv og er opbygget af traditioner og de mennesker, der er omkring.

Opbyg Teamfølelse

Fra spillerne er helt små, er holdånden et vigtigt element og derfor anbefales det, at holde de unge sammen som hold – og ikke skille dem ad eller dele dem op mere end højst nødvendigt. Hellere det modsatte.

Men også senere når de bliver bedre og måske bliver færre i deres gruppe og på deres niveau, er der stadig brug for at tilhøre et fællesskab. Hav øje for at spillerne ikke står alene, men har 'forbundsfæller' – eventuelt på tværs i klubben eller i andre klubber, på talentcentreret eller i eliteklassen.

Erfaringer viser, at det sværeste for børnene oftest er, når/hvis de skal skifte træningsgruppe pga. enten alder eller niveau. Det kan opleves sårbart for dem at blive flyttet og få nye holdkammerater, ny træner eller måske nyt træningssted. Det kræver generelt stor fokus og indsats fra dig som træner, at hjælpe spillerne med at falde til.

En særlig indsats handler om at tage sig godt af de nye, der kommer i klubben. Sørge for at de bliver set, taget imod og kommer ind i en gruppe. Måske skal du sætte dem sammen med nogle af de etablerede spillere, som du kan give en slags mentor-rolle.

Klar kommunikation og værdier

Et godt sammenhold på holdet betyder en god og tryg base. Det giver spillerne en styrke med på vejen – som kan gøre det lettere for dem at fokusere på konkurrencen og præstationen.

Gode kommunikationsrutiner er vigtige at få i stand fra dag ét – og det er vigtigt at spillerne forstår, hvor vigtigt det er at kommunikere positivt og konstruktivt, for derved at tilføre gruppen energi. Det er også vigtigt, at de ved at der kommunikeres både verbalt og nonverbalt. Det hjælper gruppen rigtig meget, når der er klare retningslinjer, for hvordan der kommunikeres til både træning og konkurrence.

I samme tråd gælder det om, at få spillerne gjort helt klar på værdien af at bidrage positivt til fællesskabet – via opbakning, støtte og alt hvad de kan gøre for at hjælpe hinanden på vej. Det handler om at kunne rumme og respektere alle.

Det er i det hele taget godt at have klare klubværdier – regler, normer, traditioner, krav m.m. – men også at sikre sig, at de bliver fortalt og formidlet på en klar måde. Eksempelvis gennem slogans, klubmaterialer, det du siger og gør m.m.

Det giver bedre trivsel, når alle kender præmisserne og ikke er i tvivl om, hvad der kræves eller forventes. Derfor er det godt med klare formuleringer og udmeldinger – og derfor må der gerne fra 'efter puberteten' og frem stilles tydelige krav til spillerne. Det er de unge måske ikke altid vant til – men er kravene rimelige og forståelige, så kan de virke fastholdende og motiverende. De kan også være et tegn på, at de netop bliver respekteret og taget alvorligt.

Træne sammen på tværs af aldersgrupper og niveau

Gå efter at skabe træningsmiljøer, hvor det er muligt at se og sparre med andre fra klubben. Med mulighed for at mødes med, samt træne og lade sig inspirere af de bedste og/eller ældre spillere.

Inspirere og dele viden

Husk at udveksle viden og erfaringer – gerne med andre grupper, klubber, idrætsgrene eller hvad der viser sig af muligheder. Husk i samme ånd altid selv at åbne døre og invitere ind. Samtidig handler det også om altid, at have øjne og øre åbne – kigge sig omkring, for at lære af de andre.
Det er nemt bare at 'gøre det du plejer' og holde dig til det vanlige. Det er en svær, men spændende og givende kunst, at kigge andre steder hen. Det kræver lidt energi at finde på og tage kontakt. Men det kan give masser af god energi og inspiration til nye veje retur.

Fysisk omgivet af ting, minder og 'artefakter'

De konkrete fysiske omgivelser indeholder også et stort potentiale og en påvirkningskraft, som kan udnyttes. Der ligger stærk signalværdi i, hvad der hænger på væggene, hvad der står på opslagstavlen osv. Alle de små fysiske ting og 'artefakter', der er med til at fortælle historien om, hvilket særligt sted man er.

Gøre det muligt at møde rollemodeller

Tænk på at give de unge spillere konkrete muligheder for engang i mellem at møde de gode spillere – rollemodellerne – høre hvad de siger, og se hvad de gør.

Åben op for muligheden for, at de unge spillere kan stille små og store spørgsmål. Det handler om

at give spillerne en åben dør til dem, der har de gode erfaringerne og for dem det er lykkedes. Så det kan ses og mærkes, og dermed bliver muligt og realistisk.

Uddelegere rollen som rollemodel

Der er nogle spillere, der helt automatisk qua deres personlighed indtager rollen som rollemodel. Men du kan også som træner bevidst sætte nogle af dine spillere op, som rollemodeller. Du kan give dem opgaver og ansvar for, at gå forrest og vise deres kammerater vejen. Du kan give udvalgte spillere særlige opgaver, hvor de kommer til at vise værdier og egenskaber. Lade dem vise i praksis, hvad det vil sige at 'stå for noget' og gå forrest. Du kan give stafetten og opgaven videre til de spillere, der har potentialet og personligheden til at indtage denne rolle.

Mange trænere og mange input

Det er godt at have for øje, at I får et træningsmiljø, hvor det er muligt at få input og inspiration fra flere forskellige. Hvor forskellige trænere eller spillere udefra kommer forbi, for at bidrage med deres forskellige kompetencer og indspark, som kan være med til at udvikle spillerne. En forudsætning for dette er, at spillerne har tillært sig en konstruktiv tilgang til kritik og god råd / anbefalinger.

Give ansvaret til spillerne

Vær ikke bange for at lade de unge spillere selv stå for praktiske ting og opgaver, i og omkring træningen eller tilrettelæggelsen af rejser, turer eller andet. På den måde lærer spillerne, at de både kan og skal selv.

I praksis kræver det nogle tiltag, der tager afsæt i en anden dagsorden end den vanlige, hvor det handler om at skabe præstationer og sportslig udvikling. Her skal du arbejde med et andet fokus og med den enkeltes personlige udvikling. Netop denne ambition kræver, at du skubber bevidst til dem – og giver dem både udfordringer og tillid.

Tag ansvar for at udvikle mennesker

Sideløbende med den sportslige mission med trænergerningen er der jo den helt anden menneskelige opgave – eller gave – som du står med, nemlig medansvaret for at udvikle spillerne personligt: som mennesker, uddannelsesmæssigt og indenfor den valgte sportsgren.

Det handler om den store vision – at udvikle hele mennesker gennem sporten. Hvad spillerne får med sig, hvilke mennesker der kommer ud efter en sportskarriere osv.

Som træner kan du påvirke de unge til at blive bevidst om, 'hvad de vil med sporten og med sig selv' – og samtidig lære dem så mange livskompetencer via sporten som muligt, som de kan overføre til deres øvrige liv (fx disciplin, lederskab, sociale færdigheder).

THOMAS LARSENS MOTIVATION GENNEM FORSKELLIGE TRÆNERE

Jeg var så heldig, at jeg mødte mange forskellige trænere i løbet af de unge år.

Nogle af dem kunne lære mig en del af det basale. Andre havde andre uddannelser, kompetencer og var dygtige til noget andet. De kunne tage sig af andre elementer og lære mig detaljerne og de lidt sværere ting.

Det hændte da, at de ikke altid trak i samme retning, og det største problem var, at nogen af dem var 'af den gamle skole' og andre trænede ud fra de nyeste principper.

Men alt i alt har det givet mig rigtig meget, at have forskellige trænere indover og komme med input.

DANMARK
MICHAEL BAI

4.3 'Det dårlige talentmiljø'

Undersøgelser og forskning af børne -og ungdomsmiljøerne har påpeget en del meget relevante faktorer, som kan sætte begrænsninger for et godt sportsligt udviklingsmiljø.

Nedenfor har vi udvalgt fire faktorer, der har vist sig at have negativ indflydelse for børnene og deres glæde ved det at dyrke bowling. Faktorer som eventuelt kan få dem til, at vælge sporten fra.

Forventninger, meget fokus på at vinde, og for ambitiøse mål

Store ambitioner på børnenes vegne er svære for spillerne at håndtere. Forventningerne kommer oftest fra forældrene – men også fra trænerne eller andre omkring spillerne. Vær derfor opmærksom på forventninger – for der følger tit svære skuffelser med i deres kølvand. Lyt efter dem og brems dem, hvis de vokser sig for store hos spillerne.

Det er en god ide at forsøge at sætte konstruktive mål i stedet. Der er afgørende forskel på, om spillerne arbejder med 'proces eller resultat mål'.

For langsigtet mål, passivitet, og mangel på action

Hvis spillerne oplever at målene er for langsigtet og de ikke selv kan se meningen med dem, så kan det virke demotiverende.

Det er derfor vigtigt, at du sikre at spillerne finder mening med målet samt at du giver dem en forklaring /et formål med den træningsplanlægning, der skal til for at opnå deres mål.

Ødelæggende hierarki

Hvis træningsgruppen fungerer socialt dårligt sammen, og der eventuelt er stærke grupper eller magtstrukturer, der holder den enkelte tilbage, kan det hurtigt blive meget ødelæggende. Det er ikke bare vigtigt at skabe masser af muligheder for relationer og samvær, men også at holde øje med kvaliteten og sikre sig, at der er plads til alle. Det betyder ikke, at alle skal behandles ens. Men at alle kan trives.

Travlhed

Hvis der er for meget eller for mange at se til, kan det hurtigt opleves, som om der ikke er tid og plads til at følge op og være til stede – både for den enkelte og træningsgruppen.

Det er vigtigt, at træningen er et sted, hvor der er tid og plads til at blive set og hørt, samt få sin portion af opmærksomhed. De unge spillere kommer, investerer og involverer. Det kræver til gengæld, at du også giver noget tilbage til dem. Og at du er opmærksom på, at der bliver signaleret, at her er der både tid og plads til netop dem.

4.4 De aldersrelaterede anbefalinger til klubmiljø

Før pubertet

Sæt klare grænser og værdier op – gør dem synlige for alle fra første dag i klubben.
Børnene skal guides, hjælpes og introduceres.
Kom tæt på den enkelte spiller – snak om familie, baggrund og helhed.
Hjælp med at integrere alle spillerne.
Lav mange fælles aktiviteter – lege af forskellige arter – bliv gerne i og omkring hallen.

Under pubertet

Inddrag spillerne – men vær stadig den der bestemmer.
Vær opmærksom på den enkeltes spillers udvikling.
Skab klubmiljø, aktiviteter og forbilleder i klubben.
Tag hensyn til andre aktiviteter i spillernes hverdag og sørg for, at helheden går op.
Tilbyd mange sociale aktiviteter – gerne udenfor hallen.

Efter pubertet

Lad de ældre føre værdierne videre – gør dem aktivt til rollemodeller.
Giv spillerne mere og mere indflydelse og ansvar.
Lav sociale aktiviteter på tværs af grupperne.
Fasthold ikke-top-eliten med tilbud, anerkendelse og inddragelse.
Lav andre aktiviteter sammen end sport – og meget gerne begge køn sammen.

5. ORGANISERINGEN AF TRÆNINGEN

LISE KISSMEYER.

"Sport gør drenge til mænd. Men hvad gør den pigerne til?"

Efter vi har haft fokus på miljøet og spilleren, så vender vi os nu til det mere sportslige – den praktiske og pædagogiske organisering af selve træningen.

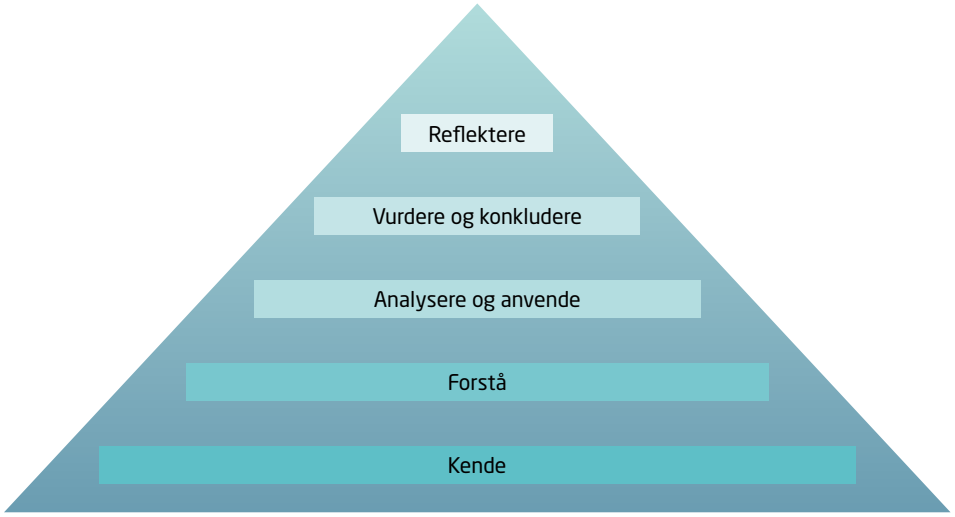
Vi skal se på fire forskellige delområder:

- De pædagogiske metoder og principper
- Kønsspecifikke overvejelser
- Generelle anbefalinger
- Trænerrollen

5.1 De pædagogiske metoder og principper

- Helmetoden er som et overordnet redskab god til instruktion af børn. Dvs. først skal spillerne lave hele bevægelsen, og herefter kan du tage særlige elementer op i enkeltdele. Hvis der er nogle elementer, der skal korrigeres og trænes særligt på.
- Vær bevidst om hvordan du varierer træningsmetoderne i henholdsvis blokke, serier eller variabelt. Alt efter om spillerne gentager den samme bevægelse, eller om der er flere bevægelser sat systematisk sammen – eller om de kommer rundt omkring de forskellige udfordringer i en tilfældig rækkefølge. Det helt simple og 'laveste niveau' med de samme gentagelser, bør som udgangspunkt ikke fylde mere end 30 procent af træningen.
- En god metode til børn og unge er 'DTDT-metoden'. Den går ud på først at demonstrere en øvelse – spillerne træner herefter elementet – man samle spillerne igen, forklarer og demonstrerer nogle udvalgte elementer igen – for til slut at sende spillerne ud for at træne øvelsen igen. Eventuelt med et særligt fokus.
- Overordnet anbefaler DBwF en fordeling af træningsniveauet efter en 25-50-25 procents regel, hvilket betyder at der i 50 procent af træningstiden bør spilles med spillere på ens eget niveau. Og at der 2 x 25 procent af tiden bør trænes enten 'opad eller nedad' dvs. med spillere/øvelser, der er på et højere eller lavere niveau.
- Der er en god ide at lade de unge spillere træne hinanden. Der ligger et kæmpe potentiale i at lære fra sig – både fagligt, socialt, indlæringsmæssigt og personligt udviklende. Det kan meget varmt anbefales!
- Den traditionelle instruktion er ikke forkert – men det er den simpleste form og mindst effektive indlæring. Jo mere du inddrager spillerne selv, des stærkere effekt har træningen – hvor den coachende tilgang giver mest refleksion og læring.
- I praksis er det godt at veksle mellem instruktion, forevisning, samtale og refleksion. Undervis gerne både ved at fortælle med ord, demonstrere, fremvise video og få spillerne til også at mærke bevægelsen på egen eller de andres krop. Især video er rigtig velegnet til bowling. Figuren på næste side viser de forskellige lærings-niveauer.

Figur: Lærings - niveauer



- Imitation er en rigtig god vej til indlæring hos de unge spillere. Det har stor effekt bare at se på den korrekte bevægelse hos andre enten live eller på video. Og det har en stor effekt at bruge billeder og metaforer. Her rammer man ind i børnenes fantasi, og undgår at skulle gøre det for teoretisk og dermed for svært at rumme. Eventuelt kan man få børnene til selv at opfinde de gode metaforer, ved at høre, hvordan de føler og oplever, at 'de ser ud' og hvilke associationer de får herfra.
- Sport bygger på en stor del tavs kropslig viden, der er lagret i kroppen som bevægelsesmønstre. Det betyder, at du bør lægge vægt på også at optræne spillernes evne, til at 'mærke' det rigtige og kunne formidle det videre til andre. Dvs. at de skal lære at sætte ord på de indre fornemmelser.

5.2 Kønsspecifikke overvejelser

- Bowling er en af de idrætsgrene, hvor piger og drenge spiller sammen. Det kan give ekstra udfordringer. Der er forskel på piger og drenge, og det skal du tage hensyn til helt fra dag ét når pigerne og drengene møder op i klubben.
- Piger er mere følsomme, usikre og socialt søgende. De stiller andre krav og har andre behov end drengene. De kræver forklaringer, at blive set, at blive støttet – men den svære udfordring er også at få dem skubbet, så de kommer der hen, hvor de ligesom de fleste drenge, tør og vil udfordre sig selv i henhold til sporten. For derved at afprøve flere af facetterne i spillet.
- I praksis handler det om, at pigerne gerne vil lytte og have forklaringer. Vær opmærksom på at give pigerne mod på at bryde de pæne 'pigecirkler' og ikke holde hinanden tilbage, fordi de ikke tør stå ved, at de 'gerne vil'.

5.3 Generelle anbefalinger

- Husk lige meget hvad – benyt et sprog der er forståeligt for de unge. Det er vigtigt, hvordan du formulerer dig og hvilke ord, du vælger. Ikke at du skal lave helt om på dig selv, men hvis du ikke kan tale i et sprog, som børnene forstår – ja, så kommer du af gode grunde ikke igennem.

- Vær opmærksom på de forskellige motivationer og indlæringspræferencer, vi alle sammen har (se, høre, mærke). Tilrettelæg instruktion og indlæring, så der er noget for alle sanser og alle præferencer. Brug gerne forskellige måder at vise og illustrere øvelserne på. Byg instruktionen grundigt op – og ikke for hurtigt.
- Hav alt udstyr og redskaber klar. Og vær også til tider klar til, at skulle lave det hele om – og følge stemning og forløb. Husk løbende at overveje, hvor mange trænere til hvor mange spillere, der er ideelt. Specielt når der er mange yngre spillere, kan der være et stort praktisk behov for assisterende trænere.
- Arbejd mod at inddrage de unge i alle facetter af træningen. Tilvend dem til at have medansvar og medindflydelse– gerne fra puberteten og frem. Gør det via at inddrage spillerne i definitioner og løsninger af problemer – giv dem gerne åbne opgaver med mange løsninger. Opgaver, hvor de skal instruere, rette eller guide hinanden.
- Dosér ris og ros med stor omtanke. Især til de yngste. Find gerne noget positivt og konstruktivt at starte med og slutte med, så det ikke kun bliver negativ kritik og fejlfinding. Brug gerne fingerreglen – tre positive og en negativ kommentar.
- Trænergerningen kræver tæt kontakt og dialog – også udenfor banen og spillet. Der kan være brug for mange organiserede og uorganiserede samtaler – vær forberedt og bevidst om dem. Der er de formelle samtaler om mål, aftaler og det sportslige – der er de coachende samtaler – de uformelle snakke om alt mellem himmel og jord (hvor det handler om at fornemme trivsel, og hvad der ellers rører sig) og sidste men ikke mindst er der også samtalerne med forældre og ledere, der kræver sit fokus og sin tid.

5.4 Trænerrollen

Der er ingen tvivl med hensyn til, at du skal være helt bevidst om, hvor stor betydning du har for miljøet og for hver enkelt spiller. Hvad du gør og siger og den du er, har betydning. Det handler både om den indirekte påvirkning, du som træner står for ved at skabe traditioner, rutiner og gode vaner – men ligeledes om hvordan du påvirker med dit engagement og din energi.

Det er meget simpelt. Hvis du er positiv samt udviser respekt og tillid. Så er der meget større chance for, at du får det samme igen. Find din egen stil – men vær altid velforberedt og engageret.

Din egen vilje og motivation for selv kontinuerligt at udvikle og dygtiggøre dig er afgørende. Det kræver en fortrolighed og ærlighed overfor dig selv – at du vil arbejde med dine stærke og svage sider. Det bygger på gode rutiner, når det gælder om at evaluere dig selv.

Det kræver også, at du ser på din trænergruppe. Dækker I de nødvendige kompetencer. Det er altid godt at få samlet så mange ressourcer som muligt – også menneskeligt i trænergruppen. Så der er flere til at tage over, og så I som trænere kan supplere hinanden.

Men vær også opmærksom på at skabe tryghed specielt i de første år, så de unge spillere kan opbygge fortrolighed med de trænere, de møder. Det er som træner vigtigt, at have en forståelse af, at være den rette træner på det rette tidspunkt.

Når spillerne bliver ældre, kan det være en svær men nødvendig udfordring, at give slip på spillerne og sende dem videre til andre trænere, der kan udfordre dem.

Vær tro mod dig selv. Vær afklaret med hvad du kan og vil give videre, og om de målsætninger, som står i din trænerkontrakt stemmer overens med dette.

Reflekter gerne over, hvordan du er som 'trænertype'. Er du oftest den demokratiske leder, den autoritære leder eller 'laden stå til-typen' som leder? Det mest optimale er, hvis du kan opøve dig i at være 'den situationsbestemte leder' – hvor du evner at være en blanding af de tre ledertyper – alt efter hvad der er behov for i situationen.

5.5 De aldersrelaterede råd til træneren

Før pubertet

Brug mange billeder, metaforer og kort instruktion.
Vis og demonstrer meget og lad spillerne prøve helheden.
Lav mange skift undervejs i træningen – og lav ikke for lange eller tunge træningspas.
Lav lege ind i mellem og skab afveksling.

Under pubertet

Fyld mere på instruktionen og arbejd ned i flere detaljer.
Arbejd mere med delmetode og tag enkeltdele ud og arbejd grundigt med dem.
Lad spillerne begynde at træne hinanden.
Brug video mere.
Sæt mere systematiske individuelle udviklingsmål – tag samtaler og organiser evalueringen.
Husk at overraske og lav lidt nyt engang i mellem.

Efter pubertet

Meget fokus på evnen til at mærke efter – spillerne skal finde deres egen vej mod 'det perfekte'.
Brug video systematisk.
Uddeleger ansvar for træning til spillerne selv.
Lad dem træne og støtte hinanden i en organiseret form.

PAIN IS
TEMPORARY
PRIDE IS
FOREVER
LONDON 2012

DEL 3

Det bowling specifikke

"Det er ikke for at vi skal få spillerne til
at blive robotter eller spille ens.
Man kan jo bare se
på topspillerne internationalt
– de spiller langt fra ens.
Men lige præcis det med
- 'hvornår kuglen er hvor
ift. føddernes placering'
– det er lige præcis dette element,
der er det samme for alle spillerne."

ANDERS VORBORG

6. DET TEKNISKE

6.1 De tekniske nøglepunkter i bowling.

- Starten og udgangsstillingen er helt fundamentale, og stort set alle uhensigtsmæssigheder kan føres tilbage til problemer med starten. Også selv om man først ser uhensigtsmæssighederne ved selve slaget – så ligger forklaringen altså ofte meget før.
- Timing og rytme er ligeledes centrale faktorer for, at der kan præsteres optimalt. Rytme = hvor flydende tilløbet er.
- Balancen og et lavt tyngdepunkt er elementer, der kan være medvirkende til, at det rette flow opstår – dvs. uden unødvendige hakkende bevægelser.(se kapitel 6.4 "Den tekniske spiseseddel" angående bowling fra 'udgangsstilling' til 'slip').
- Man skal være i god balance, når kuglen afleveres, hvilket betyder at man skal bevare kroppens slutstilling efter kuglen er afleveret. Dette kræver en god timing i tilløbet, dvs. hvordan fødderne bevæger sig i forhold til svinget. Dette får man kun ved at have en godt start – og det igen er givet af en god udgangsstilling.
- I forhold til bevægelsen grundteknisk, så er det "kuglen og svinget, der bestemmer". Kroppen skal naturligt gøre plads til svinget. Der skal gives plads til kuglen med fødderne og med skulderen, der falder ned. Det er altså ikke kroppen, der skal drejes. Hvis kroppen modarbejder svingets naturlige pendul under hovedet, kan det skabe asymmetri.
- Det er evnen til at arbejde med en ensartethed, der skaber grobund for den optimale tekniske præstation.
- Det handler om at bruge så få kræfter som muligt og at være afspændt.
- En strike hænger ikke logisk sammen med "den perfekte bowling". Man kan godt udføre et perfekt gennemført slag, uden at score en strike og man kan godt lave en strike, uden at det er et perfekt slag!

6.2 Bowling og børn

Man skal være opmærksom på det særlige forhold for børn, at "fødderne skal passe til svinget". Derfor kan man først få den endelige bevægelse helt på plads, når spillerne er fuldt udvokset, og i vokseperioden er spillerne derfor meget følsomme teknisk overfor deres krops udvikling.

I bowling skal man slappe af i spille-siden af kroppen, således at skulderen tynges ned af kuglens vægt. Men det kan være meget belastende for de mindre og der kan forekomme skader. Det kræver ekstra påpasselighed at sikre sig, at den tekniske udvikling matcher spillernes fysiske udvikling.

Kuglen kan i det hele taget være stor, tung og svær at håndtere for de små.

Det er derfor vigtigt, at kuglens vægt ikke bedømmes ukritisk ud fra spillernes alder – men mere ud fra den enkelte spillers fysiske udvikling, evner og teknik. Dette medfører at nogle spillere sagtens kan klare en højere kugle vægt end man lige tror, hvis fx spilleren er god teknisk – det modsatte er ligeledes gældende.

I børne- og ATK-perspektiv skal man være meget opmærksom på, at mens spillerne vokser, forandrer deres greb sig, og de skal skifte kugle og greb løbende. Der skal derfor hele tiden holdes øje med den enkelte spiller. Der er ikke to bowlere, der er ens, og hvordan kuglen passer til hånden er individuelt som et fingeraftryk.

Tjek "korrekt greb" hos hver enkelt spiller efter etablerede metoder eller få professionel rådgivning.

6.3 Opbygningen af det tekniske kapitel

Det skal endnu engang understreges, at ATK ikke er tænkt som en træner-manual, som i detaljer gennemgår den fundamentale instruktion. Den viden ligger stadig i de specifikke træneruddannelser.

I denne sammenhæng kigger vi på, hvad det er for 'tekniske elementer', du som træner skal igennem med børne- og ungdomsspillerne.

Der er udarbejdet en oversigt over de tekniske elementer, ATK'en anbefaler at der skal trænes i – en teknisk spiseseddel.

Under hvert teknisk punkt kan du læse, hvilke fundamentale elementer, som er vigtige at få trænet hvornår samt hvilke særlige forhold, du eventuelt skal være opmærksom på.

- Hvordan skal du bygge træningen op, så du får den rigtige progression og vægtning alt efter alder og niveau?
- Efter gennemgangen af de enkelte tekniske elementer handler det om de generelle metoder til at træne teknik med børn og unge. Efter hvilke principper kan du organisere træningen og møde børnene?
- Sidste del af afsnittet kommer med konkret inspiration til nogle udvalgte træningsøvelser.

THOMAS LARSEN – OM DEN DAGLIGE TEKNISKE TRÆNING

Min træning er meget varierende fra gang til gang. Generelt arbejder jeg med nogle småting i et stykke tid og derefter skifter jeg til nogle andre småting.

