

Utviklingstrapp for terrengsykling i Rye

Nedenfor er det angitt treningsomfang og målsetting for de ulike alderstrinnene. Alder regnes pr 31/12 det aktuelle året¹. Treningsomfanget gjelder de som satser på sykling som idrett. Det er selvfølgelig rom for alle, også de som er med en gang i uken for det sosiale.



Forfattere og godkjenning

Utviklingstrappen er laget av Tord Bern Hansen og Runar Moseby for SK Rye i 2007. Den er gjennomgått av blant annet Ingrid Kristiansen og Johan Kaggstad før godkjenning av styret for barne- og ungdomsgruppa.

GENERELT	Trinn 1 (7-9 år)	Trinn 2 (10-12 år)	Trinn 3 (13-14 år)	Trinn 4 (15-16 år)
Generelt om idrett	<ul style="list-style-type: none"> • Mye og variert aktivitet • Hoveddel av aktiviteten er ikke organisert, f.eks sammen med foreldre, søsken og venner • Tilrettelagt trening bør ha mye fokus på kroppsbeherskelse 	<ul style="list-style-type: none"> • Mye og variert aktivitet • Mer av aktiviteten er innenfor organisert idrett • Tilrettelagt trening bør ha mye fokus på kroppsbeherskelse. • Økt fokus på utholdenhet 	<ul style="list-style-type: none"> • Et par sommer- og vinteridretter peker seg ut. • Begynner med uorganisert egentrening. • Balanse mellom teknikk og utholdenhet i treningen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mer spesialisering • Konkurransespesifikk trening • Fremdeles aktiv i et par idretter • Større andel av aktiviteten er tilrettelagt gjennom treninger eller tilrettelagt egentrening. • Innenfrastyrt egenaktivitet er en viktig del av treningen. • Større forskjeller i målsettinger gir behov for individuelle tilpasninger.

¹ Et barn som fyller 8 år i november regnes som 8-åring hele året/sesongen.

GENERELT	Trinn 1 (7-9 år)	Trinn 2 (10-12 år)	Trinn 3 (13-14 år)	Trinn 4 (15-16 år)
<p>Mål/innhold for sykkeltreningen</p> <p>Fokuser på mestring og utvikling fremfor prestasjoner.</p> <p>Det gjelder å ikke bli for strukturert og systematisk for tidlig, lek, moro og variasjon er spesielt viktig de første årene.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skape varig trenings og sykkelglede slik at fysisk aktivitet og sykling blir en naturlig del av hverdagen. • Moro og samhold • Glede ved å være ute og respekt for naturen • Mestre sykkelen. Utvikle sykkelferdigheter • Utvikle kroppsbeherskelse og utholdenhet • Basistrening for annen idrett 	<ul style="list-style-type: none"> • Skape varig trenings og sykkelglede slik at fysisk aktivitet og sykling blir en naturlig del av hverdagen. • Moro og samhold • Glede ved å være ute og respekt for naturen • Mestre sykkelen utover snittet for aldersgruppen. Utvikle sykkelferdigheter • Utvikle kroppsbeherskelse og utholdenhet • Basistrening for annen idrett • Skape interesse og nødvendige ferdigheter for å konkurrere. 	<ul style="list-style-type: none"> • Skape varig trenings og sykkelglede slik at fysisk aktivitet og sykling blir en naturlig del av hverdagen. • Moro og samhold • Glede ved å være ute og respekt for naturen • Videreutvikle tekniske ferdigheter • Utvikle fysisk kapasitet. (Utholdenhet, styrke smidighet og spenst) • Utvikle taktiske ferdigheter til ritt • Forbedre prestasjonene i konkurranser 	<ul style="list-style-type: none"> • Skape varig trenings og sykkelglede slik at fysisk aktivitet og sykling blir en naturlig del av hverdagen. • Moro og samhold • Glede ved å være ute og respekt for naturen • Etablere grunnlag for konkurranser på junior seniornivå • Kunne hevde seg i konkurranser • Videreutvikle tekniske ferdigheter • Utvikle fysisk kapasitet. (Utholdenhet, styrke smidighet og spenst) • Utvikle taktiske ferdigheter til ritt
<p>Annen idrett</p> <p>Litt bevegelse er bedre enn ikke noe.</p> <p>For mange aktiviteter er heller ikke bra, så vi tror man kan begynne å tenke på en til to idretter allerede i 12-14 års alderen. Det betinger at man ellers er fysisk aktiv på skole og i "gata".</p>	<p>Allsidighet er viktig.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mest mulig av ikke tilrettelagt aktivitet. (Tur med familien, fotball på løkka, hoppe trampoline o.l) • Organisert sykkeltraining kun i sommerhalvåret • Sykling bør kombineres med annen aktivitet <ul style="list-style-type: none"> • vinteraktivitet, gjerne langrenn • Teknisk idrett som turn eller dans • Friidrett, orientering, ballspill 	<p>Allsidighet er fremdeles viktigst.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mye ikke tilrettelagt aktivitet. (Tur med familien, fotball på løkka, hoppe trampoline o.l) • Organisert sykkeltraining kun i sommerhalvåret • Sykling skal helst kombineres med annen organisert aktivitet <ul style="list-style-type: none"> • vinteraktivitet, gjerne langrenn • Teknisk idrett som turn eller dans • Friidrett, orientering, ballspill 	<p>Reduksjon av antall sommeridretter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mindre av ikke tilrettelagt aktivitet. • Organisert sykkeltraining også om vinteren. • 1-2 vinteraktiviteter, gjerne langrenn som gir god utholdenhet. • Teknisk idrett som turn, dans eller ballspill • Løp eller annen kondisjonsidrett sommerstid 	<p>Nå begynner det å bli mer alvorlig for de ivrigste</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spinning vinterstid • Utesykling for de som ikke driver aktivt med langrenn. • Løp gjerne som avveksling • Basisstyrke • Turn/dans/ballspill er fortsatt fint.

