

Trenerklinikk i Electrostal- Russland
FINA/ LEN DIVING COACHES CLINIC 2004
STUP

10-14 november 2004



RAPPORT:

Skrevet av: Svein Arve Nygaard
Åshild B. Eltervåg

Stavanger stupe Club SSC
Stavanger Stupe Club SSC

Innledning

Et kort sammendrag av de ulike emnene vil bli gjengitt, samt vedlegg av utdelte notater. Det var lite papirer som ble utdelt da alle emnene ble presentert som en praktisk del hvor vi skulle se og eventuelt komme med spørsmål underveis. Hvert land fikk utdelt en video av klinikken, denne er nå tilgjengelig hos Stuputvalget..

Onsdag 10 november 2004

Avreise:

Ved fremmøte på Sola flyplass fikk alle de norske deltakerne utdelt billetter og pass. Alle passene hadde vært en tur i Oslo hos Den Russiske Ambassaden for visumsøknad og nådde ”heldigvis” frem i posten om ettermiddagen dagen før avreise.

Fra Norge deltok Arve Sandanger fra Randabergstuperne, Kristin Grøsvik fra Stuputvalget, Frode Stokka Pingvin, Oskar Fuglestad Pingvin, Svein Arve Nygaard SSC og Åshild B. Eltervåg SSC.

Reisen gikk uten forsinkelser først til København og så videre til Moskva. På flyplassen ble vi hentet av arrangørene som kjørte oss til hotellet, som lå i en liten landsby. Etter en rask tur innom hotellrommet startet jakten på minibank eller et sted vi kunne veksle penger. Men det fantes ingen steder i nærheten, så vi måtte gå sultne til hotellrommet og slappe av noen timer. Middagen startet først kl 21:00, men vi ble gode og mette til slutt.

Torsdag 11 november 2004

Etter frokost bar det vei til svømmehallen i Elctrostal, en kjørtetur på 20 minutter.

Åpning av klinikken:

Presentasjon av trenere/ forelsere + diverse andre. Deltakerne var fra følgende land; Italia, Tjekkia, Sverige, Danmark, Frankrike, Sveits, Litauen, Latvia og Russland.

For å bli en god stuper er det en fordel å begynne i ung alder. ”Tidligere, jo bedre.” Lettere å hjelpe stuperen med saltoer og skruer når han/ hun er liten og lett. Det er også enklere å ta i bruk belte på trampoline på små, lette utøvere.

Ved bruk av belte kan det gjøres flere saltoer/ skruer enn på brettet og dermed kan nye stup lettere løses inn. Utøveren kan trene på vanskelige stup, uten å slå seg og kan lære å beherske det nye stupet før det gjøres å stupebrettet.

Det finnes en grense hvor mye og hurtig en stuper kan utvikle seg.

Vi fikk en liten demonstrasjon på belte til bruk på tørr plattform (pris 350 EURO) og trampolineduk (pris 450 EURO). Visittkort ble utdelt + ark med mål til trampoline-duk dersom vi ved en senere anledning ønsket å bestille disse produktene.

8-10 åringer:

Bør trene 80 prosent på land, turnøvelser, balansetrening, spenst, strekkøvelser, tørrsvikt og trampoline. 20 prosent i bassenget, trening på stupebrettene. Volum på landtrening er 4 ganger per uke a’ 65 minuttet (18 ganger per måned).

Korregrafi: (stil, eleganse, estetikk)

2-3 ganger per uke a’ 45 minutter. Første øvelse besto av mye strekk av vrister, innta en korrekt holdning (stramme magen/ baken). Vristeøvelsene minnet mye om ballett, men det ble ikke brukt musikk. Neste øvelse gikk på ulike strekkøvelser, en del ”pike-ups”, stå i bro og spagat. Fleksibilitet er viktig.



Utvikling – hurtighet og styrke:

Programmet kjøres en annen dag en korregrafi, 90 minutter en gan per uke. Øvelsene består av spenst hopp, hinking, lengdehopp. Andre øvelser var trillebår med ”hoppende” armer og satstrening (et steg og sistehopp) + tårnsats.



I ribbeveggen ble det gjort en del ”pike-ups”, både hengende i veggen og inntil veggen. En del av disse ble utført med stor hastighet. Det ble også gjort en del ”vanlige” sit-ups, men med større hastighet enn det til vanlig gjøres i Norge. Hode, håndstående og armehevninger mellom to benker var de neste øvelsene.