Jeg plejer at starte med nogle tekniske del-elementer. Derefter træner jeg med eksempelvis at skrue eller spille meget direkte, hvor jeg bruger de tekniske elementer. Jeg slutter ofte med at sparre eller spille.

Det er sjældent jeg går ned og starter med at spille serier og konkurrerer. Og hvis jeg gør, så finder jeg alligevel en teknisk udfordring. Det synes jeg også er en fornuftig måde at gøre det på.

Jeg arbejder almindeligvis med mellem 2-3 elementer i løbet af hvert træningspas. Jeg kombinerer de små del-elementer af teknikken med også at skifte med at træne for eksempel sparre-spil og spil over forskellige linjer.

Mine træningspas er tilrettelagt meget efter følelsen på dagen, for jeg har aldrig brudt mig om at træne på noget, og så stoppe inden det føles godt. Jeg skal have mærket fremskridt, inden jeg stopper. Derfor har jeg ikke sat fast tid af til at øve de enkelte elementer.

Jeg tror ikke på det med at lægge en plan, for kroppen føles ofte forskelligt. De forskellige elementer kan føles meget forskelligt fra gang til gang, du er ude at spille. Derfor synes jeg, man skal være fleksibel overfor, hvad kroppen siger.

6.4 Den tekniske spiseseddel

Her er spisesedlen med de tekniske hovedelementer, som alle i bowlingsporten skal igennem.

Bemærk, at der er et afgørende skel mellem de tekniske elementer. Slippet ligger som en overbygning på alle de grundlæggende elementer. Først når udgangsstilling, igangsætning af kuglen osv. er i orden, kan du arbejde videre med slippet. Derfor ligger slippet også til sidst i gennemgangen – og der kommer særlige aldersrelaterede anbefalinger ift. "slippet" sidst i dette kapitel.

En aflevering består af de nedenstående tekniske begreber og i følgende rækkefølge:

- Udgangsstilling
- Igangsætning af kuglen
- Fodarbejde
- Svinget
- Slutstilling
- Slip (slip fungerer i praksis som en overbygning – derfor kommer det til sidst – og derfor er der særlige aldersrelaterede anbefalinger til denne del af spillet)

Udgangsstilling
- set forfra

Udgangsstilling
- set bagfra

Fokus elementer i den tekniske indlæring

6.4.1 Udgangsstilling

- Udgangsstillingen skal være afspændt, og kroppen skal være i balance. Kroppen skal sættes op til, at man skal i gang med et tilløb og tilhørende sving ud fra den givne spillers fysik.
- Vægten af kuglen placeres så den hovedsageligt er i 'ikke bowling armen', så bowlingarmen er så afspændt som mulig.
- Lad bowlingarmens skulder falde let og start med flexede knæ.
- Bowlingskulderen skal være afslappet, hænge lidt og bag ikke-bowling skulderen. Men det skal være naturligt og "ikke vredet". Kuglen må ikke kunne ses, når man kigger lige bag bowlingarmen.
- Kropsholdning skal være så afspændt som muligt, med god balance og med vægten på begge fødder.

Tip: Helt fra starten er det vigtigt, at fødder – hofter – og skuldrer følges ad. Det er et godt pejlemærke at bruge til at justere og arbejde med. Kig altid opad og start fra fødderne til hofter til skuldre. Det er et fint 'tjek' at lave hver gang, som en fast rutine.

Billede til afsnit 6.4.2

6.4.2 Igangsætning af kuglen

- Kuglen løftes og holdes lige frem foran kroppen ved hjælp af bowling arm samt 'Ikke bowling arm'. Når 'ikke bowling arm' fjernes fra kuglen, skal kuglen falde frit ned som et pendul.
- 'Ikke bowling armen' holdes fremad, og tommeltotten peger nedad for at løsne bowlingskulderen, så der skabes yderligere plads til svinget.
- Det er vigtigt at svinget i sin fremadgående retning bliver udført under hovedhøjde. Spilleren kan eksperimentere med sin kropsholdning, for at få den del af svinget ind under hovedet på den bedst mulige måde.

- Herefter holdes kropsholdningen hele vejen gennem tilløbet, hvilket muliggør et frit sving og optimerer spillerens vigtige ensartethed.

Tip: Som hovedregel startes igangsætningen samtidig med førsteskridtet, men der er mange eksempler på at det kan variere, og hvor spilleren alligevel rammer sluttiming-spottet.

6.4.3 Fodarbejdet

- Tilløbet består af fire skridt – hvor man kan koble ekstra indledende skridt på, for at skabe et bedre flow. Men overordnet set hænger et bowlingsving sammen med fire skridt. Tilløb er altså fire skridt – plus eventuelle ekstra skridt før dette tilløb til igangsætning. Men kuglen bevæges kun over de fire skridt.
- Det første skridt af de fire skridt sættes for en højrehåndet ind foran venstre foden. Dette skaber plads til at kuglen kan falde frit og lige ned fra udgangsstillingen via igangsætningen. Dette 'crossover' er det vigtigste i tilløbet – det er dét, der giver plads til kuglen.
- Andet skridt går lige frem. Vær opmærksom på at skridtet ikke må svinge for meget til nogen af siderne.
- Tredje skridt overfører energien fra svinget og tilløbet til slutpositionen. Derfor skal skridtet være energisk, hurtigt og kort for at bevare energien. Dette skridt er derfor ofte det korteste og hurtigste skridt i tilløbet. Skridtet går for højrehåndede ind foran venstre fod for at skabe plads til, at svinget kan 'falde lige ned'.
- Fjerde skridt er gliddet (se billedet). For højrehåndede glides der ind foran højre fod for at opnå optimal balance. Kuglen fortsætter nedad og slippes tæt på anklen og derved opnås den optimale kraftoverførsel – forudsat at hovedet er over kuglen samtidig. Dette betyder, at gliddet slutter cirka bredden af en fod længere mod venstre end i udgangs-stillingen.
- Bemærk skridtenes retning styres meget af igangsætningen og overkroppens evne til at skabe plads til svinget. Det er specielt en vigtig pointe, man kan bruge til spilanalyse.
- Skridtlængder er meget individuelle. Men for de fleste vil tredjeskridtet som sagt ofte være det korteste og de første to skridt er de langsomste. Som træner er det vigtigt, at man ikke går efter at ensrette spillerne.
- Husk at fødderne skal passe til svinget – og ikke omvendt.
- Mere ubesværet udførelse af selve slaget giver højere hastighed – og det er vigtigt at bruge denne naturlige energi – frem for at presse kuglen.

Billede til afsnit 6.4.3 Tip 1

Tip 1: Et vigtigt moment i den samlede bevægelse, "timing spot" – som ses på illustrationen og som er, når glidefoden bliver flad på tilløbet under eller lige foran hovedet. I dette moment – når man har igangsat sit glid og hele foden har kontakt med gulvet – skal bowlingarmen være parallel med tilløbet.

Billede til afsnit 6.4.3 Tip 2

Tip 2: Skridtlængden varierer efter, hvor lange armene og benene er. Skridtlængden påvirkes derfor af spillernes vækst. Specielt i puberteten kan proportionerne ændre sig drastisk.

Vær derfor meget opmærksom på at få justeret og holdt øje. Der er ingen optimal skridtlængde, så tænk den samlede længde af tilløbet og ikke længden af de enkelte skridt.

6.4.4 Svinget

- Hvis udgangsstillingen, igangsætningen og fodarbejdet er i orden, skulle svinget gerne være praktisk talt lige under hovedet i hele svinget.
- Opfølgningen ('follow-through') skal følge kuglen ud på banen – bevægelsen er en fremadrettet og IKKE opad, som et løft.
- Det er de samme huskeregler, der går igen her som ovenfor: – Sving så frit som muligt. Kuglen under hovedet. Albuen ind til kroppen.
- Det afgørende er, at få kuglen ind i 'sigtelinjen' lige frem foran sig selv – og det skal føles som om, at man går "rundt om" eller ved siden af kuglen.
- Tommelfingeren på 'ikke bowlingarmen' skal være mod gulvet, så spilleren bruger armen som kontravægt, når kuglen er langt tilbage, og skulderne åbner sig. Specielt pigerne kan bruge denne skulderrotation til at overføre kraft.

Svinget - set forfra

Svinget - set bagfra

Tip: Det er vigtigt, at kuglen er under hovedet ved fremsvinget, så den netop kan komme til at svinge i samme linje, som øjnene kigger. Derved kan man bruge den direkte sigtelinje foran sig. Når kuglen kommer ind på linje med øjne og blikretning/sigtelinje, bliver det som ved dartspillet, hvor pilen svinges foran skulder eller foran ansigt, så man sigter bedre.

NB! På begge billeder mangler der bevægelse (skridt) – det er kun den øverste del af kroppen der skal bemærkes.

6.4.5 Slutstilling

- Slutstillingen er bestemt af gliddet ind foran, hovedet over kuglen, og kuglen tæt på foden.
- Der sluttes i et lavt tyngdepunkt, som er altafgørende for balancen. Skulderen (på spillesiden) skal fortsat være afslappet for at give plads til svinget.
- Når kuglen slippes, skal hovedet være horisontalt over det forreste ben – for at skabe den bedst mulige balance.
- Det modsatte ben (balanceben) skal ende med at være, som en forlængelse af overkroppen.
- Balancebenet bruges som modvægt og til at skabe balance. Benet og foden bevæges derfor væk, så det føles som om tåen peger væk og styrer bevægelsen. Balancebenet ender optimalt i en strakt stilling, hvor ydersiden af foden holdes i eller tæt på gulvet.

Slutstilling - set forfra

Slutstilling - set bagfra

Tip: Det er vigtigt, at spillerne kan holde denne slutstilling – at spillerne har balancen efter slippet, så de ikke skal korrigere med det andet ben.

6.4.6 Slip

Definition af 'slip'.

Et effektivt slip er fremadrettet i kuglens/svingets retning og giver omdrejninger (revs) og rotation (af axis) nok til, at kuglen kan reagere med banen på mange forskellige typer af underlag og olieringer.

Et effektivt slip er også et slip, som kan gentages mange gange i træk. Når der skelnes mellem slip og aflevering, er det fordi afleveringen kombinerer selve slippet med retningen og hastigheden, som opnås gennem tilløbet.

- Grundlæggende gælder det for slippet – at det er et produkt af udførslen af håndens bevægelse gennem tilløbet.
- Det er i den tid, der går mellem slippet fra tommelfingeren og til de andre fingre slipper, at rotationen bliver skabt. Pædagogisk er det vigtigt at gøre det helt konkret og håndgribeligt, hvad det er, der skaber denne rotation!
- Spillerne skal som introduktion opleve, at håndleddet bliver strakt og opleves som en forlængelse af armen.
- For at udføre et effektivt slip skal spillerne holde håndledet strakt frem til afleveringen, hvorefter det skal "kollapse".
- Når spillerne gennem fysisk udvikling og spilfærdigheder er i stand til det, skal de arbejde med at holde håndledet i længere tid og optimalt komme til at bukke i håndled og lave en "kop i hånden". Så de i afleveringsøjeblikket kan strække hånden igen og dermed skabe mere rotation – og endnu mere afstand fra tommelfingeren slipper til de andre fingre slipper.
- Det er vigtigt at pointere og korrigere, så spillerne ikke laver en bevægelse "opad" efter afviklingen. De skal ikke føle det "som at drikke en kop kaffe". De skal ikke "løfte igennem". Bevægelsen og energien skal gå lige frem og følge efter kuglen. Skruet kommer fra hånden og ikke fra armen!
- Når spillerne kommer op i niveau, kan man gøre meget ud af selve slippet. Man bør sætte mere og mere fokus på at analysere slippet. Når man har sluppet kuglen og skabt skru og omdrejninger. Og ikke mindst arbejde med – hvordan man kan ændre retning af skru og omdrejninger.
- Træning af slippet er generelt en god kobling til det taktiske. Det handler om grundforståelsen for, at når man laver denne bevægelse, "så sker der det her ned ad banen."

Billede til afsnit 6.4.6

– Som vist på disse to illustrationer er det vigtigt at tommelfingeren slipper kuglen før ringfingeren og langefingeren.

Tip 1: Det er en god ide at tjekke grebet ofte – minimum hver anden måned og gerne oftere. Nybegynderne starter ofte med en kugle, hvor de har to led af fingrene i kuglen, hvilket kaldes et "konventionelt" greb."

Skiftet til "finger-tip" kan være et svært teknisk skift, og kan derfor være en udfordring at komme igennem. Men det anbefales meget kraftigt, at spillerne så hurtigt som muligt – og også gerne helt fra start – arbejder med "finger-tip".

"Finger-tip" giver langt det bedste greb og gør det meget nemmere at arbejde med kuglen. Muskler og sener bliver udnyttet bedre. Når man griber over mere og har et større spænd, bliver det generelt lettere at håndtere kuglen korrekt.

Figur: Fingertip greb

Figur: Konventionelt greb

Sådan ser de forskellige greb ud.

Tip 2: Hvis spillerne oplever problemer med at håndleddet kollapser for tidligt eller andet, så kan de få en skinne, der kan hjælpe dem. Kontakt ekspert i proshop eller bandagist, der kan vejlede med udstyr.

6.4.6.1 Kuglens adfærd

Når kuglen via 'slippet' afleveres, opnås disse ting:

Retning

Dette er kuglens retning ved afleveringen. På eliteniveau bruges der ofte launch-angle for at beskrive retningen. Launch-angle er vinklen mellem den retning kuglen faktisk har i forhold til, hvis kuglen var kastet parallelt med banen.

Der opereres med både positive og negative vinkler – men negative vinkler er det mest almindelige. Retningen er en faktor, som er let at ændre på kommando, dvs. man kan selv vælge at ændre det.

Hastighed

Hastighed bestemmer, hvor let kuglen kommer igennem den første del af banen. Hastighed er en faktor, som er let at ændre på kommando.

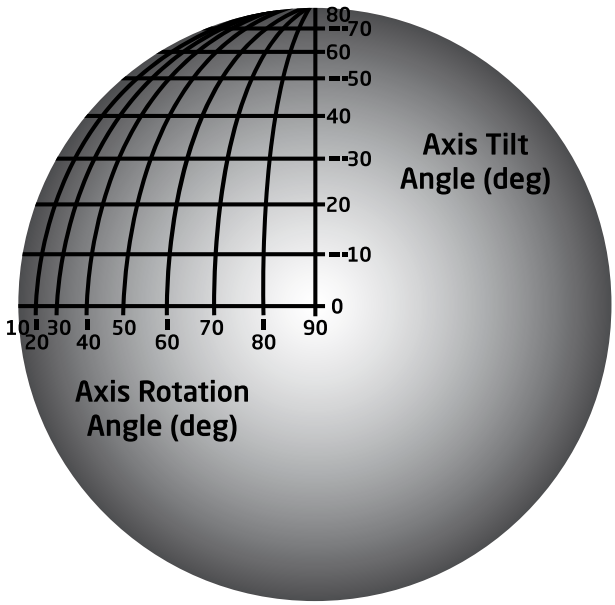
Omdrejninger / "revs"

Omdrejninger skaber friktion og bestemmer, hvor meget kuglen kan reagere mod underlaget, og hvor meget kuglen kan skrue. Omdrejninger er en faktor, som er forholdsvis svær at ændre på kommando.

Rotation (også kaldet "Axis rotation")

Rotationen bliver opgivet i grader. Graderne refererer til vinklen mellem kuglens retning og omdrejningernes retning. Rotation bestemmer hvor meget og hvordan kuglen kan skrue. Rotation er en faktor, som er forholdsvis let at ændre på kommando. (se nedenstående figur).

Figur: Illustration af Axis Tilt samt Axis Rotation



Tilt (også kaldet Axis tilt).

Tilt er i bund og grund spinnet, der bliver påført kuglen. Tilt bliver opgivet i grader. Graderne refererer til vinklen mellem kuglens ækvator og spinnets retning. Tilt bestemmer, hvor let kuglen modstår friktion. Tilt er en faktor, som er meget svær at ændre på kommando. (se ovenstående figur).

Disse faktorer udgør tilsammen afleveringen og ved at ændre en eller flere af disse faktorer, er det muligt at ændre kuglens bane.

6.5 Generelle anbefalinger til den tekniske træning

Her er en oversigt over de konkrete principper og fif, som DBwF anbefaler til den tekniske træning:

- Spiral-princip
- Bræk ned / modsat fuldt tilløb
- Refleksionsevne
- Sanse og 'Mærke-efter'-tilgang
- Variationsvinkel
- Mentale pauser
- Video
- Individuelt fokus

Overordnet 'spiral-trænings-tankegang'

Grundfilosofien i denne tilgang er, at du gennem ungdomsårene arbejder med den samme tekniske bevægelse, som man indøver på et niveau – og herefter vender tilbage til igen og igen. Hver gang putter du mere og mere på – går ned i detaljen og nuanceringen – og gør det mere og mere komplekst.

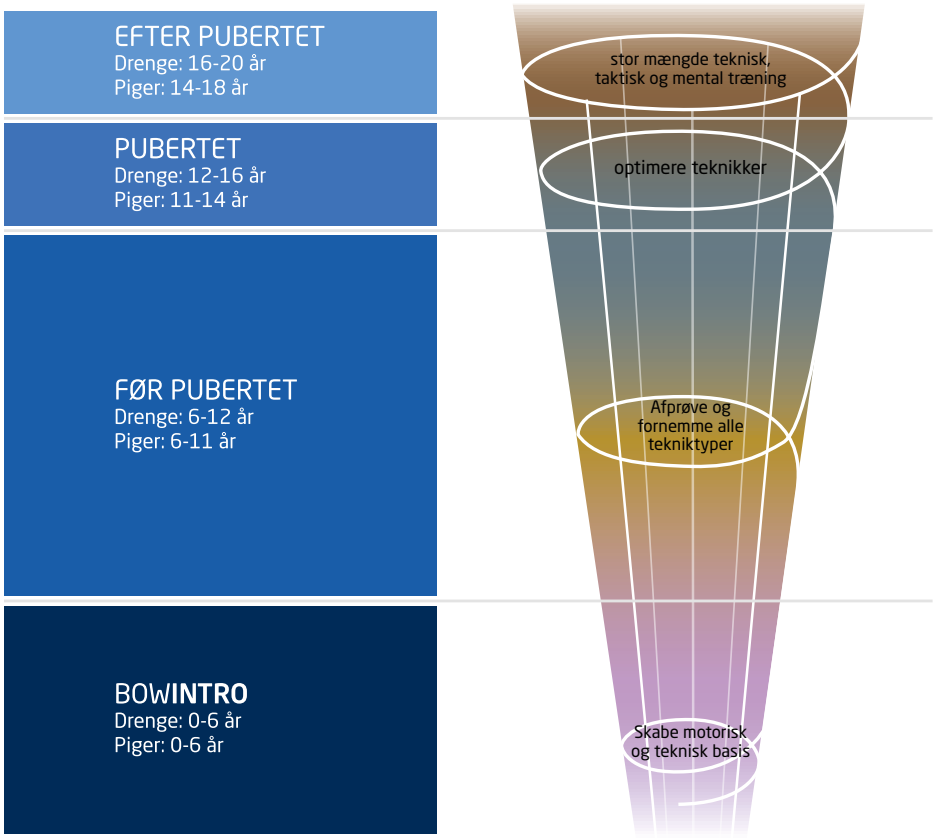
Spillerne bliver derfor aldrig helt færdige med et element. Man vender tilbage til de samme tekniske elementer, og skifter fokus fra den grov-motoriske basis til det finmotoriske. Når den enkelte spiller udvikler sig fysisk og bliver mere stabil, samtidig med at kontrollen og den taktikske forståelse udvikler sig, så ændres fokus i den tekniske træning sig også – og hele tiden understøttet af kroppens udvikling.

Vær altid opmærksom på, at det er helt afgørende, at bevægelserne er rigtigt teknisk udført fra start – at der dermed ikke kommer forkerte bevægelser, der skal aflæres. Spillerne skal altid kunne det elementære, før der kan bygges videre.

6.5.1 Spiraltræningens grundtrin

- 0-6 år: Gennemgang af de basale teknikker
- Drenge 6-12 år og piger 6-11 år: Nu er spillerne præsenteret for alle elementer – og arbejder med de vigtigste og mest fundamentale.
- Drenge 12-16 år og piger: 11-14 år: Spillerne træner nu i dybden med de enkelte teknikker – og der sættes øget fokus på at udnytte dem taktisk.
- Drenge 16-20+ år og piger 14-18+ år: Nu trænes alle detaljerne – med eventuel specialisering indenfor særlige områder.

Figur: Aldersrelateret træningsspiral



6.5.2 Bræk ned - modsat fuldt tilløb

I tilfælde af en spiller har problemer med en specifik del af et teknisk element, er det en god ide at 'brække hele bevægelsen ned' og ikke træne de svære tekniske elementer, hele bevægelsen og svinget på én gang. Men derimod træne det specifikke tekniske element for sig selv – for så at bygge de andre tekniske elementer ovenpå igen.

6.5.3 Refleksionsevne

Evnen til at analysere og reflektere er vigtig at bygge op. Det er svært at se, hvad der sker og hvorfor, når spillerne kaster kuglen i starten. Men spillerne kan optræne evnen til at spore, hvad der er sket.

Som spiller er det helt elementært at lære at bruge sit syn. Spillerne skal se efter: "hvad sker der? Og tænke efterfølgende – hvad skal jeg gøre?!"

Sagt på en anden måde – spillerne skal optrænes i deres refleksionsevne! De skal optrænes i at snakke om dét, der foregår. De ved det måske godt – men har svært ved at sætte ord på. Det vil ofte være som en ubevidst viden i dem. Hvis de skal svare på, "hvad de plejer at gøre, når noget sker?" Så ved spillerne det oftest godt. Det skal de lære at blive helt konkrete med, og gøre denne viden bevidst og sætte ord på.

Som træner handler det om at bygge en tradition op, hvor der lægges vægt på 'dét de ser'. Hvis kuglen kører til venstre, skal der ikke bare laves en korrektion blindt. Tilgangen skal være – at spillerne skal se efter, hvordan keglerne vælter ift., hvad kuglen har gjort ned ad banen. Spillerne skal udvikle sig til at nå et niveau, hvor de er bevidste om kuglens faser ned ad banen.

Denne evne til at reflektere og forstå er samtidig et godt redskab til at modarbejde det selvkritiske. For du bliver nemmere selvkritisk og negativ, hvis du ikke forstår, hvad der sker.

Helt generelt er det centralt, at du som træner får spillerne til at snakke og tænke selv – i stedet for, at du som træner "serverer det hele for dem" og giver spillerne alle forklaringerne.

6.5.4 Sanse og "mærke efter" tilgang.

Generelt handler det om at optræne evnen til at "mærke efter" og sætte ord på, 'hvordan det føles.'

For eksempel kan timing og flow være svært at forklare de små. Men bed dem helt fra start om at mærke efter og snak med dem om det i overskrifter i starten – og gå i dybden senere.

6.5.5 Variationsvinkel

Bowling er en sport, hvor der arbejdes med mange gentagelser, og derfor er det vigtigt med balance og variation i træningen.

Det er godt at have fokus på, hvordan du doserer gentagelser og variation. Det gælder både den overordnede opbygning af træningen – men også fordelingen af de enkelte øvelser.

Den variable træning består ikke kun af forskellige øvelser – men også ved at sætte mange forskellige udfordringer i den enkelte øvelse.

Der kan også varieres med at kamptræne og spille serier – og få fornemmelse af den samlede bevægelse – og dermed også optræne evnen til løbende at lave korrektioner.

6.5.6 Mentale pauser

Bowling er som tidligere skrevet en krævende mental sport, fordi der er meget indre fokus og en meget selvkritisk vinkel. Derfor kan det være et godt trick at give spillerne 'helt fri' engang imellem og få skiftet fokus fra det bevidst reflekterende – til det legende, fri og ureflekterede. Samtidig giver det plads til at spillerne indlærer gennem det rent intuitive, som der åbnes op for, når der skrues ned for bevidstheden.

Som træner kan du sætte forskellige spilleregler op, og det er vigtigt at vurdere, hvor den enkelte spiller er.

Har de brug for slet ikke at tænke eller reflektere? Får de god læring eller motivation ud af at koble hjernen fra? Eller har de brug for kun at evaluere eller lade op i kortere og afgrænsede perioder?

Vær opmærksom på den enkelte spillers niveau og mentale kompetencer.
At det kan være ekstra svært, hvis spilleren ikke er på et specielt højt niveau. Fordi der sker så meget, som er svært at forstå, og fordi der kan være flere forskellige fejlkilder.

Der er en anden risiko for, at spillerne kan komme til at 'over-tænke'! Man kan gøre det mere kompliceret end det er! Når det sker, handler det om at få spillerne til at af-fokusere.

6.5.7 Video

Video er et genialt værktøj til en teknisk disciplin som bowling, der samtidig er dejlig nem at fange. Så brug video meget – men også med omtanke, bevidst dosering og placering.

Der er to grund positioner.

Første position optages bagved spilleren, således at man kan se selve svinget og om kuglens placering er lige under hovedet.

Den anden position optages fra siden (samme side som bowlingarmen) af spiller ud for timings-spottet – hvor kameraet placeres ved overtrædelsesstregen cirka to baner væk.

Video kan bruges til rigtig mange elementer, hvor du har brug for at vise spillerne, hvordan de ser ud, og hvordan deres tekniske udførsel er.

Video er specielt velegnet, når spillerne træner på noget konkret, og når du træner noget nyt og gerne vil samle op. Video er også smart til at få spillerne til at forstå, hvad du snakker om og i de situationer, hvor sproget ikke slår til.

Video kan også være et godt redskab overfor de spillere, som er svære at overbevise og selv mener, at de gør tingene på en anden måde, end den du ser udefra som træner.

Video er også rigtig velegnet til konkurrencesituationer og kan bruges til at vise, hvordan de enkelte spillere reagerer i disse anderledes situationer. Vær generelt opmærksom på hvilke klip du bruger. Det er ofte af fejl, at du lærer mest. Men det kan også være hensigtsmæssigt at se på hele serier og finde forskel og årsag.

Det er vigtigt at overveje, hvor mange situationer du vil tage med samt at dosere efter, hvilken type spiller, du står overfor. Nogle spillere spørger meget og er meget refleksive. Hvis spillerne meget gerne vil have styr på noget, og de har svært ved at mærke det, så kan det være rigtig smart netop at vise dem det.

Andre spillere har svært ved at mærke efter, hvad der foregår, og de har måske ikke så meget brug for video – men mere behov for ro til at arbejde med dét at føle efter.

Det er som altid også vigtigt generelt at tænke over doseringen. Brug ikke video hver gang eller hele tiden. Og husk også – video må ikke tage over for den kropslige fornemmelse, tid og plads til selv at mærke efter. Kroppen er altid klogest.

Gode videoklip fra eksperter er også et godt pædagogisk middel, og der er masser af links på nettet.

Der er flere gode video apps på nettet, der kan anbefales – nogle er gratis og andre kræver lidt betaling: Tjek blandt andet "Ubersense" / "Coachmyvideo" / "Coach's eye". Særligt anbefales DVD'en: "Mark Bakers 'The System", som er fyldt med rigtig godt illustreret materiale.