Treningsmengde	Trinn 1 (6-9 år)	Trinn 2 (10-12 år)	Trinn 3 (13-14 år)	Trinn 4 (15-16 år)
Totalt antall organiserte treninger pr uke Inkl egentrening, annen idrett og konkurranse	1-3	2-5	3-6 (inkl. tilrettelagt egentrening?)	3-8 (inkl tilrettelagt egentrening?)
Antall organiserte sykkeltreninger i uken Dette er ut fra barn som liker sykling og som etter hvert får sykling som sin hovedidrett. Det er selvfølgelig plass till alle.	<ul style="list-style-type: none"> En felles terrengtrening sommerstid. 	<ul style="list-style-type: none"> 2 organiserte treninger i uken sommerstid. <ul style="list-style-type: none"> 1 hovedtrening felles med alle aldersgrupper. Ytterligere 1 trening de ukene det ikke er Scott Cup. Mulighet for landeveistrening. 	<ul style="list-style-type: none"> 3 organiserte treninger i uken sommerstid. <ul style="list-style-type: none"> 1 hovedtrening felles med alle aldersgrupper. Ytterligere 1 trening de ukene det ikke er Scott Cup 1 felles langtur pr uke. Landveistrening. En tilrettelagt egentrening? Stimulere til innenfrastyrt egentrening Treningstilbud vinterstid. 	<ul style="list-style-type: none"> 3 organiserte treninger i uken sommerstid. <ul style="list-style-type: none"> 1 hovedtrening felles med alle aldersgrupper. Ytterligere 1 trening de ukene det ikke er Scott Cup 1 felles langtur pr uke. Landveistrening. Tilrettelagt opp til 4 økter egentrening/kameratrening gjennom treningsplaner og mulighet for dialog med trener. Ha rom for innenfrastyrt egentrening. Organisert vintertrening
Konkurranser Det bør ikke legges for stort press på krav til konkurranser i for tidlig alder. Modningsgrad og konkurranselyst varierer veldig i ung alder, og mange ønsker helst å kunne sykle og ikke nødvendigvis å konkurrere for mye..	<ul style="list-style-type: none"> Klubbmesterskap Eventuelt klubbens 2 Nissan Cup ritt <u>for de som er 8 og 9 år.</u> 	<ul style="list-style-type: none"> Klubbmesterskap Flere Nissan Cup (4-8 stk) Eventuelt UL (ungdomslekene) 	<ul style="list-style-type: none"> Klubbmesterskap Alle Nissan Cup UM (ungdomsmesterskap) Utvalgte Norges Cup i nærområdet 	<ul style="list-style-type: none"> Klubbmesterskap Alle Nissan Cup UM (ungdomsmesterskap). <u>Vurder utgiftsdekning.</u> Norges Cup. <u>Vurder utgiftsdekning.</u> <u>Tilbud om f</u>Felles tur til en konkurranse i Norden.

