**Tekniktræning- Miljø, type af teknik og træningsform**

**Åbne færdigheder**

* Omskifteligt miljø
* Ydre omstændigheder dikterer udførelsen/tempo
* Boldspil
* Boksning
* Onsight- klatring
* Kompetitiv teknik & høj grad af randomiseret træning

**Lukkede færdigheder**

* Ens miljø
* Ingen ydre påvirkninger
* Atletik
* Gymnastik
* Speedklatring
* Formel og funktionel teknik, fordel at anvende blok og seriel træning hvor der arbejdes gentagne gange med samme færdighed

**Hvordan træner kan man teknik på struktureret vis?**

* **Bloktræning:** Identiske repetitioner af en specifik bevægelse. Denne form for tekniktræning ses ved indlæring af nye bevægelse, i starten af udøverens læringsfase.

Denne form for tekniktræning er også egnet til at øve en specifik hård bevægelse (som f.eks. Indgår i et boulderproblem eller på en rute du projekterer). Bloktræning kan blive uhensigtsmæssig eller give en “falsk fornemmelse af selvtillid”, hvis man kun træner én specifik bevægelse i en specifik setting eller på én specifik hældning.

* **Variabel træning:** Øve en specifik teknik under variable forhold, det kunne være at øve et knee-drop på forskellige hældninger og på forskellige typer af greb og fodtrin.
* **Seriel træning:** Ved denne form for tekniktræning sættes en række af teknikker sammen til en serie, i klatringens verden kan det f.eks. være relevant ved SPEED klatring.
* **Tekniktræning i udmattet tilstand:** (i variable forhold og med forskellige niveauer af træthed**).** For at blive i stand til at lave en given bevægelse i eks. et hårdt boulderproblem eller cruxet på en rute, kan du træne bevægelsen i forskellige niveauer af træthed. HUSK at nye teknikker/øvelser trænes i starten af et træningspas, når krop og hoved er friskt. Derudover er der skadesrisiko ved at træne i udmattet tilstand, så hold øje med dine udøvere.
* **Randomiseret træning:** Denne form for træning går ud på at øve en sekvens af forskellige teknikker (lukkede færdigheder) efter hinanden. Sekvenserne skal komme i en tilfældig rækkefølge (randomiseret) som gør udøveren klar på flest mulige former for bevægelser (f.eks. egnet ved onsight træning). \*en øvelse kan f.eks. være ”Stick Game”

**Teknikskema:**

Som træner kan du anvende et teknikskema, der gør det muligt at samle informationer omkring en bestemt færdighed. I skemaet kan du skrive *formål, beskrivelse* og *fokuspunkter*

**ØVELSE a**

*Hvilken type træning er mest hensigtsmæssig til:*

* Peter har klatret i 6 år, han onsighter 6c og redpointer 7b+. Han har en konkurrence på fyn (en totalrute konkurrence) hvor han gerne vil opnå en placering i finalen, hvordan vil i råde ham til at strukturere sin færdigheds-/tekniktræning?
* Signe har lige opdaget klatredisciplinen ”speed”. Hun har trænet bouldering i de seneste 2 år, ca. 2 gange ugentligt. Hun har nu ambitioner om at blive god til at klatre speed. Hvordan vil i råde hende til at strukturere sin færdigheds-/tekniktræning?

**ØVELSE b**

Du er træner på et juniorhold med unge i alderen 12-16 år. Du har 12 på holdet som har gået sammen i 10 mdr.

* Hvordan vil du identificere den enkelte deltagers udviklingsrum, og sørge for at de har de fornødne forudsætninger til at lære den givne teknik/øvelse du har planlagt?
* Hvordan vil du generelt sikre læringsmotivation på holdet, hvor der helt naturligt, vil være forskel på udøvernes klatreniveau?