6.5.8 Individuelt fokus

Vær bevidst om fordelingen og strukturen under træningen i forhold til individuelt og fælles. Det er fint med fælles øvelser – men der skal helst være individuelt fokus, så øvelserne er ens – men fokuspunktet er individuelt.

THOMAS LARSEN – AT ARBEJDE MED 'NÅR DET FØLES RIGTIGT.'

I bowling er det mere følelsen, det handler om end den konkrete detalje. Du skal have 'den her følelse', som du hele tiden laver små korrektioner for at nå hen til. For at ramme det optimale.

Jeg tror, det er en evne, der er kommet til mig over årene med erfaring. Det lagrer sig, når noget har virket, og trænere har sagt, at det der var sådan, det skulle være. Så er det den følelse, du bagefter forsøger at gentage.

Trænerne har også nogle gange kunnet forklare, hvordan det skal føles, og så kan du arbejde med at komme derhen. Men det handler mest af alt om, at du selv har lært, hvordan det føles, når du gør noget effektivt.

Når det føles forkert, så er det ofte fordi, at tingene bliver krampagtige og anstrengt, og du bruger unødigt mange kræfter. Når det føles rigtigt er det flydende og let.

6.6 De aldersrelaterede anbefalinger - teknisk

Overordnet

I perioden før pubertet og på start-niveau er timing og kropsholdning det vigtigste!

Slippet kommer først senere. Slippet er et slutresultat af, hvor godt spillerne udfører de fem andre tekniske elementer.

Fokus skal ikke være på selve slippet, men mere på hvordan man skaber grobund for at kunne kreere et slip, der kan give den enkelte spiller muligheder for at få kuglen til at reagere sent/tidligt på banen – og i hvilken grad kuglen gør det.

Jo mere den enkelte spiller kan korrigere slippets forskellighed – des flere muligheder har spilleren i det taktiske spil. Altså flere muligheder for at kreerer noget forskelligt ned af banen – og dermed tilpasse sit spil efter forholdene.

De aldersspecifikke anbefalinger her nedenfor er skrevet sammen for udgangsstilling, igangsætning af kuglen, fodarbejde, svinget, slutposition.

Der er særlige anbefalinger til det mere komplicerede slip. Slippet ligger som både den afgørende tekniske overbygning af slaget og som et spilelement, der kæder det tekniske og taktiske sammen.

Før pubertet

'Leg læringen ind.'

Den tekniske træning skal have fokus på generel motorik og koordination, hvor generel kropsbevidsthed og bevægelseskontrol trænes på bowlingbanen og gøres egnet til bowling.

Spillerne skal introduceres for tilløbets længde og bredde, i hvilken retning kuglen skal kastes i, og hvad kuglen skal ramme for enden af banen.

Som træner sætter du rammen for den enkeltes bowlingslag som helhed – men går ikke i dybden med den enkeltes tekniske kunnen eller færdigheder.

Det er vigtigt, at fokus er på den grov-motoriske kunnen, men at spillerne i dette stadie også får kendskab til den bowlingspecifikke kropsbevidsthed og bevægelseskontrol for at få følingen af bowlingspillet.

Man skal kunne mestre at kaste kuglen ned mod keglerne og vide, 'hvad skal jeg gøre kropsligt, for at få kuglen i keglernes retning?'

Meget unge spillere vil have en tendens til at kaste kuglen med to hænder, hvis kuglen er for tung. Dette er helt okay.

Øvede spillere kan gradvist introduceres til begreberne 'udgangsstilling', 'igangsætning af kuglen', 'fodarbejde', 'sving' og 'slutposition' i denne rækkefølge.

Opstartsfasen på opbygningen af tilløbet startes uden at gå i dybden med specifikke tekniske færdigheder. Forsøg at få svinget ind under hovedet i hele tilløbet.

Det er vigtigt at tage hensyn til den enkeltes fysiske niveau.

Slippet læres/udforskes igennem leg. Vær opmærksom på ikke at arbejde med det for tidligt og dermed gøre bowlingen for kompleks. Så kan de unge miste motivationen.

Undlad at fokusere på selve slippet. Men skab rammer for at den enkelte selv kan prøve, hvordan det føles at skabe skru og rotation i kuglen – lad dem udforske slippet og følelsen bag.

Under Pubertet

Den tekniske træning kan nu have mere fokus på den bowlingspecifikke koordination, motorik, kropsbevidsthed og bevægelseskontrol – men også på at udvikle den enkeltes kropslige kendskab og bowlingspecifikke færdigheder.

Spillerne skal gradvist introduceres for de fem delområder, hvilke øvelser og færdigheder der hører til hvilket områder, og hvordan de trænes.

Der skal tages hensyn til den enkeltes fysiske niveau og udviklingsstadie.

Fokus er stadig på de ovenstående punkter – men **slippet** gøres mere til en del af sammenhængen. Legen med slippet er en vigtig del.

Spillerne skal introduceres for slippets kompleksitet, og hvad der helt konkret skal gøres med hånden for at skabe omdrejninger.

Hvis enkelte spillere kreerer nok omdrejninger til at spille mange forskellige linjer, er dette et godt springbræt til, at udbygge den taktiske del til disse spilleres værktøjskasser – med forskellige reaktioner, tilt, loft osv. på et opstartsniveau.

Det er stadig vigtigt at have fokus på at lege læringen ind.

Efter Pubertet

Den tekniske træning skal stadig have fokus på den bowlingspecifikke koordination, motorik, kropsbevidsthed og bevægelseskontrol – men også på at udvikle den enkeltes kropslige kendskab og bowlingspecifikke færdigheder.

Træningen skal have mere fokus på den enkeltes specifikke bowling teknik. Den tekniske udførelse af øvelser optimeres i forhold til spillerens fysiske niveau.

Slippet kommer mere i fokus, men spillerne skal guides til at tænke procesorienteret. Det er stadig vigtigt at pointere, at det er processen frem til stregen, der skaber grobund for et godt slip. Spillerne er introduceret for slippets kompleksitet, og hvad der helt konkret skal gøres med hånden for at skabe omdrejninger.

Spillerne bør nu kunne kreere nok omdrejninger til at spille forskellige linjer. Derfor skal der trænes på at udvide hver enkelt spillers komfortzone dvs. træne mange forskellige vinkler og håndstillinger. Der kan også nu trænes mere specifikt på at skabe endnu flere omdrejninger.

Det er stadig vigtigt, at have fokus på at lege læringen ind. Mange har brug for hjælp til at "sætte perfektionismen fri" og bare prøve noget.

6.7 Forslag til tekniske træningsøvelser

De nedenstående tekniske træningsøvelser anbefales af DBwF at påbegyndes i de forskellige inddelinger: 'før pubertet', 'under pubertet' og 'efter pubertet'.

Øvelser placeret under fx 'før pubertet' vil sagtens kunne benyttes af ældre spillere i 'under – eller efter pubertet' (det anbefales ikke at gøre det modsatte).

6.7.1 Tekniske øvelser og Introduktion til spillere (før pubertet):

Kugle

Lad gerne de små spillere bruge to hænder til at starte med og til at mærke bevægelsen.

Lad dem prøve at lege med alle mulige bevægelser og stillinger – eksempelvis prøve at stå omvendt og skyde mellem ben, eller stå normalt og skyde med den modsatte hånd.

Skridt

Leg læring ind! Fokus på legen før man lærer det. Nye spillere kan starte med bare at gå med kuglen i hånden – få dem til selv at finde og afprøve rytmen. Få dem til at mærke kuglen og udforske den.

Metode til at få skridt passet ind for nybegyndere: Bede dem om at gå fire raske skridt med kuglen – 'som når de går på gaden.'

Lade det være frit op til spillerne i starten mht. måden og formen de kaster på. Det er de bowlingspecifikke bevægelser der skal indlæres – på den måde knækker de koden til, hvordan de får kuglen af sted.

Sving og rytme

Start med kuglen i sving. På det rigtige tidspunkt starter de fødderne. Skabe fornemmelse af at kuglen svinger frit. Lade spillerne få en følelse af et frit sving og kropsligt føle svinget af kuglen.

Træne at pendulere frem og tilbage, og som træner kontrollerer man løbende, at spillerne er afspændte og at armen svinger frit.

Arbejde med at armen i udgangsstillingen skal være løst hængende, med frem og tilbage sving. Så frit og afspændt som muligt.

Armen fortsætter med at pendulere. Hvis de kan stå der og holde balance, så har de det korrekte afslappede sving.

Brug minimal kraft til at sætte i gang. Krop og skulder skal være rolig. Venstre arm ud for balance.

Lege slip ind

Bare gå med kuglen og kaste den – lege bevægelsen helt frit ind.

Godt at bruge for de helt små, hvor de kan prøve forskellige slip. Følg op og spørg dem, hvordan det føles i kroppen og eventuelt udfordre dem ved, at få dem til at skabe bevægelse af kuglen til en af siderne.

Træning af slutposition

Træning i at 'holde balancen' efter slip. Kan lave lege, hvor spillerne skal prøve at skubbe til hinanden i slutstilling. Eller spillerne skal hjælpe hinanden med at se om de holder balancen efter slip. Om de står stabilt eller ustabilt?

Træning i enkelte elementer af den sammenhængende bevægelse – "Omvendt bowling"

Omvendt bowling er generelt et super godt redskab – men øvelsen kan også blive kedelig for nybegyndere, når man isolerer enkelt bevægelser og gør dem monotone. Især for de helt små skal de mere have en oplevelse af leg og koordination. Og ikke 'tvang' eller noget man 'skal' for at bowle.

Øvelsen kan bruges helt fra starten med nybegyndere. Hvor spillerne starter med bevægelsen bagfra og deler skridtene op. De starter ude ved stregen – og udfører bevægelsen med kuglen bagud som start.

Hvis man gør det på den måde – får man trænet en bevægelse, der ikke er afhængig af timing og balance, fordi spilleren står stille.

Omvendt bowling kan bruges til at træne mange forskellige elementer. Øvelsen er god til at øve sig i at koordinere tilløb; til at optræne balance; finde den korrekte slutposition; lave bedre afleveringer; arbejde med problemer i koordinering af sving og timing.

Kort sagt – med omvendt bowling kan man træne alle detaljer. Alle vil kunne bruge omvendt bowling uanset niveau.

Træne i opsamling/keglefald: Spille "Bowlingo" / præcision

"Bowlingo" er et spil som træner spillernes opsamling. Spillerne skal forsøge at vælte så få kegler som muligt. Men spillerne skal ramme kegler i alle slag. Rammer de ingen kegler giver det strike eller spare, alt efter om det er i første eller andet slag. Den bedste score er 22 – den dårligste er 300.

Træne i opsamling/keglefald: Spille "Facit" / slutposition

En spil-øvelse, hvor spillerne efter at have slået slaget skal prøve at blive stående, til kuglen har ramt keglerne. Hvis de ikke kan blive stående, får de 0 for slaget. Hvis de bliver stående, bliver de noteret normalt for keglefaldet. Spillerne er dommere for hinanden.

Samlet spil forslag:

Spillerne spiller først på normal vis, så facit og så 'bowlingo'. De to score fra facit og normal lægges sammen – og derefter trækkes scoren fra 'bowlingo' fra. Højeste score vinder.

6.7.2 Tekniske øvelser til spillere (under pubertet):

Træne afvikling / 'vip' med amerikansk fodbold (træne slippet)

Brug en amerikansk fodbold til at kaste med og få bevægelsen af at 'vippe' med håndleddet i underarmsbevægelsen.

Hav fokus på, at underarm og albue ikke skal bruges til den sidste afvikling, og albuen skal være inde ved kroppen samt spillerne skal føle en bevægelse lige frem. De skal føle det som om, at 'de skubber fremad.'

Den fremadrettede bevægelse i slippet / NB: og ikke 'den opadgående'(træne slippet)

Øvelsen sætter særligt fokus på at få spillerne til at få en fornemmelse af den fremadrettede bevægelse ned mod keglerne – og netop ikke lave en bevægelse med arm/hånd der efter slip, søger mod loftet. Hvilket er en typisk fej!

Den enkelte spiller stiller sig med begge ben samlet, helt ude ved stregen, frontalt mod keglerne – for højrehåndede bevæges højrebenet bagud, for herefter at falde ned på højre knæ – venstre ben forbliver "stående" i 'bukket' stilling. Så der bliver dannet en firkant fra forreste (venstre) fod og hen til (højre) knæ. Spilleren er nu næsten i slutposition. Der skal derfor ikke tænkes på balance. Det eneste, der skal kigges på, er hånden. Fra denne position kan der arbejdes med alle mulige slip.

Se udførsel via følgende link: https://www.youtube.com/watch?v=cPjD-3jyy2Q&app

Nybegynderne kan tage gulvet til hjælp, så de kurer kuglen hen ad gulvet.

Det kan være god hjælp for børn. Hvor det rent fysisk kan være lidt hårdt for de ældre, at ligge på knæ på gulvet.

Spillerne skal have en fornemmelse af et 'fladt og fremadrettet 'folllow through'.

Du kan udvikle øvelsen, ved at sætte et kosteskaft på kuglekasser ved stregen. Spillerne skal sende kuglen under stangen, så de træner, at få kuglen tidligt på banen samt for at få fornemmelsen af en fremadrettet bevægelse og et tidligt slip.

Øvelse til at træne kast / "loft":

Lav øvelsen med et håndklæde, tape eller en anden genstand, der placeres længere ude på banen og som kuglen skal passere, før den lander på banen.

6.7.3 Tekniske øvelser til spillere (efter pubertet):

Spillelinje - visualisering (kan også benyttes som mental træning)

Bed spillerne om at lukke øjnene og mærke / føle bowling og slaget, i stedet for at tænke bowling. En øvelse for de lidt større børn...

Sent i tilløbet kan de prøve at lukke øjnene og visualisere den færdige bevægelse og sende kuglen af sted – efter den spillelinje de har i hovedet.

NB: Det er meget komplekst og kræver meget.

Træne 'slip' uden kegler:

Man kan vælge at træne selve slippet uden fokus på keglerne, således spillerne kun skal koncentrere sig om bevægelsen.

Men du skal være opmærksom på, at det specielt for børn, kan opleves som kedelig træning i længden.

Bevidsthed om kuglens bevægelse ned ad banen:

Man kan arbejde med bevidsthed om, hvad slip gør ved kuglen ved at sætte mærke på kuglen – og analysere efterfølgende, hvor mærket peger hen?

Eksempelvis. Hvis mærket er i 90 grader peger det mod spilleren selv. Hvis 45 grader halvt mod siden og 0 grader helt ude med siden.

markøren til
Start
3. Flytte markør til
og tryk
Almindelig bowling
TALENTSPILLER
DANMARKS BOWLING FORBUND

MICHAEL BAI

"Man skal være bevidst om mange 'ting', for at kunne skabe en god kuglereaktion"

7. DET TAKTISKE

7.1 Introduktion

Målet med den taktiske bowling er, at spillerne får en forståelse for, hvordan en kugle fysisk bevæger sig ned af banen – hvilke faktorer der påvirker kuglens vej mod keglerne og kuglens evne til at vælte dem.

Spillerne skal kunne spille på alle underlag og bruge hele banen – alle vinkler og linjer.

Når den enkelte spiller først kan læse kuglens reaktion ned af banen samt forstå, hvad der fysisk sker, så er det muligt at foretage kvalificerede gæt på, hvordan der skal justeres.

Det handler om at gøre spillerne bevidste om, 'hvordan reagere kuglen ned ad banen' – hvorefter spillerne har større mulighed for at træffe de rigtige beslutninger hurtigst muligt.

De taktiske evner, der skal udvikles, handler om løbende at kunne foretage kvalificerede bevidste valg ved hjælp af de forskellige taktiske værktøjer.

Den taktiske viden inkluderer også at have et vist teoretisk kendskab til kuglernes forskellige overflade og kerne. Ligeledes er et teoretisk kendskab til olieprofiler nødvendig for dermed at have en forståelse af, hvordan og hvorledes kuglen reagerer på banen.

7.1.1 De taktiske nøglepunkter I bowling.

- Kuglen skal rulle igennem keglerne på den for spilleren rigtige måde. Den rigtige måde er individuel og afhængig af spillerens hastighed og skru.
- Kuglen skal altid igennem tre faser – glid, skru og rul. Den skal ligeledes igennem de tre faser på en hensigtsmæssig måde, for at kunne skabe en stabil reaktion og slag i keglerne.
- I bowling handler det i høj grad om, at træffe alle de rigtige beslutninger på det rigtige tidspunkt. Der er mange beslutninger at tage, og mange faktorer at tænke med ind i spillet.

Statement: En strike hænger ikke logisk sammen med "den perfekte bowling". Man kan godt udføre et perfekt gennemført slag, uden at score strike – og man kan godt lave en strike, uden at det er et perfekt slag!

7.2 Opbygningen af det taktiske kapitel

På samme måde som for den tekniske træning, så er ambitionen med gennemgangen af den taktiske del af bowlingen, at anvise hvilke elementer, der er relevante at tage op – og sætte fokus på hvornår og hvordan i forhold til børnene og deres udvikling samt kapacitet.

Det taktiske er meget komplekst og detaljeret – vi vil ikke gå ned i alle disse detaljer – dem kan du finde mere viden om i diverse trænerkursusmaterialer.

- Først skal vi kigge på de elementer, som den taktiske træning på overordnet plan består af, og hvad der er det fundamentale, som det anbefales af DBwF at indlære. Herunder de gode råd til, hvordan og hvornår elementerne kan bruges i de forskellige alders- og udviklingstrin.
- Så skal vi se på det metodiske – hvordan man kan træne taktisk med børn og unge – ud fra aldersspecifikke hensyn.
- Herefter kommer DBwFs aldersrelaterede anbefalinger til, hvordan du kan bygge den taktiske forståelse op gennem de tre alderstrin.
- Til sidst kommer der en gennemgang af konkrete øvelser.

Definition af kuglens tre faser

Når kuglen er afleveret vil den reagere med underlaget. Præcis hvor meget og hvornår kuglen reagerer, er bestemt af afleveringen, banens beskaffenhed (olie type, olieprofil, bane type og slid) og selve kuglen (layout, overfladebehandling og overfladetype).

Men uanset hvad skal kuglen igennem disse tre faser: Glid – Skru (Hook) – Rul. Og det vil altid være i nævnte rækkefølge!

Glid

Her har kuglen mest kinetiskenergi og hastigheden er dominerende over for omdrejningerne.
Kuglen vil løbe lige i afleveringsretningen

- Maksimal hastighed
- Minimal omdrejning (revs)
- Maksimal rotation
- Maksimal tilt

Skru (Hook):

Her møder kuglen friktion og omdrejningerne tager over for hastigheden.

- Kuglen vil begynde at flytte sig i retningen af omdrejningerne
- Hastigheden nedsættes (også kaldet at kuglen bremser)
- Rotation mistes (ses som skru)
- Tilt mistes (ses i typen af skru)
- Omdrejninger øges (kan fejlagtigt ses som acceleration)

Rul:

Når rotationen er mistet og energien fra omdrejningerne er lig energien fra selve hastigheden, vil kuglen gå i rul.

Når dette sker, er kuglen mest retningsstabil. Den har mest kontakt med banen og kan derfor modstå keglerne bedst (slå hårdest).

- Kuglen vil igen løbe lige – denne gang i skruets retning
- Minimal hastighed
- Maksimale omdrejninger (revs)
- Minimal rotation
- Minimal tilt

7.3 Det taktiske menukort

Her er en oversigt over tre hovedelementer med underpunkter,
som det taktiske univers er bygget op over.

Materialer

- Kugler
- Kegler
- Bane

Kuglereaktion

- Rotation / omdrejningsantal og retning / axis tilt
- Kast / Loft
- Hastighed

Linjer

- Spare-systemer
- Strikekorrektion
- Flyttesystem

7.3.1 Fokuspunkter under den taktiske træning
7.3.1.1 Materialer

Kugler:

En bowlingkugle består af overfladen og en kerne.
Overfladen er den som har størst betydning, da det er denne, som har direkte kontakt med banen.

Overordnet set findes der 3 typer overflade

- Plastik/polyester
- Urethane
- Reaktive

Plastikkuglens overflade er meget hård og har lav friktion. Den benyttes hovedsagligt til 'spare' slaget, da den er mindre afhængig af baneforholdene, eller til ekstremt tørre baner. Der er meget lille forskel på de enkelte plastikkuglers reaktion

Urethane er kendetegnet ved at tage tidligt fat i banen – men på en meget rolig måde – hvilket gør den optimal til kortere olieringer, da den har lettere ved at kontrollere det lange slutfæste.

Lige som plastikkuglerne er der ikke den store forskel på de forskellige kuglers reaktion – dog lidt mere reaktion end på plastikkuglerne.

Kugler med reaktive overflader reagerer hårdere på slutfæstet, og er dermed den kugletype, der kan skabe den højeste indgangsvinkel. Dette gør, at den er mere ustabil end kugler af plastik og urethane – men samtidig slår den hårdere i keglerne.

Der er stor forskel på de enkelte reaktive kuglers reaktion.

Kuglens overflade - blank/mat

Udseendet af kuglens overflade er også af allerstørste betydning. En blank kugle glider længere, men skruer som følge heraf også skarpere (gælder især reaktive kugler). En mat kugle yder større friktion mod underlaget og skruer derfor tidligere. Da overfladen har så stor betydning, er det vigtigt, at man vedligeholder sine overflader. Rens kugler efter endt spil og få en proshop til at vurdere standen jævnligt.

Kernen i kuglen

Kernen kan beskrives ud fra, hvordan den er placeret ift. overfladen/midten af kuglen og i henhold til dens evne til at 'skabe' ubalance.

Kernens placering defineres med RG og er et udtryk på, hvor i forhold til midten af kuglen at kernen er placeret. Jo lavere RG kuglen har, jo lettere kan man få kuglen til at dreje rundt, og derved skaber denne kernetype ofte en jævnere reaktion. Det modsatte er gældende, ved jo højere RG kuglen har.

Flarepotentiale (Diff.)

Dette er et udtryk for, hvor dynamisk kernen er. En kugle med et højt flarepotentiale vil under løbet til keglerne rotere således, at der dannes flere løbespor (kaldet flare). Dette har den betydning, at kuglen hele tiden kommer i kontakt med baneoverfladen med et "friskt" stykke kugleoverflade og derfor skruer mere. Dette er godt på fx. våde baner.

Flarepotentialet bestemmes af differencen mellem de to opgivne RG-værdier. Heraf forkortelsen diff.. En høj difference er lig et højst flarepotentiale. En lav difference vil naturligvis omvendt være lig et lavt flarepotentiale – ofte en fordel på tørre og nedspillede baner, hvor man gerne vil have kuglen til at glide længere.

Spillerens slip bestemmer hvor meget kuglen flarer. Generelt kan man sige; jo flere omdrejninger, jo mere flare uanset kernens dynamik.

Som alle andre faktorer har flare sine gode og dårlige sider. Og ligesom alle andre faktorer, gælder det om at lære at bruge dem rigtigt. Generelt set gælder det at et højt flarepotentiale er med til at begrænse kuglens glid, før den begynder at hooke. Vælg derfor en kugle med et højt flarepotentiale til våde baner og en med lavt til tørre baner. Husk! Overfladens styrke og beskaffenhed er vigtigere for reaktionen end flarepotentiale.

Kuglens pasform

Bør jævnligt kontrolleres, specielt for ungdomsspillere. Man skal være nøjeregnende med afstanden mellem hullerne (grebets længde). Desuden er størrelsen på hullerne også vigtig.

Kuglevægten

Kontrollér også at kuglevægten er nogenlunde rigtig.

Kuglens vægt skal passe til spilleren. Vægten angives i pund (1 lbs = 0,45 kg), og som rettesnor kan man benytte følgende omtrentlige vægte:

Herrer	14-16 lbs. (elite 15 og 16 lbs.)
Damer	12-14 lbs. (elite 14 og 15 lbs.)
Ungdom	10-12 lbs. (elite 14 og 15 lbs.)
Børn	06-12 lbs. (elite 12 lbs.)

I forbindelse med kuglevægten kan man med ungdom og børn, som tommelfingerregel bruge 1/10 af personens vægt. Fx. skal en spiller på 49 kg bruge en kugle på ca. 4,9 kg, eller 11 lbs.

Kegler:

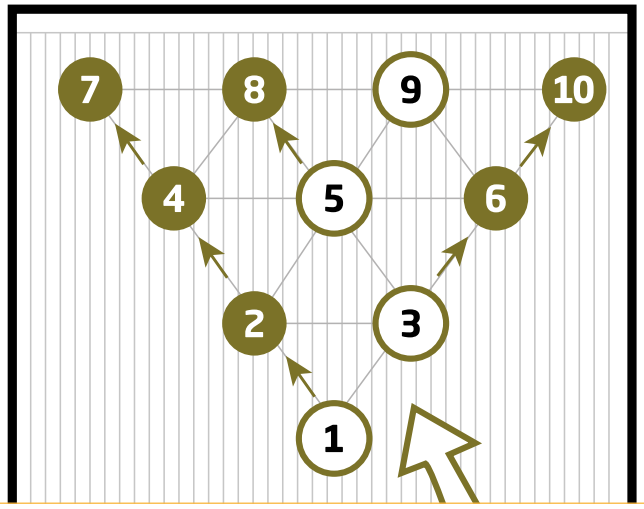
Bowlingkeglen bruges i bowling som det mål, der skal rammes med bowlingkuglen.

Ligesom med bowlingkuglen skal også keglens specifikationer godkendes af USBC (Amerikas Bowling Kongres). Keglerne er 12 cm brede ved det bredeste punkt, 38,1 cm høje og med en vægt på ca. 1,4 kg.

De bygges af sammenlimede blokke af hårdt ahorntræ, som formes ved hjælp af en drejebænk. Efter træet er formet som en kegle, overtrækkes den med et plastisk materiale, for til slut at blive dekoreret og polereret.

Spillerne skal forstå **teorien bag keglefald**. De skal kende det perfekte keglefald

Figur: Teorien bag keglefald



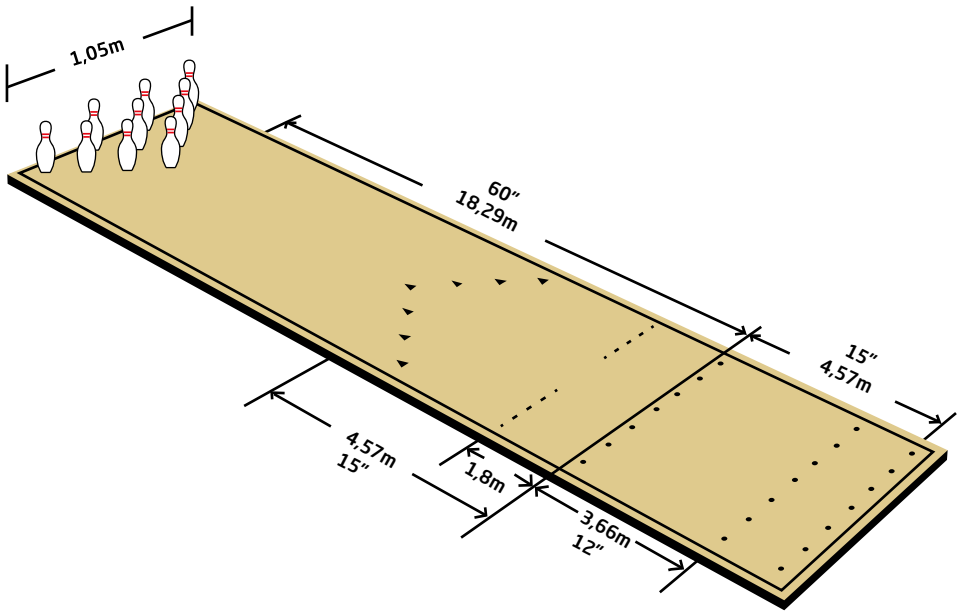
Spillerne skal kende keglefaldsvariationerne og spare systemerne.
Spillerne skal have en generel baggrundsforståelse af vinkler.
Spillerne skal kende de typiske kegler, der er tilbage på lommeslag – et lommeslag betyder at kuglen træffer keglerne mellem liste 16 og 18.
Liste 17 er den "perfekte" lomme.