Organisering av treningen	Trinn 1 (6-9 år)	Trinn 2 (10-12 år)	Trinn 3 (13-14 år)	Trinn 4 (15-16 år)
Innledning	<ul style="list-style-type: none"> • Bevisst på at trener har kontakt med alle barna i løpet av en trening (bruk navn) • Fokuser på framgang og innsats, og man utvikler en mestringsmotivert utøver. • Legg vekt på at det viktigste ikke er å vise fram ferdigheter, men å utvikle dem. 	Samme som for trinnet under	Samme som for trinnet under	Samme som for trinnet under
Kompetanse på trenere All ungdom over 15 år i klubben samt foreldre tilbys gratis deltagelse på trener 1 og 2 kurs for å sikre egenutvikling og rekruttering av trenere.	<ul style="list-style-type: none"> • Interesserte foreldre eller ungdom som selv har vært med i gruppa. • Helst gjennomført trener 1 kurs. 	<ul style="list-style-type: none"> • Interesserte foreldre eller ungdom som selv har vært med i gruppa og behersker stisykling. • Helst gjennomført trener 1 kurs 	<ul style="list-style-type: none"> • Interesserte foreldre eller ungdom som selv har vært med i gruppa og behersker stisykling. • Har deltatt i konkurranser • Bør ha trener 1 og 2 kurs 	<ul style="list-style-type: none"> • Kompetanse om utholdenhetstrening generelt. • Sykkeltrening spesielt • Helst trener 1 og 2. • Utøvere får tilbud om å delta på trener 1 og trener 2 kurs. Klubben betaler. Skal sikre tilgang på trenere.
Inndeling i grupper Utøvere kan også trene med yngre eller eldre gruppe.	<ul style="list-style-type: none"> • Aldersgruppen trener noe samlet, men kan splittes i mindre delgrupper på noen treninger / deler av treningen • Delgruppe har 6-10 barn per trener. • Delgrupper inndeles blant annet på grunnlag av motivasjon og ferdighet. Men egne ønsker og sosial tilhørighet (venner) vektlegges sterkt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aldersgruppen trener noe samlet, men kan splittes i mindre delgrupper på noen treninger / deler av treningen • Delgruppe har 6-10 barn per trener. • Delgrupper inndeles blant annet på grunnlag av motivasjon og ferdighet. Men egne ønsker og sosial tilhørighet (venner) vektlegges sterkt. 	<ul style="list-style-type: none"> • 8-12 barn per trener • Kan trene sammen med gruppen over om ikke gruppen blir for stor. • Trenerne må passe på så ikke yngre og konkurranseorienterte ryttere presser seg for hardt. • Tilbys treningsplaner for å strukturere egentrening/totalbelastning. 	<ul style="list-style-type: none"> • 10-12 barn per trener • Hver rytter har en trener som kjenner utøveren. Treneren kan trene flere ryttere. Mer individuell tilrettelegging f.eks gjennom treningsprogram.