Deretter var det stasjonsøvelser med vekt på armøvelser. Klatring i tau, gummiring, liten vektstang. Utøverne øver på håndstående fra første trening.

10-12 åringer:

Bør trene 60 prosent på land og 40 prosent i bassenget. Volum på landtrening 6 ganger per uke a' 75 minutter (26 ganger per måned).

Utvikling – hurtighet og styrke:

Stasjonsøvelser med hovedvekt på spensttrening og mageøvelser. Matter, krakk, vektstang og ribbevegg ble benyttet som apparater. Deretter ble nye stasjoner tatt i bruk, nå med mage, armer og strekkøvelser. Apparatene var ribbevegg, svingstang i ribbevegg, tau og benker.



Trampoline med belte:

Startet med å vise frem en forlengs salto, økte med $\frac{1}{2}$ salto opp til $4 \frac{1}{2}$ salto. Deretter ble det utført baklengs salto, økte deretter $\frac{1}{2}$ salto til $3 \frac{1}{2}$ salto. Neste øvelse var skruer. Begynte med forlengs kick salto, $1/1$ skrue og deretter $1 \frac{1}{2}$ skrue. Baklengs skruer startet med baklengs strak salto, $\frac{1}{2}$ skrue, $1/1$ skrue og $1 \frac{1}{2}$ skrue. Til slutt ble det vist en reversert serie, 1 salto opptil $2 \frac{1}{2}$ salto. Gjentas flere ganger dersom det trenes for eksempel $2 \frac{1}{2}$ forlengs salto.



Praktisk trening i svømmehallen – trening på stupbretter 8-13 år:

Det ble trent på hopp, nedslag og diverse ulike stup blant annet forlengs stup, baklengs stup og isander. En jente på 13 år forsøkte seg på 3 ½ forlengs i knekk fra 3 meter. En gutt på omtrent samme alder utførte 2 ½ baklengs og 2 ½ mollberger på 1 meter.

Ved innføring av nye stup ble en kant ved siden av 1 meteren benyttet til å stå på slik at treneren kunne hjelpe til ved behov. En så at det ble løftet litt i brettet for at stuperen skulle få litt mer stuss og dermed lettere komme rundt på ulike stup. Dette ble blant annet benyttet for 1 ½ baklengs for aldersgruppen 8-10 år.



Fredag 12 november 2004:

8-10 åringer:

Akrobatikk: (turnøvelser)

Det ble utført forlengse ruller og baklengs rulle både i knekk og kroppering. Andre øvelser var håndstående med rulle, slå hjul, araber, bro og stift. Deretter ble det trent på tårnsats, først hopp, deretter salto på matte med litt hjelp. Til slutt ble det vist forøvelse til baklengs salto. Først baklengs hopp, så liggende på en rekke, tett i kroppering. Ble hjulpet opp halvveis i baklengs salto, ble løftet og vippet helt rundt.



Trampoline med belte:

Trampoline ble benyttet etter turnøvelser, men før trening på tørrsvikt. Startet med forlengs hopp, deretter forlengs stup og økning med en $\frac{1}{2}$ salto til $3\frac{1}{2}$ salto. Stuperne gjorde til sammenligning dobbel på 1 meter og $1\frac{1}{2}$ salto på 3 meter i vannet. Dette viser som tidligere nevnt at bruk av belte er et bra hjelpemiddel for å forberede seg på nye stup. Neste øvelse var baklengs hopp, baklengs stup osv opp til $2\frac{1}{2}$ salto. Siste øvelse på trampolinene var skruer, startet med forlengs kick salto, $1/1$ skru og $1\frac{1}{2}$ skru.



De som ønsket fikk prøve hvordan en trakk i tauet ved bruk av belte på trampolinene.

Praktisk trening i svømmehallen med belte:

Vi fikk se hvordan belte kunne benyttes på stupebrettene for å innøve nye stup. Det ble vist $1\frac{1}{2}$ baklengs i kroppering og $1\frac{1}{2}$ mollberger i kroppering på 1 meter. På 3 meter ble det utført $2\frac{1}{2}$ forlengs i både kroppering og knekk, samt $2\frac{1}{2}$ innover salto i kroppering.

I tillegg var det en gutt på 13 år som utførte $4\frac{1}{2}$ forlengs salto i kroppering og $2\frac{1}{2}$ baklengs i kroppering.



10-12 åringer:

Korregrafi: (stil, eleganse, estetikk)

Øvelsene var mer intensive enn øvelsene for 8-10 åringer, men det var mye av det samme som ble utført. Fokus var også her på strake vrister og holdning.