Tip: Hvis du gerne vil arbejde videre med, hvorfor forskellige kegler står tilbage, kan du enten kontakte kompetente folk på området (elitetrænere, landstrænere m.fl), eller du kan søge viden på nettet (eksempelvis USBC-videoer på youtube).

Baner

Spillerne skal kende banens dimensioner og de forskellige underlag, der findes, samt hvilken effekt mængden og længden af de forskellige olier har – og samspillet mellem de forskellige faktorer på hver enkelt bane.

Figur: En bowlingbanes dimensioner



Spillerne skal som minimum kende grundreglen: Olielængden minus 31 = exit point = der hvor kuglen skal forlade olien.

NB: Denne regel giver en let tilgængelig forståelse for, hvor kuglen skal forlade olieprofilen.

På overordnet plan handler det om, at spillerne skal kende til teknikken bag aflæsning af olieprofil – dvs. længde, form, ratio, mængde. Forstå topografi – dvs. hældning på banen (lanemap).

De skal kende til den proces, der foregår med transition og udvikling af olien under spillet. Her skal spillerne være opmærksomme på, at det er meget svært at se fra dag ét – det har meget med erfaring at gøre. Dosering og detaljeringsgrad skal afstemmes med hver enkelt spiller efter kapacitet og evne, til at forstå og rumme de teoretiske elementer.

Tip: Reelt set er det fuldstændig ligegyldigt, hvad spillerne tror ligger på banen. Det er hvordan kuglen reagerer, at spillerne skal handle på, og ikke hvordan de tror banerne spiller.

7.3.1.2 Kuglereaktion

Taktisk del af 'slip':

- Skru/ rotation
  Forstå mekanismer bag og formål med skru og rotation – inklusiv at forstå rotations antal, retning og axis tilt.
- Kast / Loft
  Kende til kast / loft og hvordan man kan arbejde med at kaste kuglen.
- Hastighed
  Kunne arbejde med hastighed – og den fart man sender kuglen af sted med. Jo langsommere man sender af sted, des længere tid har den til at reagere i de tre faser – og omvendt.

Tip: Hastighed er ikke en generel størrelse, der gælder for alle spillerne. Det er en helt individuel størrelse. Dvs. at hvis en spiller varierer hastigheden, er det ud fra egen standard og ikke andres normer.

7.3.1.3 Linjer:

- Spare-systemer
  Gennemgå hvad kuglen skal gøre for at få de forskellige effekter. Tale de forskellige variationer igennem. Gøre opmærksom på den retning kuglen har, efter den har ramt – tale vinkler og vise det.

  Generelt – anbefale at kaste lige på enkelt kegle og ikke skrue – da skruet bliver påvirket af underlag.

  Konkret skal spillerne kende til 3-6-9 spare-systemet (se afsnit 14.5 om 3-6-9 spare-systemet i appendiks).

Tip: Når du gennemgår principper for bowlingkeglerne, kan det være hensigtsmæssigt at koble det til den matematiske forståelse af aktion og reaktion, som spillerne bliver præsenteret for igennem fysikundervisningen i skolen – omkring 7. Klassetrin.

- Spillelinjer
  Spillerne skal gives en grundlæggende forståelse for de forskellige spillelinjer frem til 'lommen'. Kunne differentiere mellem åbne- og lukkede linjer, hvor kuglen bliver afleveret ud mod renden (åbne linjer) og ind mod 'lommen' (lukkede linjer).

Tip: Vigtigt at spillerne ikke snakker om, 'mit mærke' – men møder enhver bane åbent.

7.3.2 Generelt om taktisk træning

Mange spiller typisk mest på de samme nemme profiler (som er den olie, som ligges på banen). Spillerne skal lære ikke kun at kunne spille på samme profil – fx 'hjemmebane profilen'. Spillerne skal udfordres på andre forhold og andre profiler. De skal kunne finde løsninger på at forstå spillets mange udfordringer og ikke bare gøre, som de plejer.

Alt for mange 'snakker om deres eget mærke' (pilene på banen) og glemmer at være åbne overfor, hvad det er for en hal og en profil, de står overfor.

Det er generelt et problem, at spillerne bliver så låste, og udelukkende bruger pilene som sigtepunkter. De skal lære at være opmærksomme på alle banens 39 lister.

DBwF anbefaler generelt at droppe det med mærkerne/pilene – og i stedet bruge listerne meget mere. Spillerne skal lære at arbejde med flere mulige løsninger.

7.3.3 Gode råd til taktisk træning

- Den store udfordring er at få de lidt komplicerede taktiske elementer præsenteret på en spiselig måde. Pas på med at tage elementerne ud af helheden – så det bliver 'skoletimer' og lektioner.
- Det bedste er at arbejde med elementer igennem praktiske øvelser, så spillerne prøver det på egen krop, og derved skaber egen erfaring med de komplekse begreber.
- Når det er så komplekst, så tag én ting ad gangen – giv spillerne tid til at forstå.
- Del det meget op og tag det i små grupper eller individuelt.
  Måske fælles introduktion – men giv tid til individuel forståelse.
- Du kan "bare" forklare – og nævne tommelfingerreglerne: Starte simpelt og præsentere overskrifterne og derefter gå mere og mere ned i detaljen. Spiralen! Vende tilbage igen og igen til samme elementer – mere nuanceret. Lag på lag på lag strategi.
- Forklare om faktorerne – bruge tid på det – spillerne må selv lære af det og samle erfaring!
- Lade spillerne selv finde så mange svar som muligt og også gerne spørgsmål – stimulere deres nysgerrighed på, hvordan og hvorfor kuglen bevæger sig – hvordan keglerne vælter.
- Inddrag spillerne og lad dem selv komme med råd og forklaringer, for derved at finde deres egne svar. Spørg gerne til gode erfaringer.
- Det kan være en hensigtsmæssig tilgang, at få øvede og rutinerede spillere samt trænere til at komme og 'gæste' træningen for at vise, hvordan de gør, og hvordan de arbejder.
  Så de unge spillere kan blive interesseret og fascineret af, hvordan det taktiske kan udvikle sig på sigt. Men også for at observere, hvordan der er plads, til at finde hver sin individuelle vej.

Tip: Hvis du som underviser selv, er usikker på nogle af de taktiske detaljer, er det endnu en god grund til at få en 'gæsteekspert' på besøg.

7.4 Aldersspecifikke hensyn

- Helt fundamentalt er det vigtigt at dosere taktikken, så du først introducerer de mere detaljerede taktiske elementer, når de unge spillere er klar, til at bearbejde informationerne samt er kommet op på et vist teknisk niveau.
- Hvordan vurderer du, hvornår spillerne er klar? Et godt pejlemærke er, at du ser på spillernes teknik. De unge spillere skal som minimum gerne kunne udføre tilløbet og aflevere kuglen ensartet hver gang. Herved har spillerne den tekniske kompetence til at lave de rigtige korrektioner.
- Hele vejen igennem er det vigtigt, at det taktiske ikke bliver for teoretisk eller for kompliceret. Især for spillere 'før pubertet' skal det være meget konkret og give mening!
- Sørg for at det taktiske løbende bliver nævnt for spillerne,
  således de langsomt tilvænnes disse facetter af spillet.
- Den rigtige opbygning og dosering af det taktiske vil betyde, at du som træner starter med at introducere elementerne i overskrifter, når spillerne har nået et sikkert teknisk niveau.
- Derefter fyldes der mere og mere på – både flere elementer og mere detaljeret.
- Når spillerne når op i +15 års alderen, skulle de gerne have deres taktiske fundament færdigt.
- Men husk. Helt fundamentalt handler det om at afvente spillernes interesse og nysgerrighed. Betragt spillerne og vær opmærksom på, hvad de kan overkomme. Hvor er de? Hvilke typer er de? Bliver de fascineret af linjer og strategi – eller er de handlingsorienterede?

7.5 De aldersrelaterede anbefalinger - taktisk

Før pubertet
'Leg læringen ind.'

Den taktiske træning skal bære præg af legende øvelser, hvor nogle af de taktiske begreber introduceres. Evnen til abstrakt træning er ikke færdigudviklet endnu, og derfor er det vigtigt, at arbejde med de taktiske begreber på en overskuelig og legende facon.

Praksis har fokus, og ren teori bør kun præsenteres i små portioner.

Viden om materialer:

- Spillerne skal introduceres for den grundlæggende viden omkring kugler, hvad de er lavet af, og hvilke kugletyper der findes. (Blank-Mat/Svage-Stærke)
- Spillerne skal introduceres for en grundlæggende viden omkring kegletyper, keglens maksimale og minimale vægt, samt de grundlæggende mål. (De øvede må gerne introduceres for generel kegle fald, såsom hvordan laves den mest 'rigtige strike'.)
- Spillerne skal introduceres for en grundlæggende viden omkring banens længe, bredde og forskellige underlag.

Kuglereaktion:

- Spillerne skal introduceres for begrebet 'hastighed'. Den enkelte spiller kan gradvidst begynde at træne på, at øge og sænke sin hastighed for at se forskellen ned af banen.

Linjespil:

- Spillerne skal gradvist introduceres for få forskellige strikelinjer. Der skal arbejdes for at undgå, at spillerne 'kun' har et mærke at spille over. Væk fra den typiske taleform i bowlingverden, hvor spillerne siger: 'Jeg spiller over mit mærke.' Spillernes horisont skal udvides fra en tidlig alder.

  Spillerne kan eventuelt introduceres for forskellige spare-systemer og vinkler.

Under Pubertet
'Leg stadig læringen ind.'

- Spillerne skal introduceres til og gradvist forstå koblingen mellem teori og praksis.
- Den taktiske træning skal stadig bære præg af legende øvelser, hvor de taktiske begreber introduceres. Spillerne introduceres for øvelser, der tydeliggør effekten af de forskellige taktiske valg. Det er vigtigt, at du som træner lader spillerne deltage i beslutningsprocessen, da den taktiske del skal ses, føles og høres for at spillerne skal kunne forstå det komplekse element.

Viden om materialer:

- Spillerne skal bygge videre på den grundlæggende viden omkring kugler.
- Spillerne skal introduceres for den grundlæggende viden omkring kegletyper, keglens maksimale og minimale vægt og de grundlæggende mål.
- Spillerne skal arbejde videre med viden om keglefald og hjælpes til at forstå, hvilken vigtig information keglerne giver.
- Spillerne skal arbejde videre med den grundlæggende viden omkring banens længe, bredde og forskellige underlag. Spillerne skal gradvist introduceres for begreberne 'Start', 'midtbane' og 'bagende'.

Kuglereaktion:

- Spillerne skal introduceres for forskellige håndstillinger, og hvilken effekt det giver ned ad banen.
- Spillerne skal introduceres for forskellige kast/loft, og hvilken effekt dette giver ned ad banen.
- Spillerne skal arbejde med de forskellige hastigheder, og hvilken effekt det har ned ad banen. Det er vigtigt, at man som træner har fokus på, at forskellige hastigheder er individuelle. Lav og høj hastighed bedømmes ud fra den enkelte spillers normale hastighed.

Linjespil:

- Spillerne skal introduceres til mange forskellige linjer, både åbne og lukkede linjer.
- Spillerne skal introduceres for forskellige spare-systemer og vinkler.

Efter Pubertet

- Spillerne skal bygge videre på alle de grundelementer, som de er blevet præsenteret for i løbet af puberteten. Hvordan de arbejder videre og hvor dybt de kommer ned i detaljen, afhænger i hvert enkelt tilfælde, af det niveau spillerne er nået op på – og af den taktiske interesse de udviser – samt deres kapacitet for at rumme det mere komplekse og teoretiske.
- Spillerne skal i denne fase begynde at forstå sammenhængene og derved kunne sammenkoble teori og praksis.

Viden om materialer:

- Efter pubertet skal spillerne som minimum have en generel kugleforståelse.
- Spillerne skal kunne omsætte deres viden omkring kugler til praksis.
- Spillerne skal kunne omsætte deres viden omkring keglefald til praksis.
- Spillerne skal udbygge deres viden omkring keglefald og hjælpes til at arbejde med, hvilken vigtig information keglerne giver.
- Spillerne skal udbygge deres viden omkring banen – de forskellige underlags kendetegn og betydning.
- Spillerne skal arbejde bevidst med kuglens glid i startstykket, skru i midtbanestykket og rul i bagendestykket og hvad dette betyder i praksis.

Kuglereaktion:

- Spillerne skal udbygge deres viden omkring forskellige håndstillinger, og hvilken forskellig effekt disse giver ned ad banen. Spillerne ska kunne koble den tekniske og taktiske træning igennem slippet.
- Spillerne skal udbygge deres viden omkring forskellige kast/loft, og hvilken effekt dette giver ned af banen.
- Spillerne skal udbygge deres viden omkring hastigheder, og hvilken effekt det har ned af banen. Det er vigtigt, at man som træner har fokus på at forskellige hastigheder er individuelle. Lav og høj hastighed bedømmes ud fra de enkelte spilleres normale hastighed.

Linjespil:

- Spillerne skal udbygge deres viden omkring forskellige linjer, og spillerne skal løbende fysisk kunne mestre dem – både åbne og lukkede linjer.
- Spillerne skal arbejde med de forskellige spare-systemer og vinkler.

7.6 Forslag til taktiske øvelser:

De nedenstående taktiske træningsøvelser anbefales af DBwF at påbegyndes i de forskellige inddelinger: 'før pubertet', 'under pubertet' og 'efter pubertet'. Øvelser placeret under fx 'før pubertet' vil sagtens kunne benyttes af ældre spillere i 'under – eller efter pubertet',(det anbefales ikke at gøre det modsatte).

7.6.1 Taktiske øvelser og Introduktion til spillere (før pubertet):

Introduktion til keglerne

Vis nybegynderne en kegle og lad dem mærke den fysisk, så de forstår en fornemmelse af dens vægt og størrelse.

Spare-træning

- Spillerne kan bruge mange positioner til samme udfordring og på den måde få variation.
- Spillerne kan arbejde med faste systemer – og gennemgå dem.
- Du kan med fordel lave fælles øvelser, hvor du som træner har mulighed for først at introducere det teoretisk rigtige – med placering af krop og retning.
- Vær opmærksom på, at nogle spare-systemer virker for nogen – men ikke for andre.

Præcisionstræning med markering på banen

Sæt evt. et stykke klistermærke på banen for at indikere, hvor kuglen skal ramme.
Arbejd med at se hvor kuglerne rammer. Følg op med dialog: – Er det den rigtige indgang? Er det optimalt?

7.6.2 Taktiske øvelser til spillere (under pubertet):

Linjevariation/flytninger

Udfordre spillerne til at tag en ny linje, så de bliver tvunget til at prøve noget andet.
Få dem til at komme langt ud til både venstre og højre.

Olieprofil rutine

Spil og få lagt andre olieprofiler (spil evt. i en anden bowling hal), således spillerne kommer til at spille på forskellige underlag og derved kan træne linjer, kugler og exitpoints.

Fortrolighed med rotation og skru

Sæt axis-mærke på kuglen til at aflæse rotation. Mærket på kuglen gør, at spillerne kan følge kuglens bevægelse. Det er et godt hjælpeværktøj – både for teknisk at lære af det – men også for taktisk at kunne arbejde videre med det.

Benyt gerne pejlingspunkter. Stil tasker op ad banen, som spillerne kan bruge som pejlingspunkter. De skal herefter finde svar på, hvornår spillerne mener, at kuglen bevæger sig og ændrer adfærd.

Præcisionstræning med træfskema (skema findes i DBwF's trænermateriale)

Arbejd med at se hvor kuglerne rammer. Følg op med dialog: – Er det den rigtige indgang? Er det optimalt?

Derudover kan du bruge et skema, til at samle statistik om den enkelte spillers træfsikkerhed i keglerne – der er dog det forbehold, at træfsikkerheden altid er påvirket af den aktuelle oliering. Men skemaet kan bruges til at give pejling af den enkelte spillers eget niveau – på en given olieprofil og på en given dag.

7.6.3 Taktiske øvelser til spillere (efter pubertet):

Keglefaldsanalyser

Arbejd gerne målrettet med at analysere keglefaldet og lær spillerne om de informationer kegler giver, således de lærer at afkode dem.

Konkurrence med 'tvungen' skift

Her spilles en almen serie, dog med den tvist, at spillerne ved hver enkelt strike enten skal skifte kugle, eller linje med minimum fem lister. Man må ikke skifte imellem to kugler hele tiden, når en linje med en bestemt kugle er brugt, må den kombination ikke bruges igen. Fokus i denne udfordring er kuglereaktioner og linjespil.

8. FYSISK TRÆNING

CORNELIO GARCIA

"Det kræver en vis styrke, at kunne lave det teknisk korrekt igennem et helt forløb."

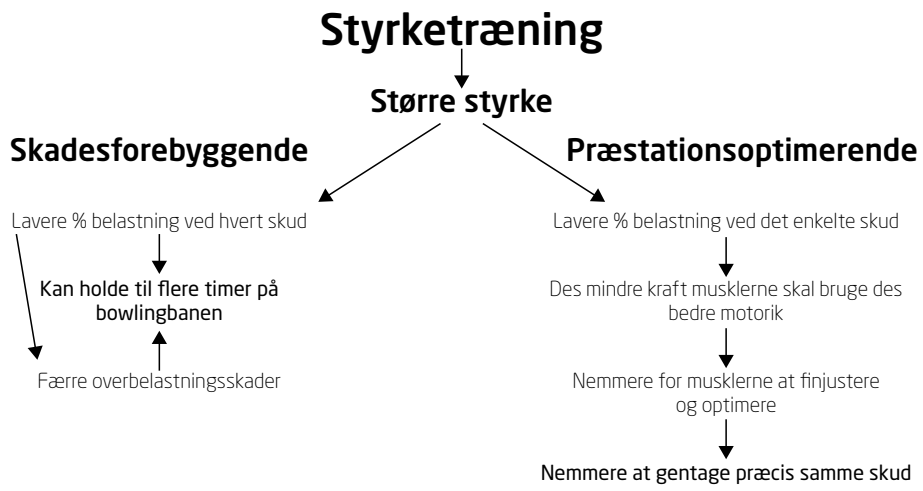
8.1 Mål og formål

Da bowling er en præcisions sport, kræver det utroligt mange gentagelser og træningstimer for at kunne optimere teknik og taktik – derfor er fysisk træning en vigtig del af det at dyrke bowling.

De mange træningstimer på bowlingbanen, hvor der bliver udført mange ensidige gentagne bevægelser, vil kræve at kroppen har brug for en grundstyrke for at undgå overbelastninger. Endvidere vil man ved fysisk træning kunne modvirke de unilaterale bowlingrelaterede belastninger, for at undgå skader.

En bedre fysisk grundform vil ydermere kunne fremme præstationsevnen på bowlingbanen, idet jo stærkere man er, des nemmere burde man (ren teoretisk) kunne reproducere sine slag. Dertil vil en god balance samt smidighed kunne gøre det nemmere, at kunne foretage den korrekte bowling teknik.

Figur: Styrketræning - større styrke



Konditionsmæssigt vil det ligeledes være en fordel at være i en god grundform, idet bowlingkampe er relativt lange og for at kunne holde koncentrationen igennem en hel kamp, vil en god kondition kunne gøre en forskel.

For spillerne handler det om fra starten, at forberede kroppen på at kunne træne mere og være mere udholdende.

En ekstra gevinst ved fysisk træning ligger i, at det giver en alsidig kropslig udvikling, hvilket er et godt 'salgsargument' for at sælge sporten til nye børn og forældre.

Når der arbejdes med det fysiske – så er det vigtigt som udgangspunkt at sørge for, at den fysiske træning ikke bliver præsenteret eller oplevet som noget surt eller unødvendigt.

Det er en central udfordring at få en fysisk træning introduceret og implementeret som sjov, udfordrende, tilfredsstillende og afvekslende. Husk at give den fysiske træning mening, mål og formål med på vejen.

En del af motivationen kan bygge på nedenstående 'arbejdskravs-analyse', der under alle omstændigheder er vigtig at tage afsæt i, for at undgå skader.

Arbejdskravanalyse

Først og fremmest er bowling en 'skæv sport', hvor der arbejdes med skæve og tunge løft. Det kræver specifik træning at skabe stabilitet og udjævne uligheder i kroppen.

I praksis viser de typiske skadesmønstre, at etablerede spillere ofte oplever problemer med hofte, skuldre og knæ. Hofterne bliver meget stive, og særligt den foroverbøjede ryg bliver belastet. Derfor er der et stort behov for at optræne kropsstammen, armene samt benene.

De mange timers konkurrence kræver udholdenhed – ikke bare fysisk, men også mentalt, så derfor er det godt at være i god form for at kunne holde koncentrationen. Alt i alt. Det er vigtigt at arbejde med både kondition, styrke og stabilitetstræning.

Træningen skal udvikles med alderen, og der skal puttes mere belastning, styrke og kondition på hele tiden.

8.2 Bowlingens fysiske træningselementer

8.2.1 Koordination og smidighed

Kroppen bliver ved med at være påvirkelig overfor træning af bevægelighed og smidighed gennem alle tre aldersfaser.

Før pubertet

Det handler om at lege bevægelserne ind – kroppens og sportens ABC skal udvikles før den fysiske ABC. Derfor skal der laves en del øvelser på en legende, varieret og motorisk måde – det må gerne indeholde spring og sprint.

Den motoriske guldalder kaldes perioden mellem 8-12 år, hvor nervesystemet bliver mest udviklet, og det er i denne periode vigtigt at træne kroppen bredt og alsidigt, så bevægelser bliver 'kodet ind'.

Under pubertet

Når den grundlæggende kropsbevidsthed (kroppens og sportens ABC) er udviklet, bygges der videre med den fysiske ABC – med timing af bevægelse, styrke, hurtighed og udholdenhed.

Efter pubertet

Nu kan de foregående ABC'er optimeres og blive mere specifikke i henhold til det, at spille bowling samt for at undgå belastningsskader.

8.2.2 Aerob træning (kondition)

Bowlingrelateret konditionstræning kan eksempelvis laves i romaskine, på løbebånd, på cykel osv. Men for at gøre det mere spændende og lettere at få udført, kan konditions -træning også foregå via

almindeligt løb og diverse boldlege – dvs. alle aktiviteter med belastning af puls og kredsløb.

Aerob træning bør for unge i "før pubertet" være leg (løb for sjov eller i forbindelse med diverse boldlege).

"Under puberteten" kan der stadigvæk leges under aerob træning, men man kan her påbegynde fx løbetræning, som er decideret aerob træning – den aerobe træningsmængde øges for aldersgruppen "efter pubertet".

Effekten af konditionstræning er lille før puberteten, moderat til stor i puberteten og stor efter puberteten. Tidsforbruget på aerob træning bør derfor øges med alderen.

8.2.3 Styrketræning

Styrketræningen kan laves med både kropsvægten, frie vægte eller bowlingkugler. Styrketræningen kan integreres som en del af øvelserne i forbindelse med træningen og/eller opvarmningen.

Med kroppen som belastning i starten, og hvor belastningen bygges langsomt på, for senere i puberteten at blive et selvstændig træningspas.

Styrketræning kan startes før pubertet – eller lige så snart de unge er mentalt klar (dvs. kan holde fokus). Selvom styrketræningen i denne periode ikke har den store effekt, så er den dog med til at fremme koordinering og indlæring i selve træningsteknikken – samspillet mellem nerver og muskler. Det handler ikke så meget om muskeltilvæksten, selvom styrketræning for de yngre, har vist sig at have en positiv effekt på styrken af knoglerne.

De første par år med styrketræning handler det mest om teknik træning og derfor er det en fordel at arbejde primært med frie vægte. De unge skal lære at bruge "kropsspændingen" for at kunne holde balancen mm.

Tip 1: Tjek inden styrketræning.

- Er de unge klar til styrketræning- kan de holde fokus?
- Har de unge den rigtige løfteteknik?

Tip 2: Placering af styrketræning.

- Styrketræningen kan lægges på programmet, som det nu bedst passer – men du skal være opmærksom på, at den kan påvirker den øvrige træning, og derfor skal du passe på, med at lægge hård fysisk træning tæt på selve bowlingtræningen.

8.3 Konkrete anbefalinger

Som tidligere skrevet er det godt lige fra start, at etablere de gode vaner i forhold til at træne fysisk, som en del af bowlingkulturen.

Første skridt er opvarmningsprogrammet, som kan og skal igangsættes inden selve bowlingtræningen går i gang.

Grundet generel mangel på plads til opvarmningsaktiviteter i bowlinghallerne, anbefales det at benytte en opvarmningsform der hedder Z- Health.

For bedre forståelse af selve udførelsen af opvarmningsprogrammet Z – Health, kan følgende link benyttes: https://www.youtube.com/watch?t=547&v=vj3gALk2cB0

Før pubertet

I denne periode bør de unges fysiske træning bestå af lege, som fx boldspil (fodbold, rundbold osv.) for at forbedre deres koordinationsevne, balance, styrke samt kondition.

Under pubertet

Under og specielt efter puberteten, skal rutiner med at træne styrke, som kan forbedre de unges stabilitet og derved mindske risikoen for skader, prioriteres højt.

Dvs. det er styrketræning, hvor spillerne særligt bruger core- og balanceøvelser og i praksis trænes der 'lounches' og 'squats'. Disse trænes i forhold til at modarbejde den skæve brug af kroppen og derved for at skabe balance i kroppen.

I anden prioritering kommer konditionstræning, som også kan være medvirkende til at forbedre selve præstationsevnen i henhold til, at kunne kontrollere sit spændingsniveau.

Efter pubertet

Nu skal rutinerne fra pubertetsperioden yderligere forøges mht. belastning, gentagelser samt tidsforbrug.

Igennem alle pubertetsfaser bør den fysiske træningsmængde være ligeligt fordelt mellem styrke, stabilitet og balance samt den konditionsmæssige træning.

Team Danmarks Fysiske Trænings Koncept er tilgængeligt på nettet for alle danske atleter, og dette koncept giver en forståelig oversigt over relevante kerneøvelser for hver enkelt idrætsgren – herunder også bowling.

For at se Team Danmarks Fysiske Trænings Koncept kan man benytte dette link:

http://www.teamdanmark.dk/Eksperter/Fysisk-traening/Team-Danmarks-Fysiske-Traenings-Koncept.aspx

Vælg "Bowling >" på denne webside.