Innhold i treningen	Trinn 1 (6-9 år)	Trinn 2 (10-12 år)	Trinn 3 (13-14 år)	Trinn 4 (15-16 år)
Generelt om øvelser	<ul style="list-style-type: none"> Høyt aktivitetsnivå Enkle øvelser som krever lite forklaring gir korte pauser og lite uro i gruppen Øvelsene skal være engasjerende og morsomme Tid for avkobling og småprat er miljøskapende For denne aldersgruppen bør organisert trening være lite spesifikk, men ha preg av all-idrett. Legg derfor inn flere øvelser som ikke involverer sykkel. Eksempler er ball, løp, akrobatikk osv. Lære trafikkregler 	<ul style="list-style-type: none"> Høyt aktivitetsnivå Enkle øvelser som krever lite forklaring gir korte pauser og lite uro i gruppen Øvelsene skal være engasjerende og morsomme Tid for avkobling og småprat er miljøskapende Legg inn noen øvelser som ikke involverer sykkel. Eksempler er ball, løp, akrobatikk osv. 	<ul style="list-style-type: none"> Høyt aktivitetsnivå Enkle øvelser som krever lite forklaring gir korte pauser og lite uro i gruppen Øvelsene skal være engasjerende og morsomme Tid for avkobling og småprat er miljøskapende 	Samme som for trinnet under
Oppvarming / innledning	Forflytning	Forflytning / rolig sykling	Bevisst del før eventuell hardtrening	Bevisst del før eventuell hardtrening
Mestre sykkelen/ tekniske ferdigheter	<p>Se tips i neste avsnitt.</p> <p>Det er ikke ment at disse øvelsene skal bli hovedinnholdet i treningen, men at man tar noen innimellom og et par organiserte tester i løpet av året for å synliggjøre fremgang.</p>	Samme som for trinnet under	Samme som for trinnet under	Samme som for trinnet under

Utholdenhet – generelt	<p>For barn er vi skeptiske til korte intervaller med høy intensitet, men vi er ikke redde for langturer som kan vare flere timer. Barn og unge har mye lavere toleranser for melkesyre enn voksne, og ved høy intensitet beveger man seg også inn i smerteland, og det kan være psykisk uheldig for barn og unge. Intervaller er lettest å gjennomføre i grupper mens langtur er vanskeligere grunnet stor variasjon i gruppene. De største mytene vi opplever blant folk er at de fleste tenker lineært når det gjelder intensitet og mengde; Jo hardere jo bedre og jo mer jo bedre – det er feil.</p> <p>For å trene utholdenhet og samtidig unngå anaerob (syre) trening bør intervaller organiseres slik at de gir relativt lang arbeidsperiode med relativt korte pauser. Det er spesielt viktig å holde intensiteten nede på det første intervallet og på begynnelsen av hvert intervall. En indikasjon på den samlede varigheten av arbeidsperiodene kan tilsvare konkurranse lengden for alderstrinnet.</p>	
-------------------------------	---	--

Utholdenhet – eksempel på øvelser	<p>Ikke hovedfokus. Blir en del av forflytning og den tekniske treningen samt enkelte stafetter.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vi bruker turer med rasting, morsomme øvelser etc. • Ikke strukturert intervalltrening for denne aldersgruppen. Variasjon i intensitet som en funksjon av intensiteten i leken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Forflytning – rolig sykling • Fokus på kortere varighet med høy, men ikke maks intensitet f.eks varierte stafetter 5-10 repetisjoner/ etapper. Etappelengde 30 sek – 2 min. Helst to, maks tre barn pr. lag. (bestemmer lengden på pausen). • Utholdenhetsstafetter kan kombineres med andre øvelser. (Kaste på blink, hopping etc) • Runder/delstrekk i stor fart med fellesstart – flere repetisjoner • Distansetrening (første mann tilbake til løkka – pass på gående) • For avveksling kan det kjøres flere etterfølgende øvelser med liten pause i mellom. • Rolig langtur er ikke viktig som del av fellestrening, men bør gjennomføres på egenhånd sammen med foreldre eller andre 	<p>Som for 10 – 12 år, men</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mer bruk av lekbetont naturlig intervall / rundløype • Lengre varighet på arbeidsperiode (samlet ca 20 min pluss pauser) • Enkelte av treningsturene i terrenget blir mer kontinuerlige • 	<p>Som for 13-14 år, men</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lengre varighet på arbeidsperiode • Mer bruk av strukturert intervall. • Kontinuerlig rolig tur som del av organisert trening. • Bevissthet om intensitetsstyring og variasjon i belastning • Utarbeide årsplaner som gir variasjon i treningen over året. •
Styrke, smidighet og spenst	<p>Integrert i vanlige øvelser og stafetter ved å kjøre stafett på kun tunge gir, legge inn rulle kråke i stafetter og lignende.</p>	<p>Integrert i vanlige øvelser ved stafett på tunge gir (styrketrakk), kun et bein. Stafettene kan også inneholde trillebår, situps eller armhevinger før veksling.</p>	<p>Både integrert i vanlige øvelser og som separate øvelser på treningen.</p>	<p>Del av sykkeløktene Separate styrkeøkter, men fortsatt med kroppen som vekt.</p>
Uttøying	<ul style="list-style-type: none"> • Kan droppes, men eventuelt inkluderes for å skape holdninger 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 min enkle tøyøvelser samtidig som treningen avsluttes (gi nødvendig informasjon samtidig) 	<p>Samme som for trinnet under</p>	<p>Samme som for trinnet under</p>