Akrobatikk: (turnøvelser og spensttrening)

Utøverne startet med diverse øvelser med hoppetau. Spensttrening på krakker satt sammen som en seierspalle, hinking over benk og splitthopp. Neste øvelser var håndstående til rulle, forlengs rulle med sats og forlengs salto med litt hjelp. Andre øvelser var stift, araber og baklengs salto (kun guttene). Utstyr som ble benyttet var 2 matter, springbrett og krakk til treneren. Saltoene ble utført både med og uten springbrett.



Tørrtrening på plattform (gulvet) med belte:

Vi fikk se en stuper på 13 år gjøre en del baklengse skruer i beltet. Han startet med baklengs salto strak med armene ut til siden, neste salto ble gjentatt 2 ganger for å oppnå fart. Deretter ble det lagt på ½ skruer og økte opptil 2 ½ skruer. Vanlige feil som gjøres er å se ned, det er viktig å ha haken opp.

Øvelsene er ulike for gutter og jenter, på grunn av puberteten. Jentene utførte 2 ganger baklengs salto etter hverandre, deretter skruer.

Trampoline – Belte:

En utøver gjorde baklengs salto strak, deretter dobbel baklengs med 2 ½ skruer, 2 ½ baklengs salto med 2 ½ skruer og til slutt dobbel baklengs med 3 ½ skruer.

Praktisk trening i svømmehallen:

Stuperne var i aldersgruppen 10-14 år. Det ble utført diverse ulike stup på de forskjellige høydene. Med kun 10 stuper var det ingen kø på brettene.

Fasiliteter i svømmehall og trimrom:

Bassenget (50 m) var inndelt i stupedel, del for synkron + svømmekurs 5-6 år. 12 baner ble benyttet til svømmetrening. Dersom færre baner ble brukt hadde det også vært anledning til

vannpolotrening. Stupbrett/ tårn besto av 3 stk 1 meter svikt, 2 stk 3 meter svikt, 1 meter fast, 3 meter fast samt 5 meter, 7 ½ meter og 10 meter. Dessuten var det 2 minibrett og belte. I trimrommet var det 3 tørrsvikt, 2 trampoliner og 2 belter.

Lørdag 13 november 2004:

Avslutning:

Siste dag var det utdeling av diplomer og suvenir-kopp. Deretter fotografering, gruppebilde.

Etter en kort kaffepause ble vi hentet av en buss som kjørte til Moskva for ”sighseeing” og ”shopping”. Mange flotte bygninger var å se, og ikke minst ”Den røde plass”.

Etter retur fra byen om ettermiddagen bar det i vei til hotellet hvor det på kvelden var avslutningsmiddag. Festen ble en kjekk opplevelse etter en vellykket gjennomført trenerklinikk.

Søndag 14 november 2004:

Avreise til Norge

Vi ble hentet med minibuss om formiddagen lokal tid, og så gikk turen til flyplassen. Det ble en lang reise hjem med mellomlanding både i Stockholm og Oslo,

Sammendrag:

Det har vært en kjekk og lærerik klinikk å delta på. Klinikken har kun hatt praktiske leksjoner som ga et bra bilde av hvordan det trenes i Russland. Vi har fått en del nye ideer og blitt oppmerksomme på at det ved hjelp av fantasi og enkle ting/ apparater kan settes i verk øvelsene som russerne benytter i sin trening.

Utfordringen ligger i at russerne har heltidslønnede trenere, mens de fleste i Norge ikke har noen form for lønn for å stå på kanten. Dessuten har de fleste trenerne i Norge full jobb eller skole ved siden av å være trener. En annen ting er ønske og motivasjon om å trene mer enn de gjør i dag. Det trenes betraktelig i dag i Russland enn i Norge, til og med de yngste russiske stuperne trener betraktelig mer mengde enn de fleste eldste utøvere gjør hjemme i Norge.

Selv om vi ikke har svømmehall tilgjengelig så mange timer i uken er det viktig å benytte/tenke på andre steder å trene. Minner da om at russiske stupere på 8-10 år trente 80 prosent på land og 10-12 år 60 prosent på land.

Vil avslutte med å si at det er en fordel for å bygge opp gode stupere å starte i ung alder med trening og turnøvelser og skape en god holdning med blant annet strake bein og vrister.

Bruk av belte på trampoline ble benyttet mye på trening. I Norge benyttes ikke dette i like stor grad, antar at grunnen kan være flere utøvere og tilgjengelighet til trampoline/ belte.