8.4 Anbefalinger til praktisk organisering af fysisk træning

Den store overordnede praktiske udfordring i forhold til fysisk træning og bowling er ikke bare at få lavet en ny kultur, hvor fysisk træning bliver et fast element – men derudover er der de praktiske udfordringer med, at finde tid og plads til den fysiske træning.

- Helt overordnet. Hav faste tilbud og rutiner for, hvor og hvordan der trænes fysisk – sørg for at det fysiske er en helt naturlig del af træningen.
- Lav daglige rutiner, hvor opvarmning og smidighedstræning er en fast del. Lad eksempelvis opvarmningen starte fast 20 minutter før selve træningen på banerne.
- Lav bevægelighedstræningen som enten selvstændig træning eller i forlængelse af 'ikke hård' træning. Husk på at det tager sin tid og kræver at spillerne er varme.
- Som en anden fast rutine, kan det være en god idé, at løbe eller lege boldspil efter træningen udenfor bowlinghallen. Der anbefales at man gør det efter bowling træningen – så spillerne ikke er våde, kolde eller trætte, når de er på banerne.
- Der kan laves mange ting med kuglen, og den kan fint bruges som et træningsredskab.
- Lav et hjemmetræningsøvelses-program – så alle kan træne på daglig basis uden større praktiske udfordringer. (se et hjemmetræningsprogram udarbejdet af Team Danmark i appendiks under afsnit 14.4)
- Overvej om der er faciliteter i og omkring hallen, der kan bruges til den fysiske træning – eventuelt på p-plads.
- Organiser eventuelt fast træningsaftale i et fitnesscenter.

THOMAS LARSEN OM DEN MÆRKBARE EFFEKT AF FYSISK TRÆNING

Der er desværre ikke den store tradition for at træne fysisk indenfor bowling. Men mange på eliteplan gør det efterhånden. Hvis du spiller fodbold, kan alle gå hen og få et program. Sådan er det ikke i bowling. Vi har ikke nogen standardprogrammer endnu. Så spillerne træner meget forskelligt.

Men der er områder i kroppen, der er oplagt vigtige at træne, og øvelser der er gode og giver mening, og som tydeligvis virker.

Jeg kan tydeligt se og mærke udviklingen og effekten af den fysiske træning. Den største forskel, jeg kan mærke er, at der er en del af teknikken, der er blevet nemmere. Både fordi jeg er blevet mere udholdende, og fordi jeg er blevet stærkere.

8.5 De aldersrelaterede anbefalinger - fysisk træning

Før pubertet

- Opvarmning skal fra dag 1,være en fast del af træningen – gerne med lidt let fysisk træning.
- Stadig mange lege suppleret med almindelige koordineringsøvelser.
- Arbejd på samme måde som andre idrætsgrene – hvor fokus er på at lære at koordinere. Den fysiske træning skal fungere som sjov afveksling og med masser af leg ud fra parolen: 'Bare brug kroppen.'
- Lav let løb – som en legende tilvænning og mest for at skabe traditionen for at træne.

Under pubertet

Opvarmningen er stadig en fast del af træningen.

Mere fokus og belastning på styrke og stabilitet.

- Introducer fysisk styrketræning udenfor bowlingtræningen og hav fokus på, at spillerne bruger den rigtige teknik og laver øvelserne på den rigtige måde.
- Der bør trænes fysisk træning ca.1 time pr. uge.
- Elastiktræning anbefales til styrke og fleksibilitet, idet man kan benytte elastiktræning de fleste steder – derved er det let for alle, at kunne udføre både før og efter træning.

Se forskellige elastik øvelser via følgende link:

http://www.gigtforeningen.dk/files/butik/oevelser_med_elastik.pdf

- Dertil skal der trænes konditionstræning – og sæt dem gerne i faste rutiner.
- Læg fast konditionstræning 1-2 gange om ugen ca. 30-40 min. pr. gang og suppler eventuelt med cirkeltræning med høj intensitet og dermed aerob effekt – dette kan være et sjovt alternativ til løbetræningen.

Efter pubertet

- Opvarmningen er stadig en fast del af træningen.
- Styrketræning er på dette tidspunkt en fast og systematisk del af træningen, og skal i forbindelse med det at dyrke bowling prioriteres, frem for konditionstræning.
- Der anbefales 2-3 gange om ugen med styrketræning samt 2-3 gange om ugen med konditionstræning. Træningspassenes længde er ca. 40 min. til 1 time pr gang.

8.6 Forslag til fysiske træningsøvelser til bowling spillere

8.6.1 Generel opvarmning til alle aldersgrupper (Z- health opvarmning):

Balance og koordinering – led-opvarmning
Stående på det ene ben og gennemgå følgende øvelser

Fodbevægelser
3 x rundt hver vej(fremme, til siden og bagved)

Underben
3 x rundt hver vej(fremme, til siden og bagved)

Hele benet
3 x rundt hver vej(fremme, til siden og bagved)

Yderligere led-opvarmning

- Knyttet næve mellem benene – knæene køres i cirkler – 5 gange hver vej
- Hofterne – skulderafstand mellem benene – rotationer 5-10 gange hver retning
- Overkrop – bredere afstand mellem benene – overkrop rotationer 5-10 gange
- Egypter arme – bøjede albuer – den ene hånd skal være oppe og den anden hånd nede. Kig på den hånd, som er nede og kør fra side til side med hovedet og skift retning på hænderne. (10-20 skift)
- Pizza slice (10 gange begge veje – højre/venstre)
- Thumps up/down – strakte arme, den ene side med håndfladen nedad og den anden side med håndfladen opad. Der kigges på den hvor håndfladen er opad. Hovedet drejes og armene vendes rundt. (10-20 gange begge veje)
- Fra små til store sving – start ud med små cirkler og udvid til store cirkler – kør begge veje (10-20 gange begge veje)

8.6.2 Fysiske øvelser til de yngste (før pubertet):

For nybegynderne og spillere før puberteten skal hovedvægten stadig lægges på, at de skal have det sjovt samtidigt med, at de vænnes til at træne fysisk og arbejde med deres krop.

Det betyder at man skal lege en masse og prøve en masse forskelligt. Her er forslag til lege og øvelser:

Legeøvelser der giver almen bevægelse og koordination

- Gadedrengeløb
- Krydsløb
- Løb med 360 graders hop og kolbøtter
- Trillebør
- Sidelæns rul
- Vejrmøller og kraftspring
- Håndstand
- Kolbøtter (forlæns og baglæns)
- Hop
- Balance øvelser: gå på bar – hinke og gribe bold – lukke øjne

Andre lege – der kan give aerob træning

- Fangelege
- Stafetter
- Stikbold
- Høvdingebold
- Andre bold-lege

8.6.3 Fysiske øvelser til de lidt større (under pubertet):

Når spillerne kommer op i puberteten, skal man både begynde at arbejde med at putte belastning på og gå i gang med den aerobe træning. Meget af træningen kan foregå med egen kropsbelastning. Her er nogle forslag:

Kropsbærende øvelser:

- Planken 3 x 45 sekunder
- Håndstand/på hænder 3 x 20 sekunder
- Rygbøjninger 3 x 20 gentagelser
- Mavebøjninger 3 x 20 gentagelser
- Planken på siden 3 x 45 sekunder
- Kropshævninger 3 x 10 gentagelser

Øvelser med vægte:

- Squat 3 x 12 gentagelser
- Dødløft 3 x 12 gentagelser
- Træk 3 x 12 gentagelser
- Row 3 x 12 gentagelser
- Press 3 x 12 gentagelser

Alle disse øvelser bør superviseres af voksne, da det er vigtigt, at teknikken udføres korrekt.

Aerob træning – forslag til løbeprogram 1-2 x pr. uge

Uge /ugedag	Tid i alt	TRÆNINGSINDHOLD. Fx 6/2 = 6 min. løb og 2 min. pause
	20 + 8 = 28 min.	Løbedag 1: Løb, 6/2 + 5/2 + 4/2 + 3/1 + 2/1
	23 + 10 = 33 min.	Løbedag 2: 2/1 + 3/1 + 4/2 + 5/2 + 4/2 + 3/1 + 2/1
	27 + 9 = 36 min.	Løbedag 3: 3 x (2/1 + 3/1 + 4/1)

8.6.4 Fysiske øvelser til de store (efter pubertet)

Efter pubertet kan der nu arbejdes meget mere med frie vægte – der skal stadig huskes at træne balance og stabilitet omkring led.

Forslag til frivægtsøvelser som:

- Squat 3 x 12 gentagelser
- Dødløft 3 x 12 gentagelser
- Front raisers 3 x 12 gentagelser
- Lateral raises 3 x 12 gentagelser
- Press 3 x 12 gentagelser
- Row 3 x 12 gentagelser

DANMARK
FZ FORZA

ELEIKO
25
25
SWEDEN

Et konkret styrketræningsforslag - Cirka 45 min. 2-3 gange om ugen - lav øvelserne i den nævnte rækkefølge:

- Squat 3 x 20 gentagelser
- Row 3 x 20 gentagelser
- Press med håndvægte – 3 x 12 gentagelser
- Lateral raises 3 x 20 gentagelser
- Mavebøjning med vægt bag nakke – 3 x 12 gentagelser
- Ryg med vægt bag bakke – 3 x 12 gentagelser
- Planken 3 x 45 sek.

Styrketræningsøvelser

Her er listen over øvelser der anbefales til bowling via Team Danmarks Fysiske Trænings Koncept – link til Team Danmarks hjemmeside:

http://www.teamdanmark.dk/Eksperter/Fysisk-traening/Team-Danmarks-Fysiske-Traenings-Koncept.aspx

Vælg "Bowling >" på denne webside.

Der anbefales 3 gange af 8-12 gentagelser - afhængig af udøverens niveau.

- Benpres
- Fladpres med håndvægt
- En-arms rowing
- Omvendt flyes
- Gå mave
- Faldskærm
- Mavebøjning med olympisk vægtstang
- Omvendt planke med etbens løft
- Rebklatring
- Spiderman
- Squat
- Udfald

Tip 1: Hvis både øvelserne' benpres og squat' eller 'etbens benpres og etbens squat' eller 'kropshævninger og nedtræk til bryst' er angivet i programmet, skal du i udgangspunktet kun vælge benpres eller squat og så videre.

Tip 2: Hvis teknikken er til det, så skal man opprioritere løft med frie vægte fremfor maskinløft.

Aerob træning - forslag til løbeprogram 2-3 x pr. uge

Uge /ugedag	Tid i alt	TRÆNINGSINDHOLD. Fx 6/2 = 6 min. løb og 2 min. pause
	20 + 8 = 28 min.	Løbedag 1: Løb, 6/2 + 5/2 + 4/2 + 3/1 + 2/1
	23 + 10 = 33 min.	Løbedag 2: 2/1 + 3/1 + 4/2 + 5/2 + 4/2 + 3/1 + 2/1
	27 + 9 = 36 min.	Løbedag 3: 3 x (2/1 + 3/1 + 4/1)

8.6.5 Forslag til generel styrketræning i bowlinghallen - fra pubertet og frem

Overkropsrotationer med bold/kugle - 1- 2 x 20 rotationer (start langsomt).

Hold albuerne højt og ud til siden – rotér i overkroppen uden at dreje hofter og hoved.

Kastebevægelse med bold/kugle - 1 - 2 x 10-20 løft (start langsomt).

Hold ryggen ret hele tiden og sørg for at holde hele foden i jorden under nedbevægelen – hvis balancen er ok, så op på tæer i 'afleveringspositionen'.

Øst - vest 1, 1 - 2 x 10-14- langsomme skift

Stå i bredstående stilling med bolden/kuglen i begge hænder. Bolden/kuglen skal nu føres i en stor bane fra ydersiden af det ene underben til det andet – mærk stræk i siden.

En-armstem med bold/kugle - 2 - 3 x 10-20 stem pr arm

Stå ret op og ned med flad fod i jorden og en let bøjning i knæene. Stabiliser og styr bolden/kuglen kontrolleret op og ned – brug den anden arm som sikkerhed og til at hjælpe med balancen.

Squat med bold/kugle - 2-3 x 10-15 gentagelser

Stå med flad fod i jorden og ret ryg med bolden / kuglen holdt frem foran dig. Gå nu så langt ned i benene som du kan, hvor ryggen holdes ret og hælene holdes i gulvet. Svaj i ryggen og træk maven ind. Op-bevægelsen startes ved at spænde ballerne.

Øst - Vest 2 - 10 langsomme skift pr. ben

Stå på det ene ben med bolden/kuglen i begge hænder. Bolden/kuglen skal nu føres i en stor bane fra jorden på den ene side af 'stand' benet – op over hovedet – og ned til jorden på den anden side.

Dødløft med bold/kugle (et eller to ben) - 1 - 2 x 10 gentagelser

Stå på flad fod med ret ryg og bold/kugle i begge hænder foran dig. Med ret ryg og strakte ben, skal bold/kugle nu føres ned mod gulvet og op igen (laves den på et ben, bruges det frie ben, som balancestang bagud).

Øst - Vest 3 - 8 langsomme skift pr ben

Stå på et ben – med det andet ben bøjet bagud og placeret på en bænk bag dig – og med bold/kugle i begge arme. Gå lidt ned i 'stand' benet og find balancen. Nu skal bold/kugle føres i en stor bevægelse fra den ene til den anden side.

Stående foroverbøjede løft - 1 - 2 x 10-15 løft

Stå i foroverbøjet position med let bøjede knæ og svaj i ryggen. bold/kugle holdes i begge hænder, og skal føres i en bane op og ned foran kroppen.

Makker-øvelser som alternativer

Sidelæns afleveringer med bold/kugle - 20 afleveringer hver (skift retning halvvejs)

Hold albuerne højt og ud til siden – rotér i overkroppen uden at dreje hofter og hoved.

Høje- og lave afleveringer med bold/kugle – 20 afleveringer hver (skift retning halvvejs)
Hold ryggen ret så vidt muligt og fokuser på at holde balancen. Find en fælles rytme / tempo, der passer begge.

Parvis squat (evt. med benløft) – 1 – 2 x 10 gentagelser
Stå ryg mod ryg og pres mod hinanden, således begge udøvere kan sætte sig ned med 90 grader i knæleddet. Kør herefter op og ned. Er dette for nemt, så prøv om stillingen med 90 grader i knæene, kan holdes selvom det ene ben løftes fra jorden.

8.7 Restitution

En vigtig del af at træne målrettet er, at komme sig og blive frisk og klar til at træne igen. Her er der mange forhold omkring selve træningen, der kan arbejdes på for at optimere.

Endnu engang gælder det om, at lære spillerne de gode vaner fra de er helt små.

Restitution handler om mange forskellige faktorer. Der er både det praktiske omkring rammer mm, det fysiske, søvn, hvile og døgnrytmer generelt.

Generelle huskeregler:

- Sæt tid af til både aktiv og passiv restitution.
- Hele det kostmæssige – få energi og væske nok i løbet af dag (se afsnit 11.3)
- Planlæg hvornår man går i seng og står op – hav respekt for søvnrytme
- Genoplade med kvalitet. Sørg for at hvile, når der skal hviles.

Baggrundsviden

Passiv restitution – mulige elementer der kan benyttes

- Statisk udspænding / 3 x 10-15 sek. stræk af store muskelgrupper
- Kontrast og kuldebehandling / 8-14 min skiftevis koldt og varmt vand
- Kompression / Beklædningsdele i fuld længde – minimum 30 min.
- Supplerende / Massage
- Supplerende / biofeedback, mindfullness og evaluering (opstart tidligst fra puberteten)

Aktiv restitution

- 10 min. let til moderat aktivitet ved 50-60 % af max. puls

Søvn Det er individuelt, hvor stort et søvnbehov vi har. Det afhænger af genetiske forhold, hvor meget og hvor hårdt vi træner, alder, årstiden osv.

Teoretisk set har vores krop og hjerne supertravlt mens vi sover, nogle gange mere travlt, end når vi er vågne. Mens vores bevidsthed tager en lur, går nogle af kroppens mest komplicerede og sofistikerede systemer i gang. De reparerer, justerer og genopbygger næsten alle aspekter af vores psykologi og fysiologi, de stabiliserer vores humør, behandler stress, reparerer vores væv, genskaber balancen i hjernens biokemi og vedligeholder vores immunsystem. Der finder bogstavelig talt tusindvis af biologiske processer sted – man kan næsten sige, at vores mest produktive tid på døgnet er, mens vi sover.

Derfor har voksne generelt brug for 7-9 timers sammenhængende søvn om natten for at fungere optimalt. Børn har et endnu større søvnbehov på 10-11 timer og når de bliver teenagere, ligger søvnbehovet på 9-10 timer.

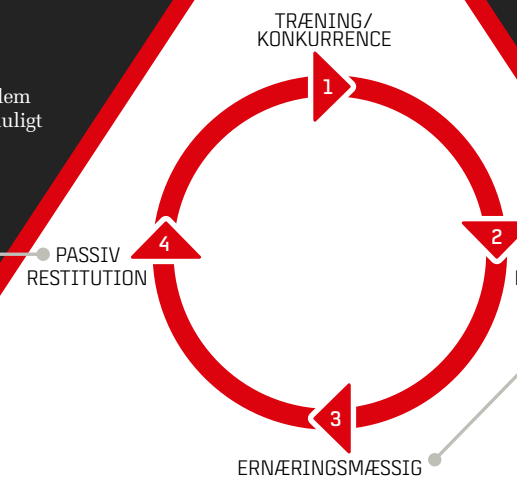
TOPPRÆSTATION

1. STATISK UDSPÆNDING
3 x 10-15 sek stræk af de store muskelgrupper

2. KONTRAST-/KULDEBEHANDLING (BASSIN/BALJE/HAV/SØ/BRUSER)
Kontrast: 8-14 min skiftevis koldt (10-15°C) og varmt vand (38-40°C) i forholdet 1:1
Kulde: 7-15 min i koldt vand (10-15°C)

3. KOMPRESSION
Brug beklædningsdele med fuld længde mellem træningspas/konkurrencer – så længe som muligt (minimum 30 min)

4. SUPPLERENDE RESTITUTIONSTILTAG
Massage – Biofeedback – Game Ready – Mindfulness – Konstruktiv evaluering



NØGLEORD

- Planlægning
- Gentagelse
- Fokus

- 10 min let til moderat aktivitet ved 50-60% af maxpuls

- **RESTITUTIONS-MÅLTID:**
  Protein: ~0,25g/kg kropsvægt
  Kulhydrat: ~0,5-1,0g /kg kropsvægt
- **VÆSKE:**
  Erstat 120-150% af tabt væskemængde indenfor 0-4 timer

5 %

TRÆNING

- Træn målrettet og fokuseret efter en plan
- Sørg for at træningen bygger på principperne:
  - Specificitet
  - Progression i belastning/intensitet/mængde
  - Variation
- Sørg for at være i dialog med dine trænere omkring dagsformen

KOST

- Kend din ernæringsmæssige målsætning og dit energibehov
- Justér dit kulhydratindtag
- Prioritér kvalitetsprotein og umættet fedt
- Boost dit immunforsvar

SØVN

- Sov 8-9 timer i døgnet med god kvalitet
- Følg skridtene til god søvnhygiejne
  - Skab en jævn søvnrytme
  - Gør dit soveværelse søvnstimulerende
  - Benyt afslappende sengetidsritualer
- Undgå opkvikkende stimulanser inden sengetid

GENOPLADNING

- Afklar hvilke aktiviteter, der giver dig energi – og prioritér dem i hverdagen
- Book tid i din kalender til sociale aktiviteter hver uge
- Brug 10-15 minutter hver dag på fokuseret mental genopladning – gerne mindfulness-træning eller biofeedback
- Evaluér efter hver træning og konkurrence – både for at lære af den, men også for at lukke den ned så du er klar til at fokusere på næste opgave

95 %

9. DET MENTALE

KILDE: SPIRIT SCIENCE

"You want to know the difference between a master and a beginner? The master has failed more times than the beginner has ever tried".

9.1 Mål og formål

At arbejde med det mentale er mange ting og et lidt mere 'åbent' område end det tekniske, taktiske og fysiske. Ikke mindst når du skal arbejde mentalt med børn, hvor deres evne til at tænke abstrakt, langsigtet og se sig selv udefra, først bliver udviklet ret sent.

Der er mange mål og delmål med det mentale arbejde, og der er ikke en færdig og eksakt løsning. Det mentale arbejde handler både om at hjælpe spillerne til at blive bedre til at forstå egne og andres følelser, samt til at blive bedre til at kunne mærke efter og genkende følelser og fysiske reaktioner.

Det handler om at gøre spillerne bedre til, at kunne sætte sig op til træning og kamp samt til at kunne holde et optimalt spændingsniveau undervejs i en konkurrence. Blive bedre til at fokusere på det positive fremfor det negative samt benytte sit temperament konstruktivt. Dvs. dét at kunne sætte fokus på spillets kvaliteter og glæder.

På den lange bane gælder det ikke mindst for de unge om, at kunne finde ro og mening i deres tilværelse som helhed – for derved at finde både trivsel, lære sig selv at kende og en større mening med at have bowlingen, som sin store fritidsinteresse.

9.2 Overordnede overvejelser

Når vi skal arbejde med det mentale i denne sammenhæng, kan vi lave en opdeling i to forskellige former for mentalt arbejde – med forskellige redskaber, succeskriterier og metoder.

Først og fremmest er der de gængse idrætspsykologiske redskaber, som der vanligt tænkes på, når vi snakker om det mentale i sports- og ATK-sammenhæng. Redskaber som visualisering, indre dialog, spændingskontrol og fokusering – se nærmere beskrivelse af disse redskaber under afsnit 9.5

Men derudover er der det sideløbende arbejde med den personlige udvikling – det arbejde der sker mellem mennesker i sporten på de indre mentale planer. Hvor det ikke handler om teknik. taktik eller fysik – men om hvordan den indre atlet tænker, føler og agerer. Det handler om alt det der sker gennem både coachingsamtaler og den løbende dialog om stort og småt.

I den daglige praksis er der masser af overlap mellem de to områder. Men det er vigtigt, at du som træner er bevidst om det. At der både er redskaber, teknikker og en optimering rettet mod præstationen på banen – og så er der den anden meget mere diffuse opgave, som består i at arbejde med den enkelte og deres bredere personlighed og trivsel.

THOMAS LARSENS ARBEJDE MED DE STORE MENTALE UDFORDRINGER

Det mentale?

Det er jo noget af det, der er det fede ved sporten. Du har dig selv og kan selv kontrollere, hvad du gør. Når du spiller for et hold, kan du spille dit livs kamp og tabe 40 -0. Men lige meget hvad, så bærer du selv skylden og stoltheden – om du spiller individuelt eller på hold.

Det kan også være frustrerende. Det kan være svært, når det nogle gange ikke er din dag. Andre gange er det dig, der kan gøre forskellen. Men jeg tror, at hvis man kan lide det element, så bliver man hængende.

Om man kan lære at lide det?

Det er et godt spørgsmål...

9.3 Udfordringer i dag

Tilbagemeldingen fra miljøerne i dag påpeger, at vi især indenfor det mentale område står overfor nogle konkrete udfordringer. Trænerne efterspørger både mere viden om dette område – og de efterspørger anbefalinger til at bruge de mentale redskaber i praksis.

Samtidig er der den knast, at det kan være svært at træne det mentale og få det passet ind i det daglige. Den mentale træning har ikke sin naturlige plads som det tekniske, taktiske eller fysiske og det mentale kæmper tit med netop at finde sin plads – og ikke bare blive til noget 'man gør, når man nu lige har tid.'

Så der er lidt at tage fat på – men en vigtig opgave – for der er ingen tvivl om, at bowling er en meget mental krævende sport!

Bowling er en sport, hvor man skal arbejde meget med gentagelse af den samme bevægelse. Det gør det til en krævende mental sport på mange områder. Det kan derfor være svært for børn at holde fokus og være koncentrerede over længere tid (afhængigt af deres alder og udvikling).

En bowlingspiller bliver bedømt på hvert enkelt slag. Det kan åbne for stærk selvkritik idet spillerne hele tiden skal evaluere. Det kan hurtigt blive et enten eller for dem, som vil give sig udtryk i, at hvis det ikke bliver en strike, så er det ikke godt nok!

Selvom man prøver på at arbejde uden en resultatfikseret indgangsvinkel – så kan spillerne alligevel blive fastholdte i det.

Resultatet skal bruges som en motivation til den enkeltes optimering, men det skal samtidig ikke have et for stort fokus.

Og husk der er ingen som har 300 i snit, derfor er det ok ikke altid at være "perfekt"!

9.4 Introduktion til de idrætspsykologiske redskaber

Til daglig kan du stå overfor nogle ret så forskellige udfordringer og have forskellige mål med det mentale arbejde. Det kan som sagt både handle om generelt set at give spillerne nogle gode redskaber til at tackle både spillet, livet og sig selv! Men det kan også i mange tilfælde handle om at sætte ind overfor nogle specifikke mentale udfordringer. Der kan være problemer med spændingsniveauet, nervøsitet, koncentrationssvigt, negative og underminerende tanker eller decideret mistrivsel og motivationskriser.

Under alle omstændigheder handler det altid om at give sig tid til at se på den enkelte spiller og helheden, for derefter at lave sig en strategi for, hvor og hvordan du gerne vil træne det mentale.

Det meste af det mentale arbejde foregår i starten, som en tæt og fortrolig dialog med den enkelte spiller – samtalen er fundamental – både de formelle og de uformelle. Her er det vigtigt at du afstemmer metoderne efter spillernes modenhed, og hvad der ligger dem naturligt. Brug gerne den coachende tilgang, hvor du i stedet for at fortælle og komme med løsninger, spørger ind og lader spillerne selv finde svaret.

Helt fundamentalt kan du hjælpe både dig selv og de enkelte spillere med at identificere problemer og udvælge nogle fokusområder, der er fordelt efter en grundlæggende 'før-under-efter-model.'

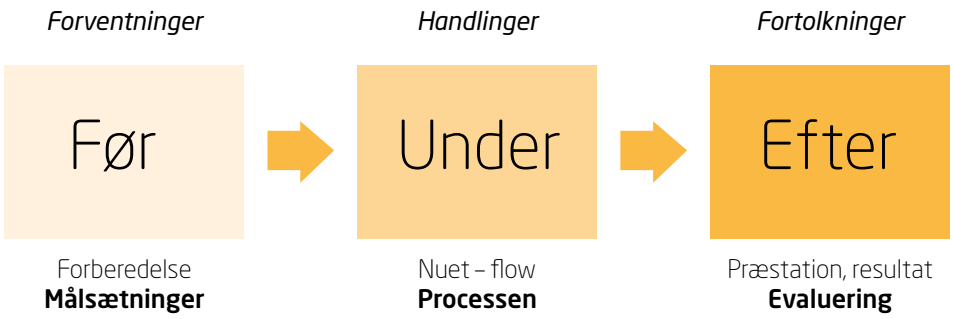
Det kan være 'før-under-efter' det enkelte slag, den enkelte træning, konkurrence, sæson eller andet. Ved alle handlinger er det muligt at lave denne opdeling, der gør det lettere at overskue samt at sætte målrettet ind.