Tekniske ferdigheter terrengsykling

Tekniske ferdigheter for de ulike trinnene er beskrevet i eget Excel-ark. Disse er laget som krysselister for hvert trinn slik at de som greier alle øvelsene får diplom.

Beskrivelser av de fleste øvelsene finnes i NCF sin aktivitetsbank: <http://www.sykling.no/t2.asp?p=38928>

Vedlikehold	Trinn 1 (6-9 år)	Trinn 2 (10-12 år)	Trinn 3 (13-14 år)	Trinn 4 (15-16 år)
Hjul/dekkskift		<ul style="list-style-type: none">Ta av forhjulet og sette det på.	<ul style="list-style-type: none">Ta av bakhjulet og sette det på.Bytte slange.	<ul style="list-style-type: none">Bytte slange på 3 minutter uten dekkspaker. Starter med flatt forhjul på sykkelen. Bruk pumpe. Skal pumpes til 20 psi.
Renhold	<ul style="list-style-type: none">Vite at sykkelen ikke bør brukes/ligge i vann (Sognsvann☺)	<ul style="list-style-type: none">Vaske/spyle sykkelen.	<ul style="list-style-type: none">Vaske sykkel med såpe og vann.Olje kjede.	<ul style="list-style-type: none">Velge kjedeolje ut fra forholdene (tynn/tykk)
Gir og bremses		<ul style="list-style-type: none">Sette på kjedet om det faller av.	<ul style="list-style-type: none">Stille gir og bremses	<ul style="list-style-type: none">Bytte gir- og bremsewire og strømper.

Om utstyr

Terrengsykling kan være en dyr sport, og det er viktig at vi i Rye prøver å dempe presset og kravet til dyre sykler for barn og unge. Ungene blir lett alt for fokusert på utstyr i forhold til det treningsnivået de er på. En godt vedlikeholdt sykkel med riktige dekk og lufttrykk er viktigere enn fancy utstyr. Dessverre kommer en billig sykkel kjøpt på supermarkedet til kort da den holder dårlig, krever mye vedlikehold og er tung. En sykkel med blanding av Shimano Deore og LX utstyr eller tilsvarende burde holde lenge. Skal man legge penger i noe ekstra, er gode hjul og dekk viktigere enn en fancy girshifter. Kondisjon og tekniske ferdigheter er mye viktigere enn det beste utstyret.

Revisjonshistorikk

Versjon	Godkjent dato	Godkjent av	Beskrivelse
1.0	12.12.2007	Styret i BU	Første versjon av dokumentet. Laget av Tord Bern Hansen og Runar Moseby for SK Rye i 2007. Den er gjennomgått av blant annet Ingrid Kristiansen og Johan Kaggstad før godkjenning av styret for barne- og ungdomsgruppa.
1.2	19.11.2008	Tord Bern Hansen	Lagt inn av 15/16 åringer og eldre har mulighet for enkel dialog med trener ifm oppfølging av treningsplaner, jfr behandling i styremøtet i BU-guppen 18/11-08.