

2013-04-16

Nytt material till utvecklingsprocessen

Arbetet med den individuella utvecklingsprocessen växer. Nu finns nytt material ute på orientering.se om styrketräningens inverkan på orienteraren.

Nu finns nytt material ute under ämnet individuell utvecklingsprocess här på orientering.se. Det är Frida Sandberg och Fredrik Ahnlén som har gjort en utvärdering av styrketräning och dess inverkan på löptekniken för orienterare.

- Det är kul att det här på hemsidan kommer nytt material från våra orienteringsmiljöer som sprider inspiration. Sen att inställningen är att vi kan lära av varandra och vara generösa och dela erfarenheter tror vi i landslagledningen är viktigt för att vi ska fortsätta jobba mot vårt mål, världens bästa landslag, säger förbundskapten Anneli Östberg som ansvarar för projektet med den individuella utvecklingsprocessen.

Frida Sandberg och Fredrik Ahnlén studerar båda på orienteringsgymnasiet i Sandviken och det är där de har genomfört sitt projektarbete som du kan ta del av här på orientering.se.

- De som började i Sandviken i höstas har agerat som testpersoner och projektet har flutit på väldigt bra. När alla tester var genomförda var det väldigt intressant att kolla igenom resultaten, titta på det vi filmat och se hur deltagarnas löpteknik förändrats från att de började i augusti till efter jul. Att sitta och granska hur olika personer springer har varit väldigt lärorikt och väckt många tankar kring vad vi själva kan utveckla och hur. Genom att vi filmat och testat har många av deltagarna kunnat se att de utvecklats vilket är väldigt bra för att kunna fortsätta motivera sig. Det motiverar självklart oss själva också till att fortsätta utveckla den styrketräning vi själva tränar, säger Frida Sandberg.

- Att våra orienteringsgymnasier är med på resan mot världens bästa landslag är viktigt och detta är ett av många bevis på det. Sen att eleverna är nyfikna på att lära sig hur deras kroppar kan utvecklas på bästa sätt är häftigt, avslutar Östberg.

[Här kan du läsa mer om Frida och Fredriks arbete.](#)

Efter att ha skummat igenom rapporten([länkad](#)) blir man lite orolig att våra kommande stjärnor tränade mer i skog(per vecka) innan de börjar på OLG(Y(Sandviken)) än under deras första år på OLG(Y(Sandviken)). Innan Redcore och MAQ blir tävlingsgrenar inom orientering kanske det ska prioriteras annorlunda. Inget ont om styrka men man ska inte försaka konditionsträning i skog (Som ungdomarna bevisligen höll för innan).

Skrevs av O-rolig 2013-04-16 kl 14:56

[Anmäl](#)