9.4.1'Før-under-efter-modellen':

- Før – målsætninger – forventninger – forberedelse
- Under – nuet og flow – handling og proces
- Efter – resultater / præstation – fortolke – evaluere

Spillerne skal lære at have faste, bevidste rutiner i de 3 faser, både i det brede perspektiv og omkring hver enkelt aflevering.

Figur: Handlingens tre faser, før - under - efter



THOMAS LARSENS BRUG AF TRÆNERE TIL AT FÅ TINGENE UD

Generelt vil jeg sige, at du arbejder meget individuelt. Men det der kan gøre en stor forskel er at have venner og trænere at snakke med. Som du kan vende tingene med og evaluere sammen med.

Samtidig tror jeg også, at hvis du har nogle omkring dig, der er gode og ærlige, så undgår du dumme undskyldninger overfor dig selv. Hvor du ellers nemt kan komme til at sige, 'at det var uheld eller en dårlig bane'.

Jeg har selv haft gode trænere, der har udviklet mig meget – trænere som har presset mig videre.

9.5 Overblik over mentale redskaber - baggrundsviden

Som sagt kan der være mange udfordringer indenfor det mentale og til at bearbejde disse udfordringer, er der mange forskellige redskaber i 'redskabskassen', som vi her vil komme med en kort introduktion til:

- Visualiserings- teknik, optimere sig selv og sine indre ressourcer
- Indre tanke og dialog – lære at styre og opbygge sig selv og sit selvbillede
- Spændingsniveau og fysiologisk kontrol
- Mental kontrol på koncentration og fokusering med før-skuds-rutiner
- Optræning af beredskab og arbejde med 'game planer'
- Målsætningsarbejde – på både kort og lang sigt
- Evalueringsrutiner – samle erfaringer, evaluere, sætte mål og følge op

DANMARKS BOWLING FORBUND
TEAM DANMARK

9.5.1 Visualisering

Et billede er bedre end 1000 ord! At visualisere er en genvej til den gode præstation ved at se det ønskede og det 'rigtige'.

Teknikken kan en masse ting på mange måder – give fortrolighed med situationer, forandre dårlige vaner, give stabilitet og forbedring. Visualisering kan øge både koncentrationen og selvtilliden.

I praksis handler det om at skabe forestillingsbilleder af sig selv. Se sig selv udføre det 'perfekte' eller huske tilbage på noget, der virkelig lykkedes. Dvæle ved at mærke det 'perfekte' i sin krop.

I forbindelse med organiseringen, er det vigtigt at sørge for, at der er tid, plads og ro omkring spilleren til at foretage visualiseringerne. Lad den enkelte spiller finde den form og metode, der passer bedst til dem.

Visualisering har et stort potentiale og tydelig effekt, og du kan begynde allerede i 10 års alder, hvor spillerne kan profitere af de billedmæssige visualiseringer. Men først omkring 13 år og frem kan du arbejde målrettet med metoden.

9.5.2 Indre tanke og dialog

At arbejde med den indre dialog handler om bevidst at tænke positivt, konstruktivt og produktivt. For at styrke selvtillid og parkere bekymringer og fjerne frygt for fiasko. For ikke at lade tankerne forstyrre.

Spillerne kan både bruge teknikken som redskab – men samtidig også blive bevidste om, at den negative indre dialog er direkte hæmmende. De skal arbejde med den indre dialog for at danne gode vaner.

Dialogen kan trænes ved blandt andet at komme med eksempler på de negative tanker og italesætte disse. Få forklaret at de negative tanker altid vil være der – men vi kan faktisk selv vælge, hvad vi hæfter os ved, giver os tid til og lytter til.

Træne i at sige "at jeg kan" – og ikke – "at jeg ikke kan." I det hele taget lave masser af øvelser, hvor spillerne sætter fokus på alt, hvad de er gode til.

Spillerne kan også arbejde med at opstille mål, der forhindrer at negative tanker får plads. Eksempelvis ved at sige, at man ikke må 'dømme' en bane på forhånd, og dermed komme til at fastholde sig selv med uhensigtsmæssige forventninger. Negative spilleforhold kan omformuleres til noget positivt – og kan derved give spilleren en mulighed for, at klare denne udfordring bedre end de andre spillere.

Spillerne kan gradvist lære at arbejde med indre dialog fra det 10. år og frem til det 14. år. Fra 14 år og videre kan de også bruge dialogen til at spændingsregulere. Senere kan de bruge den indre dialog til at fremme vinderadfærd – fra 17 år og frem.

9.5.3 Afspændingsniveau og fysiologisk kontrol

Udfordringen ligger i at kunne kontrollere eget spændingsniveau, opbygge kropsbevidsthed og bringe kroppen derhen, hvor de gerne vil have den.

Vær opmærksom på, at meget kropslig spænding ikke altid er det samme som indre tanke/følelse af nervøsitet. Spændingen kan også bare komme, fordi spillerne er tændt og klar.

Tankerne og bevidstheden om den forestående præstation vil normalt øge kropsspændingen. Husk – det handler ikke om at undgå spænding i kroppen – men at få spillerne i en tilstand, hvor de kan præstere.

Vær også opmærksom på, at det kan være svært at træne selve kontrollen af det høje spændingsniveau, fordi spillerne netop ikke er i det samme spændingsfelt ved træning, som ved konkurrence. Derfor er det vigtigt systematisk at bruge turneringer til at lære denne 'hypersensibilitet' at kende.

Spændingsniveauer er en meget individuel faktor – men det er vigtigt at lære spillerne at mærke efter, så de kan afkode sig selv.

Dyb og rolig vejrtræning er en meget simpel metode til at regulere spændingsniveauet, men du kan også arbejde med først fysisk at spænde op i eksempelvis arme og slappe af bagefter. Start med at lade spillerne bruge den dybe vejrtrækning i standardsituationer.

Arbejd videre med at finde individuelle metoder til eventuelt at lave en samlet pakke med vejrtrækning + visualisering + positiv indre dialog.

Spillerne kan arbejde med egen opmærksomhed. Spørge hvornår, hvorfor, kan jeg gøre noget forebyggende? Hvordan vil jeg gerne have det?

Arbejdet med spændingsniveauet kan introduceres fra omkring 11års alderen.

9.5.4 Koncentration og fokusering / 'før-skuds-rutiner'

Det handler om at optræne afspændt årvågenhed, hvor spillerne lærer at rette energi mod opgaven, koncentrere sig fuldt ud og lukke alt andet ude.

Spillerne skal samtidig gøres bevidste om, hvornår de starter med at fokusere og zoome ind. Eksempelvis markeret med, hvornår de holder op med at snakke, hvornår spillerne starter deres slag og deres rutiner. De skal gøres bevidste om deres tempo, og om hvor lang tid det i det hele taget tager dem at blive klar – og om det er hensigtsmæssigt?

Det handler også om deres bevidsthed om, hvad de ellers har deres fokus på, og som måske distraherer dem. Dertil skal de lære at mærke efter på de fysiske signaler, og om de føler og mærker sig klar.

Gennem bevidstgørelse opøve deres evne til at genkende signaler på, at 'de er der' – eller måske 'ikke er der'...?

Helt konkret handler det om at introducere nogle faste 'før-skuds-rutiner' helt fra start af konkurrencedeltagelsen, hvor spillerne på den måde lærer at holde det samme tempo i afviklingen og derved ikke gå ned under pres. Automatisering mindsker stress og lukker for tanker. Ved at have de samme rutiner sikrer de sig, at der ikke er plads til at tænke distraherende tanker. Før-skuds-rutinerne kan også inkludere lidt af visualiseringens teknikker, hvor de ser det 'gode skud' eller 'det rare sted' for sig...

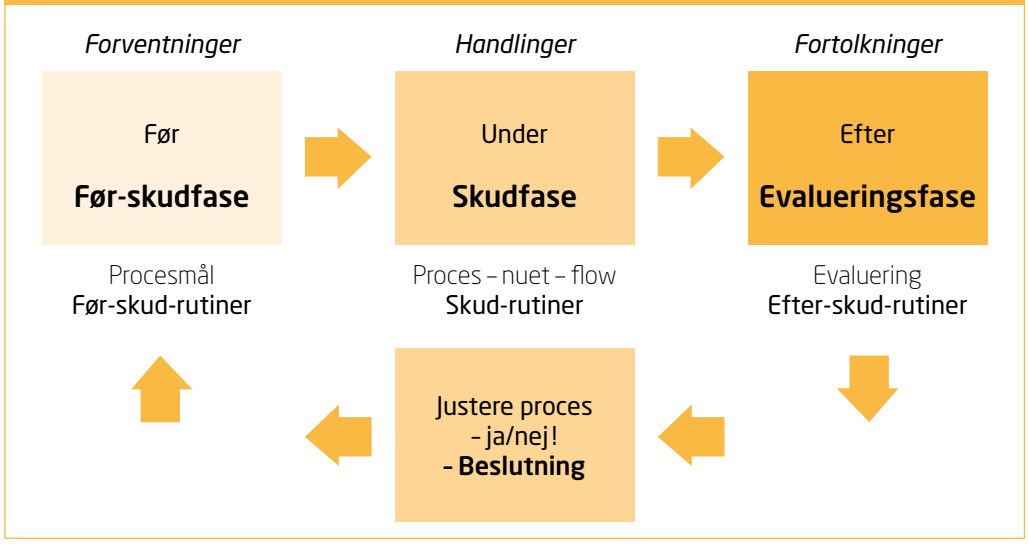
En særlig facet ved før-skuds-rutinerne er også at indøve, at spillerne netop kan ændre på dem, når spillet måske ikke kører så godt, og når de har brug for at ændre på et eller andet.

Der skal være fuld overensstemmelse mellem træningsrutiner og konkurrencerutiner i afviklingen af skud.

9.5.4.1 Skudafviklingens 3 faser

Under selve skudafviklingen bør skudfaserne mentalt og handlingsmæssigt adskilles i før-skudfase, skudfase og efter-skudfase med hovedfokus på henholdsvis målsætninger, skudproces og evaluering.

Figur: Skudafviklingens tre faser



9.5.5 Beredskab / 'Game planer'

Arbejdet med 'game planer' handler om at give spillerne et konkret redskab til at forberede sig på de mange udfordringer og situationer, de kan komme til at stå i – inden det sker.

Tænke praktik og scenarier igennem for på den måde at få mere styr på følelser og reaktioner => være klar og parat =>og dermed minimere risikoen for at blive 'slået omkuld'.

Konkret handler det om at arbejde bevidst med 'game planer' og strategi. Lære spillerne at lave en plan for sin dag på konkurrence – 'hvornår op og af sted, være i hallen, spise og være klar mm...' Også lære at lave en plan for, hvad der skal ske under og efter spillet – og en plan for hvordan de skal tackle det, der eventuelt kommer til at gå dårligt.

Optræningen sker ved til daglig at afprøve disse måder at tænke og forberede sig på, og derved gøre et stævne så træningslig som muligt – og omvendt at gøre træning så stævneagtigt som muligt.

Finde ud af hvad der virker for en selv – og evaluere! Eksperimentere med det – både tanken om tingene – men selvfølgelig også, hvad der virker både når det går godt og dårligt.

Start med at vise spillerne før puberteten og til de første turneringer, hvordan de skal gøre. Når de begynder at se helheder og kan rumme planlægning, kan det gøres mere systematisk. Lad dem finde deres egen vej.

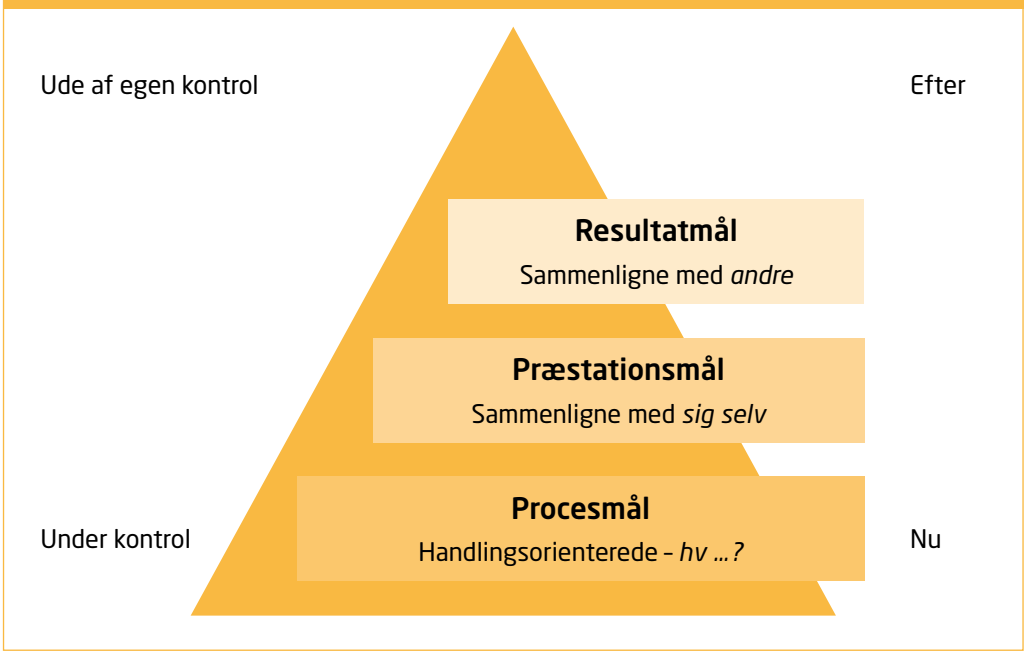
9.5.6 Målsætningsarbejde

Arbejdet med målsætninger er et helt centralt mentalt redskab for udviklingen af spillerne – men også for deres måde at håndtere spillet, sporten og ikke mindst konkurrencen samt præstationskulturen på.

Der er tre hovedtyper af mål at arbejde mod:

- Præstationsmål, hvor spillerne er i kontrol med sig selv.
- Procesmål, hvor der arbejdes med langsigtet fokus.
- Resultatmål, som er afhængig af ydre resultater.

Figur: Fokus - hvad var målet?



I før- og efter- skudfasen bør spillerne henholdsvis lære at målsætte og evaluere sig på alle de tre tidligere nævnte måltyper: resultatmål, præstationsmål og procesmål.

Resultat - og præstationsmål er gode som motivationsfaktorer, hvis de er tilpas høje og samtidig opleves realistiske og opnåelige. Men i princippet vedrører de fremtiden, og kan først måles, når selve skudafviklingen er udført.

Procesmålene er mere handlings – og her-og-nu-orienterede. De svarer mere på spørgsmål om, hvad spillerne kan gøre, og hvordan de i praksis udfører en opgave for at indfri deres præstations – og resultatmål.

Procesmål og til dels præstationsmål er i langt højere grad under spillernes egen kontrol og dermed også selvtillidsskabende. Det er essentielt for motivationen og selvtilliden, at fokusere på det spillerne selv kan påvirke. Det spillerne ved, de kan gøre.

Procesmål bør derfor have hovedprioritet i både før-faser, nu-faser og efter-faser.

I konkurrenceidræt vil de sportslige resultater altid være der og spille en stor rolle. Ofte er der ingen grund til at stimulere resultaternes indflydelse – men derimod at arbejde på at sætte personlige præstations og procesmål, som spillerne selv har kontrol over, og som kan garantere succesoplevelser og individuel progression. Så meget af arbejdet med målsætninger handler i praksis om at fjerne fokus fra resultaterne – og alt det spillerne ikke kan kontrollere.

Som træner er det vigtigt, at du bliver ved med at finde og holde fast i disse mål – og bliver ved med at holde fokus på, at selvom sporten er vigtig, så er det vigtigste, at de lykkes som 'menneske' ude i den virkelige verden.

I praksis handler arbejdet om, at spillerne lærer at opsætte målsætninger for færdigheder, de gerne vil blive bedre til. Få spillerne til at øve sig i at fokusere på dét, de gerne vil blive bedre til. De skal vurdere egne styrker og svagheder, og herudfra opsætte målbare – realistiske – konkrete – udfordrende – mål!

Tidsperspektivet kan variere – men målene kan også handle om andet end egne præstationer. Det kan være fælles sociale mål eller også være kontante mål for en daglig træning.

Målsætningsarbejdet er samtidig helt centralt for, at få spillerne til at tage ansvar for egen læring. At arbejde med målsætninger kræver også, at I hele tiden husker at følge op og evaluere – eventuelt justere målsætning. Det kræver sin særlige tid og plads.

Spillerne kan arbejde med målsætninger fra de er cirka 10 år, hvor de fra start kan hjælpes til at sætte ord på fokuspunkter og finde nye overskuelige udviklingspunkter. Når spillerne når puberteten, kan de arbejde mere målrettet, struktureret og langsigtet med målene. En stor del af indføringen handler om, både at lave rutinerne for at sætte sig mål – og ikke mindst at tage ansvar for egen læring.

NB! Bagerst i bogen i appendiks, findes der eksempler på udviklingsdokumenter, hvori diverse målsætninger kan noteres.

9.5.7 Evalueringsrutiner

Der vil altid være en form for evaluering – mere eller mindre bevidst. Som træner er det vigtigt at skabe tradition for at følge op, og få spillerne til altid at bruge skud og træning til noget. Det handler om, at få spillerne til at reflektere og øge deres evne til at reflektere. Der kan evalueres på både de enkelte træningspas, skud eller processen m.m.

Spillerne skal have fokus på både at få evalueret, hvorfor det gik galt – men også huske at holde fast i de gode rutiner og det 'sikre'. Ofte er det faktisk sådan, at der ikke skal laves noget om – men fastholdes.

Der er flere redskaber, der kan bruges til evalueringerne udover selve samtalen og eftertanken. Det kan være træningsdagbøger, rapporter, evalueringsskemaer m.m.

Allerede fra spillerne er helt små, kan du introducere tankegangen – at de skal tænke over, 'hvordan det gik?' Også selvom de yngste ikke kan reflektere. Så kan de tilvænnes, at der spørges – og bygge mere og mere på, alt efter hvordan deres bevidsthed udvikler sig.

I puberteten kan de arbejde selvkritisk, og efter puberteten, skal de gerne kunne køre evalueringsprocesserne helt selv.

Men dosér med måde. Skab rutiner fra før pubertet – med spørgsmål og overlad svarene til dem selv – lad dem udvikle, lære og selv blive gode til at bruge data fra evaluering.

NB! Der findes et eksempel på en træningsrapport med evalueringsskema i appendiks bagerst i bogen afsnit 14.3.

THOMAS LARSEN OM FØR-SKUDS-RUTINER

De fleste har den samme før-skuds-rutine. Grundstammen er den samme. Men hvis jeg føler, det går dårligt, kan jeg lave små justeringer. Nogle gange plejer jeg at tørre min kugle af med et lille håndklæde. Hvis jeg har problemer, kan jeg finde på at tage 1-2 serier uden at tørre kuglen af. Så fokuserer du anderledes.

Da jeg startede på ungdomslandsholdet lærte vi, at vi skulle gøre det samme hver gang. Siden da har jeg ændret i rutinerne løbende hele vejen. Da jeg var yngre, var jeg pænt sagt meget langsom. Det gav for meget tid til at tænke. Så jeg har ændret på elementerne i spillet for at blive hurtigere.

9.6 Generelle anbefalinger til praksis for det mentale (individuelt)

Når du skal arbejde med det mentale, er der her nogle hovedregler inden du går i gang.

- Vær sikker på, at spillerne er motiverede for det mentale.
- Arbejd kun med sunde og mentalt velfungerende. Hvis du kommer tæt på en spiller og oplever at der er andre dybere personlige problemer – så lad professionelle tage over.
- Husk! Der er ingen hurtige løsninger. Det kræver en tålmodig og seriøs dedikation til de mentale sider af mennesker.
- Godt råd er at tage udgangspunkt i praktikken, og hvordan spillerne agerer til turneringer, hvordan de tænker og opfører sig. Tilknyt det virkeligheden og det oplevede. Angrib og tag fat i tingene, mens situationerne er der – eller er friske in mente. Tag fat i situationerne, følelserne og reaktionerne, når de er der. Find plads, tid og gerne ro. Hvis det ikke lige er muligt i nuet – så lav en aftale om, hvornår der kan/skal følges op.
- Generelt – giv spillerne tid til at dvæle, så de lærer at finde måder og konkrete teknikker at tackle udfordringerne på. En god vej til erkendelse kan være at lade dem sætte sig ind i andres situation.
- Vigtig del af rådgivningen handler om at coache og rådgive i at tackle konkurrenceverden. At følge op på sejre og nederlag, for derved at styre forventninger om kommende udfordringer og opgaver – og ikke mindst at gøre spillerne klar til de modgange, der altid kommer. Den snak bliver mere og mere relevant med alderen og niveauet. Husk – der findes ikke nogen 'generel opskrift' på, hvordan spillerne skal tackle konkurrencen og den 'eksponerede' adfærd, hvor de unge sætter sig selv 'på spil' ved at lade sig måle og veje.

- Arbejd i det hele taget med det mentale som en del af træningen, løbende og på mange tidspunkter. Giv det mentale tid og plads. Struktureret og ikke ustruktureret. Vis det mentale respekt, så både du og spilleren ikke er i tvivl. Det mentale er en stor del af gamet. Så vis det på alle måder!
- Der er ét helt centralt råd, der altid bør ligge bag al rådgivning og opbakning til de unge. Spillerne må aldrig blive i tvivl om, at deres præstation på banen – intet har at gøre med, hvordan de vurderes som mennesker! Deres menneskeværd har intet at gøre med de sportslige resultater.
- Og sidst men ikke mindst. Husk at bowling ikke kun er en individuel sport. Det er vigtigt at sætte fokus på holdet, og de krav og forventninger der ligger til én som holdspiller. At få skitseret, hvad der skal til for at være en god holdkammerat.

9.6.1 Generelle anbefalinger til praksis for det mentale (for hold)

- Her skal alle de ovenstående individuelle anbefalinger overholdes.

- Som holdspiller skal der være anerkendelse af hinanden – anerkendelsen kan deles op i tre typer: Accept, Respekt og Værdsættelse. Det handler i bund og grund om, at for at et hold har den bedste forudsætning for at præstere sammen, skal disse tre former for værdsættelse være til stede.

    - Accepten handler om, at acceptere hinanden som de mennesker vi er.
    - Respekten handler om, at vi er ligeværdige med hinanden på holdet.
    - Værdsættelsen er at sætte pris på det, vi hver især bringer til holdet fx. resultater, taktik, planlægning osv.

THOMAS LARSEN OM BOWLING SOM HOLDSPORT

Meget bowling er jo holdsport. Men der hvor det ofte går galt, er når nogle spillere kommer til at gå mere op i deres individuelle præstationer end holdet. Hvor de kun har fokus på deres egen score.

På landsholdet er vi modsat. Vi er gode til at bygge op. Vi er seks individer, der skal optimere indsatsen sammen for at skabe en stor holdpræstation.

Som hold har vi et samlet mål om at vinde guld til EM og VM. At være et hold sammen handler i praksis om, at du holder øje med de andre. Du hepper, og du giver gode råd. Det handler meget om, at du giver.

Du kan glæde dig over de andres præstation, og det gør ondt, når det ikke går godt for dem. Du tænker bagefter – 'hvad kunne jeg have gjort bedre for at have hjulpet dem?'

9.7 Generelle aldersspecifikke anbefalinger

- Introducer de forskellige begreber og redskaber når spillerne er små – uden at gå i dybden eller i detaljer. De skal kende redskaberne og vænne sig til at sætte mål og evaluere. Også selvom de ikke helt forstår eller kan tænke så langt. Men de kan få rutinerne. Også de praktiske – lære de hensigtsmæssige før-skuds rutiner, efter- tanke og ro.
- Først arbejde med detaljer og i dybden i puberteten. De yngste (før pubertet) behøver ikke være bevidste om deres rutiner.
- Man skal ikke forstyrre det, der kommer naturligt for dem.
- Spørg ind til det mentale meget tidligt – for at lære at komme ind i det 'indre univers'.
- I "under puberteten" startes med at introducere grundelementer på generelt plan – bygge videre ud fra individuel analyse af spilleren. Det handler om de enkeltes behov, personlighed og reaktioner – og hvordan deres liv ser ud. Men det handler også om, hvordan de kommunikerer med både dig og andre.

- Vær opmærksom på, at de udvikler og ændrer sig meget og hurtigt, – der sker mange ting i deres liv- både med skole og uddannelse, hjemme i familien, med vennerne, fritidsjobbet og måske kæresten mm.
- Husk at få spurgt og have øje for det. Men også vide at specielt i puberteten svinger humøret meget og der kan komme mange rutsjeture, der måske ikke har noget at gøre med sporten eller med noget konkret – men mere skyldes hormonernes susen rundt i deres kroppe.
- Jo ældre spillerne bliver, medfører dette flere og flere livsfacetter udenfor sporten, som også skal håndteres. Det er en vigtig del af deres udvikling, at spillerne bliver modne og lærer at kende sig selv, og selv kan sige fra.

THOMAS LARSEN OM DEN EVIGE EVALUERING

Jeg evaluerer stort set altid efter jeg har været på banerne, men grundigere efter en turnering, og min evaluering er mere resultatfikseret her.

Min evaluering går meget ud på 'følelsen' - 'hvordan føltes teknikken?' Jeg går efter, hvad det kan fortælle mig, og hvad jeg skal arbejde videre på.

Jeg evaluerer også på min mentale indstilling og de beslutninger, jeg lavede. Jeg tager også tit kontakt til min træner og fortæller, hvordan jeg følte det, og jeg spørger til, hvad 'de har set?' De kender mig, og når jeg har forklaret mig, så ved de tit, hvad der skal gøres. Det hjælper meget at vende tingene med eksterne.

9.8 De aldersrelaterede anbefalinger af idrætspsykologiske tilgange

Før pubertet

- Man kan træne koncentration, fokusering og kan lave afspænding fra under 7 år.
- Spillerne i denne aldersgruppe kan ligeledes lege med visualisering.
- Børn fra 10 år kan lære at styre deres indre stemme og tænke positivt.
- De kan introduceres for at forstå sportsverden og dens mekanismer, og de kan formulere simple udviklingsmål.
- De kan forstå, hvad det er at arbejde positivt og have mål (kortsigtede).

NB: hensigtsmæssigt at gøre mål synlige og hænge dem op!

Under pubertet

- Generelt. Spillerne kan forholde sig til alle teknikker fra den mentale grundtræning.
- Fra 12 år kan de visualisere sig til bedre resultater og præstationer. Begynde at arbejde målrettet med det omkring 13-års alderen.
- Spillerne kan træne den indre styrke, positivt fokus og afspænding.
- De kan være ansvarlige for egen udvikling og miljø, samt arbejde målrettet med udviklingsmål og evaluering.
- De kan arbejde med mere langsigtede mål – men de skal stadig være håndgribelige.
- Lad dem formulere egne udviklingsmål.

NB: Lad dem eventuelt bruge hinanden eller lad dem skrive dagbøger.

Efter pubertet

- Mere særlig fokus på spændingsregulering, selvtillid, motivation og stresshåndtering.
- Mental træning skal blive en naturlig del af træningen på banen.
- Arbejd med koncentration, visualisering og fokusering.
- Gør dem selvstændige og lav målsætninger samt evaluering.
- I den sene pubertet kan der arbejdes med konkurrencestrategier.

INPUT FRA BØRNETRÆNERE – HVORDAN DE ARBEJDER MED MENTALE TEKNIKKER

- Spillerne skal altid sende mig en rapport efter hver kamp og stævne, hvor de skriver: hvad de mener der gik godt, og hvad de mener, de skal træne på.
- Efter en kamp eller et stævne skal spillerne nævne tre gode ting..
- Jeg træner, at de skal lære, at når de træder op på tilløbet, så må de ikke snakke med de andre eller noget, for at de ved, at det er præcis der, hvor de skal fokusere.
- Sætte dem til at spille hvor der er én, der generer dem mest muligt, for at få dem til at kunne koncentrere sig på trods af uroen omkring dem.

USBC
FD641035

NUTRAMINO
PROTEINBAR

DEL 4
Det praktiske

"Variation og det uventede
er godt for den daglige glæde.
Det kan være godt
at tage en anden vej hjem
engang i mellem.
Og det kan også være godt
at være derhjemme
og kede sig lidt."

JOURNALISTEN LISE KISSMEYER

10. PLANLÆGNING OG PRIORITERING

10.1 Dagligdagens udfordringer

I de forudgående kapitler har vi set på hver disciplin enkeltvis. Nu kommer vi til det næste afgørende skridt, hvor vi skal se på det samlede billede og få lavet den overordnede planlægning. Hvordan prioriterer og fordeler vi de enkelte træningsdiscipliner og konkurrence – hvordan tilrettelægger vi den samlede hverdag?

Det handler både om at få den rigtige fordeling og progression – og det handler om at få tænkt helheden med, så træningshverdagen både passer ind i det øvrige ungdomsliv med tid og overskud til både skole, venner, familie – og til at slappe af og restituere.

En anden praktisk udfordring ligger i at få organiseret træningshverdagen, så den giver de bedst mulige rammer for, at de unge spillere sideløbende med al den organiserede træning, selv kan tage initiativ til at spille og træne når de selv har tid og lyst, samt selv kan tage ansvar for det. Skub så meget som muligt på selvorganiseret træning – både med opbakning og med praktiske muligheder.

Samtidig gælder det også om at lave en træningskultur, der passer ind i den eksisterende børne- og ungdomskultur. Hvor der gerne er stor fleksibilitet og mange valgmuligheder, således der kan trænes på forskellige tidspunkter og med forskellige grupper, og hvor der løsnes op for de helt faste og stringente rammer. Jo nemmere, mere fleksibelt og også økonomisk overkommeligt det er, desto bedre.

10.2 Konkurrence

Det er godt at være bevidst om, hvordan og hvor meget spillerne konkurrerer.

Hvad du som træner bruger turneringerne til – og hvordan spillerne bruger dem og hvordan de reagerer på dem. konkurrence-træning er en vigtig del for, at kunne skabe en bevidsthed om, hvilke forventninger der er i spil fra både omgivelser, spiller og forældre – og hvordan du som træner vil sætte dagsorden.

Der er mange reaktioner, der kan aflæses både teknisk, taktisk, fysisk og ikke mindst mentalt. Dvs. der er også meget at evaluere og samle op på – det er vigtigt ikke at glemme det.

Derudover er der også optræningen i selve det mentale og fysiske – at kunne blive ved og holde niveau – over en lang konkurrencedag.

Som træner skal du planlægge og tage eksplicit stilling til, hvor mange turneringer den enkelte spiller skal deltage i. Dilemmaet er, at turneringer giver god rutine – men giver også en stor risiko for at spilleren kan brænde ud. Så tag stilling og læg måske en ekstra pause ind i sæsonplanen.

Når spillerne udvikler sig, vil de ofte opleve, at de skal konkurrere til turneringer, hvor de ikke får så meget modstand. Disse 'nemme turneringer' kan så bruges til, at spillerne kan sætte sig andre mål og udfordringer – og eventuelt arbejde med udvalgte detaljer.

Vær opmærksom på, hvilke formater, de unge konkurrerer i.

I bowling bliver der både trænet i enkeltdiscipliner og i det at være et hold.

Du, som træner, skal have for øje, at de unge også mentalt og sportsligt udfordres ved både at spille på hold samt i 1-1 situationer.

10.2.1 Sæsonplan

Et godt redskab for dig, som træner - og for den enkelte spiller - er en sæsonplan.

En sæsonplan kan hjælpe den enkelte spiller og træneren til at bygge året/sæsonen op, således spilleren kan planlægge sin træning optimalt for at være i topform på de rette tidspunkter. Nogle spillere vil gerne vinde fx DM andre EM og derfor vil en sæsonplan være individuel og skal planlægges individuelt for den enkelte spiller.

En sæsonplan bør indeholde følgende elementer:

Opbygningsperioden

- Fokus på teknisk træning
- Basal fysisk træning (konditionstræning og styrketræning), mentalt og taktisk
- Udviklingsdokument igangsættes individuelt i samarbejde med træner.

Forberedelsesperioden

- Basal fysisk træning (konditionstræning og styrketræning)
- Basal teknisk træning (startposition, igangsætning af kugle, osv.)
- Basal taktisk træning (banelæsning, kuglereaktion og linjespil)
- Træningsrapporter som mentalt værktøj (dokumentation og evaluering af træningen)

Specialiseringsperioden

- Finpudsning af teknikken
- Fokuseret taktisk træning (banelæsning, kuglereaktion og linjespil)
- Konkurrencetræning
- Mental forberedelse (udviklingsdokumentet benyttes)
- Træningsrapporter som mentalt værktøj (dokumentation og evaluering af de fokuserede træning)

Mellemperioden

- Lettere træning
- Spille 'mindre' turneringer

Afkoblingsperioden

- Fokus på fysisk træning (konditionstræning og styrketræning)
- Minimal eller ingen spil på banerne

En periode kan vare alt fra uger til måneder, alt efter hvor specialiseret og hvor målrettet den enkelte spiller er. Se et eksempel på en sæsonplan for en ungdoms landsholdspiller i afsnit 14.6

10.3 Samlet anbefaling af træningsmængde pr. uge

For at opnå en optimal sportslig udvikling indenfor bowling, vil DBwF anbefale at en træningsuge (uden turneringer) fremover skal se således ud:

Figur: Træningsmængde pr. uge

	Før-pubertet Drenge 6-12 år Piger 6-11 år	**Under pubertet** Drenge 12-16 år Piger 11-14 år	**Efter pubertet** Drenge 16-20+ år Piger 14-16+ år
Anbefaling af træningsmængde pr. uge indenfor bowlingens kerne-elementer			
Teknisk træning	2-3 timer	5-6 timer	6-8 timer
Taktisk	30 min.	2-4 timer	6 timer
Mentalt	15 min.	2 timer	6 timer
Samtaler	1 gang	2 gange	4 gange
Anbefaling af træningsmængde pr. uge indenfor forskellige fysiske træningsformer			
Fysisk kondition	15-30 min.	40 min. - 1,5 time	1-3 timer
Fysisk styrke	15-30 min.	1 time	1-3 timer
Fysisk stræ og opvarmning	15-30 min.	1,5 time	1,5 time

10.4 De aldersrelaterede anbefalinger - i praksis

Før pubertet

Start med almindelig børnetræning 1 gang om ugen. Det handler mest af alt om det tekniske og at få spillet en masse i en 'fri' form.

På et træningspas trænes cirka 1 – 1,5 time med mange skift og megen variation, for at tilgodese de unge spilleres evne til at holde fokus og koncentration.

En fast del af træningen skal være lege, sjove øvelser og skæve ting, hvor der er plads til at 'hygge sig' og eksperimentere.

Næste trin op mod pubertet udvides træningen med klubben til 2 gange om ugen med træningspas på 1 til 2 timer. Hvor det stadig handler primært om at udvikle de grundlæggende tekniske færdigheder.

Fordelingen lyder på 80 procent grundteknik i 2-3 timer. Hvor de 2 af timerne bruges på at vedligeholde og hvor time nummer 3 flytter og udvikler spillerne. Hele vejen igennem startes der altid med opvarmning og afsluttes med stræk/smidighedstræning.

Grundlæggende bør perioden før pubertet kun fungere som oplæring til konkurrence, og det gælder om at lære at håndtere både det praktiske – men ikke mindst det mentale. Det er vigtigt ikke at lægge for stor vægt og betydning på selve resultaterne.

Det er tilstrækkeligt at starte med selv, at lave små turneringer i små formater. Enten bare i klubben eller med naboklubben. Vær under alle omstændigheder opmærksom på ikke, at smide de små spillere for hurtigt ud i konkurrencen. Lad dem lege konkurrence.

Pubertet

Når spillerne når op i puberteten kan de samtidig komme op på en træningsmængde på banerne på 6 timer om ugen, og de kan rumme at træne to timer ad gangen. De skal som minimum træne 2 gange – og gerne 3 gange om ugen sammen – gerne suppleret med individuel og selvstændig træning.

Den samlede træningstid bør være stigende i løbet af årene og udviklingen – og den samlede træningstid bør i slutningen af puberteten komme op på mellem 10-20 timer pr. uge. I denne periode skal de stadig lære nyt teknisk og samtidig vedligeholde det indlærte.

Det enkelte bowlingpas opbygges med halvdelen teknisk træning og den anden halvdel med mere og mere taktik – hvor de også bliver præsenteret for mere viden om kuglernes bevægelse samt om banens linjer. Det fysiske og mentale fylder cirka en fjerdedel – men er ikke det overvejende.

Vær opmærksom på at dosere træningen efter deres mentale og fysiske alder. Det kræver en individuel indsigt. Hvad kan de, og hvor modne er de?

Vær også opmærksom på, hvem spillerne træner og konkurrerer med. Det er fint at fordele træningsstrukturen efter 25-50-25-princippet. Så spillerne træner og konkurrerer til daglig sammen med spillere på skiftende niveau – 'sværere/egen/lavere'.

I puberteten begynder konkurrencen at få betydning og fokus – det anbefales at konkurrere cirka 25 procent af den samlede bowling træning, hvilket vil sige mellem 2-3 timer pr. uge.

Efter pubertet

Træningsmængden kommer nu op på 4 – 5 gange ugen, og der kan trænes op til 2,5 timer ad gangen. Samlet bør træningstiden komme op mod 20 – 25 timer om ugen. Den fysiske træning vokser i både kvantitet og kvalitet / belastning – op til plus 3 timer pr. uge.

Efter puberteten stiger det at konkurrere i betydning – og vægtes i perioder med 50 – 50 procent – dvs. ca. 6 timers konkurrence pr. uge.

Vær opmærksom på problemstillingen at turneringerne kan være for "lette" for nogle og om det er de rigtige turneringer – igen efter samme princip som til træning med 25-50-25. Dvs. en fjerdedel konkurrence 'opad og nedad'.

Overgang til senior

I denne overgangsperiode til senior er det vigtigt at skabe sammenhæng for de unge og lave en blød og løbende overgang, hvor der er overlap med de grupper de både træner og konkurrerer med.

Man kan fx. i en overgangsfase lade de unge spillere træne med på både ungdoms- og seniortræningen samt involvere dem i klubbens seniorhold.

11. RAMMER OG RUTINER

JOSHUA J. MARINE

"Udfordringer gør livet interessant og at overkomme dem gør livet meningsfuldt"

Dette sidste kapitel samler op på de faktorer, der ligger udenom selve sporten. De praktiske forhold, der også skal tages forbehold for og arbejdes med.

Det handler om helhedstænkningen. Vi har været inde på det mange gange i løbet af de forudgående sider. At vi er nødt til at tænke både skole, familie, krop, kost, hvile mm med ind, for at få det hele til at hænge sammen.

11.1 Forældre

Først og fremmest kan det ikke understreges nok, hvor vigtig en del forældrene er, når du arbejder med børn. Også selvom de netop ikke skal hives med ind på banen og at der gerne skal være et klart skel mellem, hvad der er sportens (og trænerens) område, og hvad der er forældrenes almindelige ansvar for deres børn.

Men forældrene vil altid være der – og det er dem, der specielt i børnenes yngre år guider, følger, vejleder og præger. Det er dem, der står for den uundværlige praktiske hjælp med at køre, bringe, hjælpe, huske, kokkerere, vaske mm.

For at du får det bedste forhold til forældrene og får dem inddraget bedst muligt, anbefales det meget varmt, at få lavet forældre- og introduktionsmøder med alle de nye forældre – og også gerne have faste rutiner med at mødes og have klare kommunikationsveje med de 'gamle' forældre.

Information til forældre

- Fra start er det vigtigt at få lavet en forventningsafstemning med både forældre og spillere. Men også få forklaret, hvad det er for en sportsverden både børnene og forældrene træder ind i.
- Giv dig god tid til at forklare forældrene om rutiner, planer, værdier, krav, ønsker, visioner og ideer.
- Vær sikker på at få forklaret, at det sportslige er trænerens område – uanset om det er på eller udenfor banen. Der er dog brug for forældrenes opbakning og støtte både til det praktiske og til det der ellers foregår.
- Det er vigtigt igen og igen at understrege overfor forældrene, at deres forventninger og deres eventuelle fokusering på resultater og præstationer, kan være meget ødelæggende.
- Det vigtigste er, at forældrene støtter proces og aktivitet – og at de viser deres børn, at de bakker dem op og støtter dem – men at de også støtter de krav og værdier som klubben har. Specielt indenfor områder som fairplay, god holdånd, træningsmoral mm.
- Det kan også være en rigtig god håndsrækning til forældrene at hjælpe forældrene til at lave eget netværk, hvor de kan samarbejde, udveksle og sparre med hinanden.

- Der kan forekomme nogle ret følsomme og specielle situationer, hvor du som træner står og skal være en slags 'ekspert' overfor forældrene – især hvis du som træner måske er yngre end forældrene, og måske ikke selv har børn. Men da er det godt at huske sig selv på, at du har autoriteten og spiller en vigtig rolle, som du er uddannet og faglig kompetent til. – Hold dig til denne faglighed og det, du ved du kan og kan bidrage med
- Husk forældrene på, at sport er fyldt med følelser – og det er godt for alle at have respekt for, at når følelserne for alvor koger enten på eller udenfor banen, så skal man ofte afvente handling og indgriben, til de er faldet til ro.
- Det er altid godt at få den personlige og individuelle kontakt til alle forældre. – Hiv fat i dem og tag selv kontakt, hvis de ikke selv henvender sig. – Og husk at kommunikere, få givet planer og tanker m.m. videre – og find gerne nogle faste kommunikationsrutiner.

(ALDERSRELATERET TRÆNING, TEAM DANMARK, 2005, S.103)

"Forældre, der presser, giver negativ feedback eller har høje forventninger, øger sandsynligheden for at udøveren reagerer med angst, stress, og lavt selvværd"

11.2 Uddannelse

For alle de unge spillere gælder det, at de går i skole, og at de er i gang med at uddanne sig ved siden af sporten. Det skal der altid være plads til, og både som træner, forældre og lærer skal I alle arbejde på, at hverdagens mange gøremål for de unge, går op.

Det er i sidste ende et fælles voksent ansvar.

Husk i forhold til skolen

- Som træner er du nødt til at tænke skolen med, når du tilrettelægger træningspas og turneringer m.m. sammen med den enkelte spiller. Du skal være opmærksom på den generelle trivsel, og om enderne hænger sammen – men til daglig kræver det også, at du er klar til at give plads til afleveringer af opgaver og andre private aktiviteter.
- Hvis du oplever, at det kan være en hjælp, kan du tage direkte kontakt til skolen, hvis der er brug for særlig koordinering og planlægning (i samråd med forældrene). Og når du alligevel laver planer og kommunikerer med spilleren og forældrene, så kan det også være, at skolen og lærerne kunne have interesse – og få bedre forståelse – ved også at blive orienteret.
- Det er selvfølgelig en hjælp, hvis der allerede i forvejen er etableret et samarbejde med uddannelsesstedet med særlig elitesports-skoleordning i elitekommune-regi eller andet.
- Husk at tjekke, hvad der eventuelt er af muligheder for hjælp, støtte, rådgivning og ekspertise.

11.3 Kost

Bowling er i sin helhed med de anbefalede træningsmængder (se skema i afsnit 10.3) en sport, hvor kosten og ikke mindst fordelingen af måltiderne over en lang konkurrencedag har en væsentlig betydning.

Sunde spisevaner er altid godt for kroppen som helhed. Derudover kræver træning og aktiv brug af kroppen endnu mere fokus på, at få den rigtige energi og de rigtige næringsstoffer indenbords. Næringsstofferne inkluderer kulhydrater, protein og fedt. Se nærmere beskrivelse i afsnit 11.3.1.1.

Der er nogle forhold omkring kost, som det er vigtigt at være opmærksom på – og ikke mindst at få kommunikeret videre. Ikke bare til spillerne – men også til forældrene.

Det er i det hele taget en fordel at lave kostplaner sammen med børnene og lad dem selv få viden og tage ansvar for at få sammensat den daglige kost – for at få det rigtige med i tasken til træning og specielt til lange konkurrencedage.

Sørg for at lægge pauser ind undervejs til at spise og drikke – og brug eventuelt pauserne til lige at vende, hvad der er godt at spise og drikke på det aktuelle tidspunkt.

Erfaringerne siger, at specielt hvis spillerne kommer lige fra skole til træning, så er det tit her midt på eftermiddagen, at de er energiflade Derfor kan det være hensigtsmæssigt at have en tradition med at starte træningen med at tage lidt at spise samt noget at drikke.

Du kan også lave en anden hygge-tradition for, at I sætter jer sammen bagefter træning og lige fylder væske og energidepoterne op sammen.

11.3.1 Baggrundsviden om børn, sport og kost

Børn har ikke brug for ekstra tilskud eller særlig kost. De skal bare spise varieret og følge de gængse kostråd. De aktive børn skal spise lidt mere end de mindre aktive – og så er det helt afgørende, på hvilke tidspunkter de spiser.

Du skal også være opmærksom på, at børn generelt bruger mere energi under træning end voksne. Deres temperaturregulering fungerer ikke så godt som de voksnes, og de skal derfor drikke meget væske. Udfordringen går på at holde både deres væske og blodsukker på niveau undervejs – både i løbet af træning og konkurrence. Undgå, at de går sukkerkolde.

Det daglige energibehov kan være meget individuelt og variere meget i forhold til personens køn, alder, kropsstørrelse og daglige aktivitetsniveau.

En person med et højt aktivitetsniveau vil have et højere energibehov, end en person med et lavt aktivitetsniveau. Derfor vil der ofte være forskel på energibehovet på to jævnaldrende af samme køn og størrelse.

For at få en ide om gennemsnitlig energibehov, så ligger det cirka på 9.100 kJ for en pige på cirka 15 år, der er fysisk aktiv en halv time om dagen. Drengene og de ældre piger behøver mere energi og i det hele taget er behovet meget individuelt efter vækstperioder og aktivitetsniveau. Som pejlemærker kan der holdes øje med vægtsvingninger og energisvingninger.

Der er flere ting, du skal være opmærksom på til både træning og konkurrence. Især skal du holde øje med blodsukkeret. Kroppen nedbryder indtaget energi til glukose, som blodet transporterer til muskler og hjerne.

Alt efter hvordan et måltid er sammensat, vil blodsukkeret stige i timerne efter indtagelse af måltidet. Det er bedst, hvis blodsukkeret stiger langsomt og jævnt.

For en bowler er det vigtigt at holde blodsukkeret stabilt, således man kan bevare koncentrationen.

På en konkurrencedag er det vigtigt med mellemmåltider. I hvert fald hvis spillerne er på banerne i mere end to timer. Der bør medtages små måltider med både langsom og hurtig energi, som fx kan være:

Hurtig energi - kan fx. være:	Langsom energi - kan fx. være:
• Banan • Cornflakes • Gulerod (kogt) • Knækbrød • Kartoffel (kogt og varm) • Lyst brød • Ris (hvide) • Risager • Rosiner • Rødbeder (kogt) • Syltetøj • Vandmelon	• Bulgur • Bælgfrugter • Chokolade (mørk) • Frugt (frisk) • Gulerod (rå) • Havregryn • Kartoffel (kogt og afkølet) • Kødpålæg (magert) • Brød med et højt indhold af kostfibre • Mælkeprodukter • Nødder • Ost (mager) • Pasta (fuldkorn) • Ris (brune) • Rugbrød (eller andet brød med et højt indhold af kostfibre)

"Hurtige" kulhydrater kaldes også "simple" (monosakkarider) kulhydrater og de "langsomme" kulhydrater kaldes også "komplekse" (polysakkarider) kulhydrater. Jo mere simpelt et kulhydrat er opbygget, jo hurtigere bliver det nedbrudt og optaget i kroppen.

Det hænger sammen med at monosakkariderne kan optages direkte fra tarmen, mens polysakkariderne først skal spaltes af enzymer i munden til kortere kæder og derefter i tarmen af flere omgange.

Derfor kalder man som før skrevet også de simple kulhydrater "hurtige" og de komplekse "langsomme" da det rent biokemisk tager længere tid at nedbryde og optage komplekse kulhydrater. Det er også derfor man bliver hurtigere sulten igen, hvis man spiser chokolade, der indeholder flere af de hurtige monosakkarider, end hvis man spiser kartofler.

11.3.1.1 Baggrundsviden - Generelle kost - råd / fordeling

Generelle kostråd:

- Spis 6 styk – 600 g frugt og grønt om dagen
- Spis fisk flere gange om ugen
- Spis ris, kartofler eller pasta og groft brød flere gange om dagen
- Spar på sukker – sodavand, slik og kager
- Spar på fedt – især mejeriprodukter og kød
- Spis varieret – hold vægten
- Sluk tørsten i vand

Generelle 'sports-kostråd':

- Spis 3 hovedmåltider – morgenmad, frokost, aftensmad
- Spis 2-3 mellemmåltider – maksimum 3-4 timer i mellem hvert mellemmåltid
- Spis ca. 1 time efter træning
- Spis masser af kulhydrater og proteiner før og efter træning – ikke fedt
- Spis ikke kun frugt som mellemmåltid – også brød og yoghurt, tørret frugt mm
- Drik som udgangspunkt 11/2 liter vand om dagen – og ekstra væske ved aktivitet
- Drik ½ liter inden træning
- Drik løbende undervejs i selve træningen

Kostfordeling pr. dag:
Kulhydrat:

Det anbefales at ca. 50-60 procent af det samlede daglige energiindtag kommer fra kulhydrat. Endvidere anbefales det, at det daglige indtag af sukker ikke overstiger 10 procent, eftersom et højere indtag vil påvirke optagelsen af livsnødvendige næringsstoffer fra øvrige fødevarer.

Man har især brug for at spise kulhydratrig kost, hvis man dyrker meget sport eller motionstræning. Kulhydrater er musklernes foretrukne energikilde og der er en helt klar sammenhæng mellem mængden af kulhydrat i kosten og den fysiske ydeevne. Jo mere kulhydrat, des bedre ydeevne. Jo højere intensiteten er af den fysiske aktivitet, des mere kulhydrat omsætter kroppen.

Eksempler på kulhydrater: morgenmadsprodukter, lyst brød, kartofler, pasta, ris, frugt, grøntsager. De fiberrige kulhydrater holder blodsukkeret stabilt.

Protein:

Det anbefales at ca. 10 -15 procent af det samlede daglige energiindtag kommer fra protein. Proteiner fungerer som kroppens byggesten og anvendes fx. til reparation af celler herunder de muskelceller, der efter hård træning skal genopbygges. Eksempler på proteiner: kød, fisk, fjerkræ, æg, bælgfrugter.

Fedt:

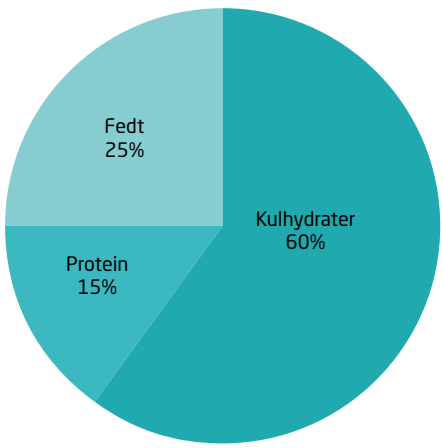
Det anbefales at ca. 25 procent af det samlede daglige energiindtag kommer fra fedt. Fedt er det mest energitætte næringsstof og indeholder mere end dobbelt så meget energi per gram som proteiner og kulhydrater. Fedt bidrager til hormondannelse, beskyttelse af indre organer, optagelse af fedtopløselige vitaminer og indgår som bestanddel i celler.

Derfor er det vigtigt, at indtage fedt, også selvom nogle spillere muligvis kunne tænke sig at gå ned i vægt. En god tommelfingerregel er, at vælge fedt, der stammer fra vegetabilske fødevarer samt fisk, og begrænse indtaget af fedt fra fede mejeriprodukter og kød.

En anden tommelfingerregel er at vælge fedt, som er i flydende form ved stuetemperatur. Et eksempel på et sundt fedtstof er rapsolie, eftersom den indeholder flere omega-3 fedtsyrer end andre vegetabilske olier.

Eksempler på fedt: 'Hård fedt' fra kød og olie og kager bør der maksimum indtages 10 procent dagligt. Resten skal komme fra nødder, frugter, fisk, olier, smør.

Figur: Energibehov



11.3.1.2 Forslag til en måltidsplan på en konkurrencedag

Forslag til en måltidsplan for en spiller med turneringsstart kl 09.00 og finaler kl 15.00

Tidspunkt på dagen	Måltid / aktivitet	Måltidets indhold
kl. 07.30-08.00	Morgenmad	1 portion havregryn, lidt rosiner, 2,5 dl magert mælkeprodukt, et glas juice eller 1 stk. frugt
kl. 08.50-10.15	Forberedelsestid og konkurrence	Eventuelt vand
kl. 10.30-11.00	Let mellemmåltid	1 stk. frugt, vand
kl. 12.00	Let frokost	2 skiver rugbrød, kødpålæg, salat, tomat og grøntsagsstænger for eksempel gulerod og peberfrugt, vand
kl. 14.00	Let mellemmåltid	1 stk. frugt og en håndfuld nødder og 1 skive groft brød med syltetøj eller magert pålæg, vand
kl. 15.00	Forberedelsestid og finale	Eventuelt vand
kl. 16.30	Let mellemmåltid	1 stk. frugt
kl. 19.00	Aftensmad	1 portion lasagne, gulerodssalat med appelsin og rosiner, vand
kl. 20.00	Mellemmåltid	Frugtsalat af for eksempel banan, kiwi, vindruer

11.3.2 Generelle huskeregler

- Spillerne skal spise løbende og holde energidepoter oppe – masser af mad og sunde snacks. De skal holde fast i gode spisevaner i et presset program.
- Børn har brug for kalk og jern – gerne en ½ liter mælk dagligt.
- Spillerne har ikke brug for ekstra vitaminer eller tilskud af anden slags – hvis de ellers spiser varieret.
- De skal indtage ekstra meget energi, hvis de har en lang og hård træning, under træningssamlinger og ved lange turneringer.
- De skal spise mere til måltiderne og have 1-3 mellemmåltider og energirige snacks, og de skal indtage et hovedmåltid efter den sidste træning.
- Skab rutine – for lange og specielle stævnedage og gennemgå dem og forbered det.
- Evaluer også her – husk at tjek efter om der indtages den 'rigtige' mad med nok energi – og om det blev indtaget på de rigtige tidspunkter.
- Vær et forbillede. Gør anbefalinger synlige. Vis at det vitterlig er vigtigt!

12. SLUTORD

ANDERS VORBORG

"Mød spilleren, der hvor han/hun er- og start der ..."

Vi er nået til slutningen på denne Bowlingens ATK

Husk altid at evaluere på det du gør, og det du ser – husk at udveksle og dele så mange af dine erfaringer med andre som muligt. Det handler om at lære hele tiden – gør det gerne sammen med andre.

Husk at kommunikation er nøglen til et godt og synligt miljø. Hellere for meget kommunikation end for lidt. Så meld ud, kig fremad, vær klar og synlig.

Som sportschef for Danmarks Bowling Forbund ønsker jeg, at være medvirkende til at føre dansk bowling ind i en ny epoke, hvor udøverne går fra at være bowlere til atleter.

Dette vil kræve en lille kulturændring, men jeg tror at tiden er kommet til, at vores nuværende samt kommende talenter er klar til at gå 'ATK' vejen – hvor man fra starten lærer, at bowling handler om både fysisk, taktisk, teknisk og mental kapacitet.

Hvis der er spørgsmål eller input til bowlingens ATK, så er man meget velkommen til at kontakte:

Lotte Olsen - Sportschef

Danmarks Bowling Forbund
Idrættens Hus 20
2605 Brøndby
Mailadresse: lotteolsen@bowlingsport.dk

BAHNREKORD
BAHNREKORD

DEL 5

LITTERATURLISTE, APPENDIKS samt lidt om journalisten

13. Litteraturliste

Team Danmark – bogen om Aldersrelateret træning
Team Danmark hjemmeside: ernæring / restitution / fysisk træning / mentalt
DIF Idræt for børn og unge
DIF aldersrelateret træning- for børn og unge
Kristoffer Henriksen – Talentmiljøer i verdensklasse
ATK Håndbold
ATK Bueskydning
ATK Gymnastik
ATK Badminton
ATK Tennis
ATK Fodbold del 1 og del 2
Lise Kissmeyer – Jagten på glæden
Lise Kissmeyer – Piger I hård konkurrence – Badminton DK
Bowling – Trænerkursus materialer
USBC complete bronze level materiale
Cykelvalg.dk – billede af bowlingbane

13. 1 Kort om journalisten og intervieweren Lise Kissmeyer:

LISE KISSMEYER er tidligere elite badmintonspiller, freelance journalist og uddannet cand. scient. med humanistisk idræt som hovedfag. Hun har en baggrund i DR TV, hvor hun startede i børnesporten og derefter var mange år på TV Sporten og herefter på TV3 Sporten / Viasat, inden hun blev selvstændig i 2005. Lise arbejder til daglig med forskellige formidlingsprojekter, der alle kredser om sport. Hun har tidligere skrevet badmintonsportens ATK, bogen 'Jagten på glæden – og det gode talentliv' og har netop udgivet pjecen om at træne elitepiger. Derudover har Lise blandt andet skrevet 13 børnebøger om sport, været redaktør for årbogen Horisont og DBU's Trænerlounge, og hun er pt. mentor for unge talenter i Hillerød Kommune. Se mere på www.lisekissmeyer.dk.

14. APPENDIKS

14.1 Udviklingsdokument for puslinge og junior

14.2 Udviklingsdokument for ynglinge og U23

14.3 Træningsrapport med evalueringsskema

14.4 Team Danmarks hjemmetræningsprogram – styrke

14.5 3-6-9 spare-systemet

14.6 Sæsonplanlægning

STARK
DANMARK

14.1 Udviklingsdokument (Puslinge/Junior)

Udviklingsdokumentets formål er, at du i samspil med os trænere skal sikre din personlige kompetenceudvikling. Dokumentet kan løbende revurderes, og anses derfor som et dynamisk redskab i forbindelse med selvstændig udvikling.

Navn:

Resultatmål 20__/20__:

Denne del af udviklingsdokumentet skal ses og forstås som en motivationsfaktor der viser hvad du – resultatmæssigt – vil opnå i sæsonen. Et resultat afhænger af mange ting som du ikke selv kan kontrollere. Du kan ikke styre hvor godt de andre spiller på dagen.

Resultatmålet: Her skriver du dit hovedresultatmål. Hvad vil du gerne opnå, – resultatmæssigt – i din kommende sæson? Fx. Top 8 til DM, top 3 til et ungdomsstævne. osv.

Udviklingsmål 20__/20__: For at nå dine resultatmål, skal du blive bedre. Hvad skal du blive bedre til, for at du kan opnå din målsætning? Hvad skal du udvikle, for at opnå den? (Det kan være alt lige fra at blive bedre til at ramme 1'er keglen, til at blive bedre til at spare eller bedre til at holde fokus)

1.
2.
3.

Procesmål: Processen er vejen frem til dit mål. Dit mål kan ligge langt ude i fremtiden, så det er vigtigt at have fokus på hvordan du i hverdagen arbejder dig mod dit mål, uden have fokus på det hele tiden. Derfor er det vigtigt at have nogle mål i dagligdagen der hjælpe dig på rette vej. Det er vigtigt at alle dem der træner dig kender dine procesmål, så de kan hjælpe dig.

Teknisk/taktisk/mental målsætning: Ting du vil forbedre i dit spil for at kunne præstere bedre. Fx: Sparespil, håndstillinger, timing, banelæsning, koncentration osv.

1.
2.
3.

Hvornår synes jeg det er sjovt at bowle?

Hvornår synes jeg det er mindre sjovt at bowle?

Evaluering af kampe og stævner:

Når du har spillet en kamp eller turnering skal du udfylde nedenstående skema. Det er vigtigt at tænke over hvordan man kan gøre det bedre næste gang, så man ikke laver de samme fejl igen og igen. Gennemgå skemaet med forældre eller træner.

Hvor god var du til at holde fokus på de ting du kan kontrollere (dit eget spil)? 1 er rigtig dårligt og 10 er rigtig godt:

Hvor god var du til at være positiv, selvom det måske ikke gik så godt? 1 er rigtig dårligt og 10 er rigtig godt:

Nævn 3 gode ting som du gjorde godt: Var positiv, kunne koncentrere dig mere end normalt, ramme dit mærke, spare godt osv.

1.
2.
3.

Nævn 3 ting som ikke gik så godt, og som du skal forsøge at blive bedre til: Blev sur og ødelagde det for mig selv, ramte ikke mærket, kom ikke ned i knæ, snakkede for meget med vennerne osv.

1.
2.
3.

14.2 Udviklingsdokument (Ynglinge/U-23)

Udviklingsdokumentets formål er, at du i samspil med os trænere skal sikre din personlige kompetenceudvikling. Dokumentet kan løbende revurderes, og anses derfor som et dynamisk redskab i forbindelse med selvstændig udvikling.

Navn:

Resultatmål 20__/20__: Denne del af udviklingsdokumentet skal ses og forstås som en motivationsfaktor der belyser hvad du resultatmæssigt vil opnå i sæsonen. Et resultat afhænger af mange ydre faktorer som du ikke selv kan kontrollere. Procesmålene nedenfor er derfor vigtige for at kunne opnå dine resultatmål da du 100% selv har styr over din egen udviklingsproces.

Resultatmålet: Her skriver du dit langsigtede resultatmål. Hvad vil du gerne opnå, resultatmæssigt i din kommende sæson? Hvis du er med i truppen med henblik på at blive udtaget, skal dit mål selvfølgelig omhandle det kommende EYC eller EM/VM. Hvis du derimod er med som satsning for fremtiden, kan dit resultatmål være placering til DM, rankingstævner/finale osv. Det er vigtigt at målet er højt, men realistisk.

Del resultatmål: Her kan du skrive nogle lidt mere kortsigtede mål ned, som du løbende gerne vil opnå. Fx. placeringer til mesterskaber, stævner, turneringer osv.

1.
2.
3.
4.

Udviklingsmål 20__/20__: For at nå din langsigtede målsætning, skal du gennem en udvikling. Hvilken udvikling skal der til, for at du kan opnå din målsætning? Hvad skal du udvikle, for at opnå den? (Det kan være udvikling inden for det tekniske, taktiske, mentale eller fysiske)

1.
2.
3.
4.

Procesmål: Denne del af udviklingsdokumentet kan variere og kan ændres igennem året. Det vigtigste er at du holder fokus på det du selv kan kontrollere og hele tiden prøver at optimere dine procesmål, så de passer til der hvor du er teknisk, taktisk, mentalt og fysisk løbende i sæsonen. Det er vigtigt at du holder hovedfokusset på dine procesmål da dette giver dig de bedste forudsætninger for at nå dine resultatmål. Det er vigtigt at alle dine trænere kender til dine procesmål, da det er dem der danner grundlag for din udvikling, og opnåelse af dit mål.

Teknisk målsætning: Færdigheder du vil udvikle i dit tekniske spil for at kunne styrke dine tekniske handlemuligheder. Fx: sparespil, håndstillinger osv...Vær konkret.
Hvad:
1.
2.
3.

Hvorfor:

Hvordan:

Taktisk målsætning: Færdigheder du vil udvikle i dit taktiske spil. Fx. banelæsning, forståelse af olieprofiler, valg af kugler osv.

Hvad:
1.
2.
3.

Hvorfor:

Hvordan:

Mental målsætning: Hvilke mentale færdigheder vil du gerne videreudvikle? Hvilke færdigheder vil hjælpe dig med at opnå dit mål? Fx. lære at holde koncentrationen, lære at styre temperamentet, lære visualisering og indre dialog, blive bedre til at evaluere på dig selv osv.

Hvad:
1.
2.
3.

Hvorfor:

Hvordan:

Fysisk målsætning: Bowling er krævende fysisk. Træner man ikke fysisk træning forbyggende, er det kun et spørgsmål om hvornår skaderne kommer. Det fysiske hænger i høj grad sammen med koncentration og udholdenhed. Hvilke fysiske områder vil du forbedre? Fx. kondition, styrke i ben, ryg eller mave.

Hvad:
1.
2.
3.

Hvorfor:

Hvordan:

3/4

Evaluering af kampe og stævner: For at udvikle sig, er det vigtigt at evaluere og reflektere efter hver træning og turnering. Kunne du holde fokus på dine processer, præsterede du som forventet og opnåede du det resultat du havde sat dig for? Det er vigtigt at finde ud af hvad der fungerede og hvad der ikke fungerede, så det kan forbedres til næste gang. Her under er en skabelon, som du skal udfylde hver gang du har spillet en større turnering. Den skal bruges som redskab sammen med din træner.

Navn:

Turnering: Dato:

Vurdering af form/forberedelse: Hvad har du gjort for at forberede dig til denne turnering?

Målsætningsproces:

Resultat (efter spillet)	Præstation (under spillet)	Proces (under spillet)	Strategi (inden spillet)
Hvad skal dit endelige resultat være. Fx. Top 4	Hvordan skal du præstere i den enkelte turnering? Fx. 90% spare på enkelt kegler. 80% lommeslag-Holde fokus i alle slag osv.	Hvor skal fokus ligge i løbet af turneringen for at du kan opfylde dine præstationsmål?	Hvordan vil du sørge for at opnå dine procesmål? Fx. Bede dine forældre om hjælp, fortælle din makker at du har behov for ikke at snakke for meget osv.

Olieprofil: Hvilken olie spillede I på? Længde, mængde, navn? Hvordan ændrede den sig?

Kugler/linjer anvendt: Hvordan greb du den an? Hvilke kugler brugte du, hvilke linjer spillede du?

Resultater:

	Hvad fungerede godt?	Hvilke forhindringer opstod?
Teknisk	Fx. Jeg lavede gode afleveringer	Fx. Jeg mister balancen for tit
Taktisk	Fx. Jeg snakkede med x om banerne og havde en god idé om, hvordan jeg ville gribe det an. Jeg lavede gode kugleskift	Fx. Jeg var for langsom til at se at det var banen og ikke mig selv der var problemet
Mentalt	Fx. Jeg holdt en god positiv indre dialog	Fx. Jeg blev tit forstyrret af venner der ville pjatte og snakke
Fysisk	Fx. Jeg havde sovet godt og var frisk fra starten	Fx. Jeg fik ondt i knæet, min koncentration slap op i 4. serie

Hvad er udbyttet af turneringen?: Her er plads til fri tekst. Fokuser på hvad du tager med herfra, man lærer ikke kun af at vinde.

Hvad skal der arbejdes med indtil næste turnering?: Kig på de ting der gik mindre godt, og forklar hvordan du vil mindske chancen for at det sker igen næste gang.

14.3 Træningsrapport med evalueringsskema

Navn: Uge:

	Teknisk	Taktisk	Mentalt	Fysisk
Mandag	Hvad: Hvordan: Hvorfor:	Hvad: Hvordan: Hvorfor:	Hvad: Hvordan: Hvorfor:	Hvad: Hvordan: Hvorfor:
Tirsdag	Hvad: Hvordan: Hvorfor:	Hvad: Hvordan: Hvorfor:	Hvad: Hvordan: Hvorfor:	Hvad: Hvordan: Hvorfor
Onsdag	Hvad: Hvordan: Hvorfor:	Hvad: Hvordan: Hvorfor:	Hvad: Hvordan: Hvorfor:	Hvad: Hvordan: Hvorfor
Torsdag	Hvad: Hvordan: Hvorfor:	Hvad: Hvordan: Hvorfor:	Hvad: Hvordan: Hvorfor:	Hvad: Hvordan: Hvorfor
Fredag	Hvad: Hvordan: Hvorfor:	Hvad: Hvordan: Hvorfor:	Hvad: Hvordan: Hvorfor:	Hvad: Hvordan: Hvorfor
Lørdag	Hvad: Hvordan: Hvorfor:	Hvad: Hvordan: Hvorfor:	Hvad: Hvordan: Hvorfor:	Hvad: Hvordan: Hvorfor
Søndag	Hvad: Hvordan: Hvorfor:	Hvad: Hvordan: Hvorfor:	Hvad: Hvordan: Hvorfor:	Hvad: Hvordan: Hvorfor

Status:

Hvor har du rykket dig mest?
Hvor har den største forhindring været?
Øvrige private udfordringer?

Evaluering af kampe og stævner: For at udvikle sig, er det vigtigt at evaluere og reflektere efter hver træning og turnering. Holdte du fokus på dine processer, præsterede du som forventet og opnåede du det resultat du havde sat dig for? Det er vigtigt at finde ud af hvad der fungerede og hvad der ikke fungerede, så det kan forbedres til næste gang.

Olieprofil: Hvilken olie spillede du på? Længde, mængde, navn? Hvordan udviklede den sig?

Kugler/linjer: Hvordan greb du den an? Hvilke kugler brugte du, hvilke linjer spillede du?

Resultater:

	Hvad fungerede godt?	Hvilke forhindringer opstod?
Teknisk	Fx. Jeg lavede gode afleveringer	Fx. Jeg mister balancen for tit
Taktisk	Fx. Jeg snakkede med x om banerne og havde en god idé om, hvordan jeg ville gribe det an. Jeg lavede gode kugleskift	Fx. Jeg var for langsom til at se at det var banen og ikke mig selv der var problemet
Mentalt	Fx. Jeg holdt en god positiv indre dialog	Fx. Jeg blev tit forstyrret af venner der ville pjatte og snakke
Fysisk	Fx. Jeg havde sovet godt og var frisk fra starten	Fx. Jeg fik ondt i knæet, min koncentration slap op i 4. serie

Hvad blev din score i turneringen/kampen? Her skal du skrive den score i opnåede til turneringen eller kampen.
Hvad er udbyttet af turneringen?: Her er plads til fri tekst. Fokuser på hvad du tager med herfra, man lærer ikke kun af at vinde.
Hvad skal der arbejdes med indtil næste turnering/kamp?: Kig på de ting der gik mindre godt, og forklar hvordan du vil mindske chancen for at det sker igen næste gang.

Vejledning:

Teknisk betyder din egen grundlæggende teknik. Det kan være alle former for forbedringer som du arbejder på.
Taktisk betyder banelæsning, træning af linjer, træning af forskellige slip, pap(axis) på kuglen for at træne øjet til at se hvad der sker ned af banen osv.
Mentalt betyder alt hvad der foregår oppe i hovedet på dig. Alt fra konstruktiv evaluering af dig selv, træning af målsætninger, indre dialog, visualisering, press/stress osv.
Fysisk betyder hvor meget fysisk aktivitet du har lavet.

ALLE FELTER SKAL IKKE NØDVENDIGVIS UDFYLDES. Der udfyldes der hvor der trænes.
Det er vigtigt, at I ikke skriver det I tror vi vil læse, men at I udfylder skemaet så ærligt som muligt.

14.4 Hjemmetræningsprogram - styrke.

Jarl Pors Jakobsen
Sportsfysiolog og fysisk træner

Tlf.: +45 41416131
Email: jpja@teamdanmark.dk

TEAM DANMARK

Name Atlet **Team** Landshold
Sport Bowling
Program Type Hjemmestyrke

Hjemmetræningsprogram

Formål: At øge styrken af de store muskelgrupper samt styrke den skadesforebyggende muskulatur.

Frekvens: Hvis der ikke er tid/mulighed for at udføre styrkeprogrammet (i fitnesscenter), så skal hjemmetræningsprogrammet udføres 3 gange om ugen. Hvis du udfører styrkeprogrammet 2 x uge, så suppler med hjemmetræningsprogrammet 1-2 gange om ugen. Hvis du udfører styrketræningsprogrammet 3 gange om ugen, er hjemmetræningsprogrammet ikke nødvendigt.

Opvarmning: 5 minutters let lunt, armsving mm.

Kør 3-4 runder af nedenstående. Kør øvelserne igennem uden pause. Afslut med 5-10 minutters udstrækning af de store muskelgrupper

1. Hofte abduktion IR 10038

Balle elastik øvelser
30 reps: 10 til siden, 10 skråt foran, 10 skråt bagud
Hav en elastik omkring fødderne.
Denne øvelse skal kunne føles i ballemuskulaturen

2. Smith rack pull up horizontal 00669

Optræk til bord
15 reps
Løft brystkassen op til bordet.
Denne øvelse skal kunne føles i underarm, overarm og øvre rygmuskulatur.

3. Deep squat 01211

Squat
15 reps
Denne øvelse skal kunne føles i benmuskulaturen

4. Sit up 01129

Mavebøjninger
15 reps
Denne øvelse skal kunne føles i mavemuskulaturen

5. BB lunge walk 02604

Lunges (uden vægt)
15 skridt til hvert ben.
Tag et stort skridt (forreste fod 1 meter frem) gå ned så bagerste knæ rører gulvet. Denne øvelse skal kunne føles i balle/lårmuskulaturen

6. Push up 04773

Armstrækninger
15 reps
Enten på fødder eller knæ. Spænd op i lår og baller, sænk brystet til det røre gulvet. Skub op igen.
Denne øvelse skal kunne føles i bryst- og overarmsmuskulaturen

7. Single leg squat 02058

Et-bens squat
10 reps til hvert ben
Gå ned i en dybde , hvor du stadig kan holde hælen i gulvet samt du føler dig kraftigt anstrengt . Brug evt væggen eller et kosteskaft til støtte, hvis du kommer i ubalance. Denne øvelse skulle gerne føles i balle/forlår

8. Faldskærm 10004

Rygbøjninger
15 reps
Løft overkrop og lår op fra jorden. Denne øvelse skulle gerne kunne føles i lændemuskulaturen

Disclaimer: No express warranty is given as to the accuracy or completeness of this information. It is not a substitute for, any advice, diagnosis or treatment provided by a fitness or medical professional. You acknowledge that performing incorrectly prescribed exercises or activities may pose a risk to your health. You are solely responsible for all acts or omissions, whether negligent or otherwise, undertaken in connection with this information.

14.5

Figur: 3-6-9 Spare - systemet

Dette system anvendes til at opnå god sikkerhed i spare-spillet.

Forudsætningen er at der spilles over 3. pil, og at denne rammes.

Princippet er at dreje spillelinien over sigtepunktet.
Se figuren.

Skal kuglen ramme til venstre for midten skal spilleren flytte til højre. Skal kuglen ramme til højre for midten skal spilleren flytte til venstre.

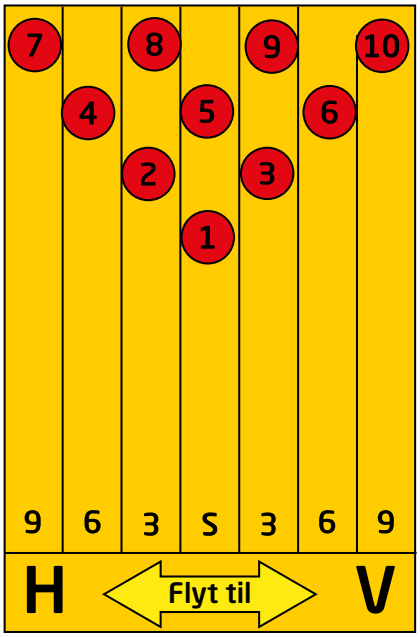
Når korrekt startposition er fundet for spillelinien over 3. pil, skal der blot anvendes samme spillelinie eller flyttes 3, 6 eller 9 lister på tilløbet for at klare alle spareopstillinger.

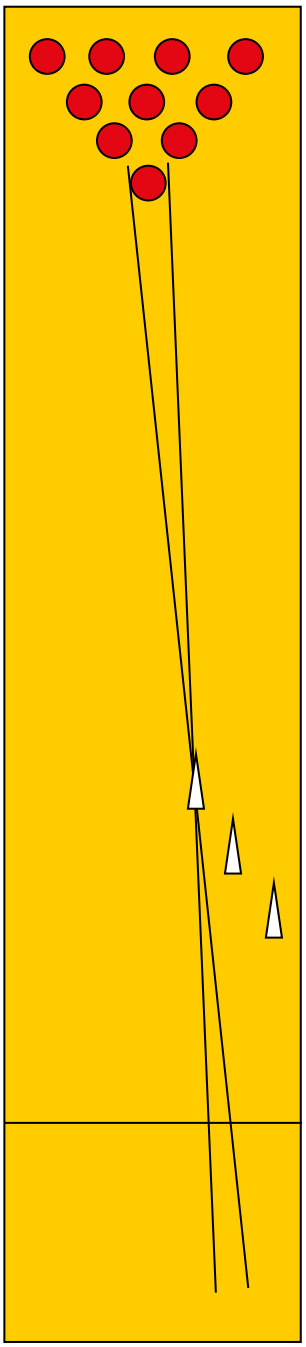
Spil som udgangspunkt mod den kegle der står forrest.

Ved at inddele keglerne i korridorer, er det let at huske systematikken i systemet. Se figuren.

Husk at dreje kroppen lidt i den retning der skal spilles imod.

Husk at selv systemer skal trænes, før de fungerer!





14.6 Sæsonplanlægning.

Vi skal planlægge vores træning hen over en sæson, så vi kan toppe på det rigtige tidspunkt!

Start med en frisk kalender for sæsonen og indsæt nu de ting du SKAL spille. Husk der er forskel på hvad du SKAL og hvad du VIL spille.

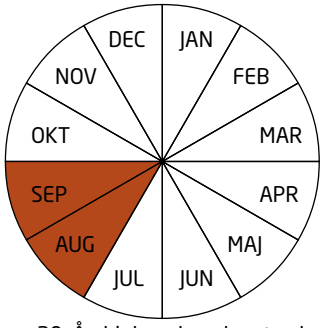
1. Landsholdsaktiviteter
2. Stævner / ranking
3. Kampe
4. Mindre lokale tuneringer

Du kan nu begynde at ligge dine "opbygnings" perioder ind. De perioder hvor du vil træne ny teknik. Den kunne se ud som set i figur 20.

I opbygningsperioden som typisk vil ligge ved sæsonstart vil din træning typisk se sådan her ud:

- 70-90% teknisk træning
- 10-30% Fysisk, Mentalt, Taktisk

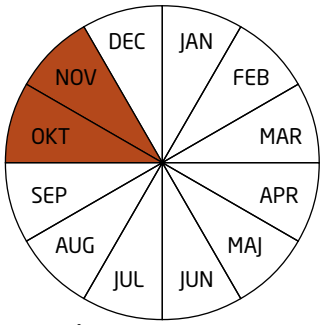
Der kan ligges flere opbygningsperioder ind i løbet af en sæson



Figur 20: Årshjul med markeret opbygningsperiode

Næste fase er Forberedelsesperioden, her skulle den nye teknik være ved at være på plads, derfor vil træningen typisk se sådan ud:

- 50% teknik
- 30% taktik
- 20% mentalt / fysisk træning

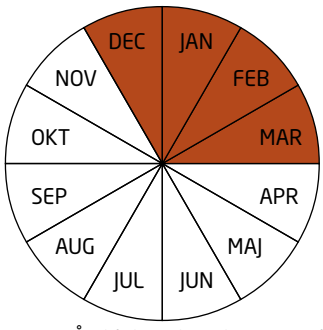


Figur 21: Årshjul med markeret forberedelsesperiode

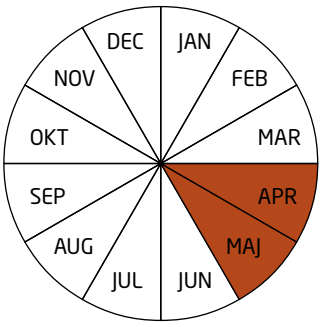
Næste periode er specialiseringsperioden. Den her periode er ekstrem vigtig, for at kunne toppe på det rigtige tidspunkt (her: EYC). Nu skal teknikken efterhånden sidde på rygraden, og vi skal blive 100% skarpe på vores taktiske beslutninger. I den her periode vil træningen typisk se sådan ud:

- 25% teknik
- 50% taktik /kamptræning
- 25% mentalt / fysisk

Der må IKKE indlæres nye teknikker i den her periode



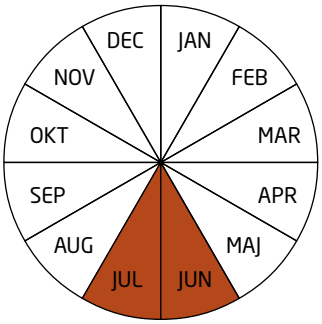
Figur 22: Årshjul med markeret specialperiode



Figur 23: Årshjul med markeret mellemperiode

Nu kommer vi til **mellemperioden**, hvor det vigtigste for nogen er overstået, men der er stadig nogle store turneringer. Det er vigtigt at man sørger for at komme ned i kadence over på en hård special periode. Man behøver måske ikke holde helt pause, men i hvert fald hygge sig mere i sin træning, og huske at spille fordi det faktisk er sjovt.

- Spil mod vennerne om en sodavand, træn jeres motoriske evner ved at spille lidt med venstre eller 2 hænder.



Figur 24: Årshjul med markeret afkoblingsperiode

Den sidste periode er en **afkoblingsperiode**. Der trænes ingen eller meget lidt bowling i denne periode. Til gengæld skal der trænes fysisk, således kroppen bygges op til den kommende sæson. Perioden er ligeledes god til, at pleje andre forhold end dem man har igennem bowling. Det er vigtigt at man mentalt kobler af, og ikke tænker på bowling.

På den måde er man ekstra motiveret til at give den en skalle til den nye sæson!

TEAM DANMARK

ISBN 978-87-998750-0-9