

Indledende overvejelser!

Går du og drømmer om at 2012 skal blive din bedste sæson nogensinde? Så er det en god ide – **grundigt**, at overveje:

HVORDAN – Skal det ske?

I mit arbejde som personlig træner/coach benytter jeg ganske enkle hv-ord som pejlemærker i processen – at skabe bevidsthed om muligheder og begrænsninger i rammer for træning!

- HVAD / HVOR / HVORHEN
- HVORFOR
- HVORDAN / HVILKE
- HVORFOR, HVORFOR, HVORFOR?

Her følger en række spørgsmål du med fordel, kritisk kan, overveje inden planlægning af DIN kommende sæson! (ja jeg har skrevet om dette emne tidligere.....men det "bare" et udtryk for hvor væsentligt jeg synes det er!



Før du går igang!

Før du giver dig i kast med træning med henblik på at deltage og/eller konkurrere i (langdistance) triathlon finder jeg det relevant og interessant samt, ikke mindst, afgørende for en positiv oplevelse.....hvorvidt du kan svare ja til følgende spørgsmål(BEMÆRK! Det er overordnede betragtninger, jeg ved udmærket godt der er dage hvor træningen måske ikke forekommer fantastisk SJOV):

- Giver træningen dig GLÆDE?
- Bibringer træningen dig TILFREDSHED
- Er triathlontræning en passion for dig?

Hvorfor nu det – fordi træning med det mål at kunne gennemføre en langdistance-triathlon er en tidskrævende og længerevarende proces. Derfor er det væsentligt for en god oplevelse, og dermed succes at:

LYSTEN DRIVER VÆRKET!

Hvis dit eneste mål med deltagelsen er at kunne skrive "IRONMAN" på CV-et – drop det og kast dig over en sportsgren der bibringer dig glæde og tilfredshed. Lysten skal drive værket – dyrk den idræt du har en passion for – det er LEG!

"Det er svært/umuligt at kontrollere udfaldet af en konkurrence, - hvorfor så ikke prøve at gøre processen SJOV!"



Indledende overvejelser!

Triathlontræning er komplekst og tidskrævende. Træning med henblik på Langdistance-triathlon er rigtigt tidskrævende. Derfor er det væsentligt at gøre sig en række overvejelser før planlægning af træning.

Det vil være oplagt at indlede overvejelserne med **Målet med træningen**:(hvad)

- Hvad er det egentligt du gerne vil, Hvad er dit ambitionsniveau?
 - Vil du "bare" gennemføre en landdistance triathlon, - eller har du et tidsmål/tidramme du ønsker at gennemføre konkurrencen indenfor?
 - Er målet en toppræstation – tænker du konkurrenceorienteret?
 - Hvilken distance - Er konkurrencen Ironman, ½-Ironman eller ITU-langdistance(Nice-distance)?
- Definer KLART dit mål!
 - Hvad er dit mål kortsigtet/langsigtet?
 - Resultatorienteret
 - Proces/udviklingsorienteret
 - Hvad vil du gerne udvikle og hvordan?

Når målet indledningsvis er defineret er det vigtigt at gøre sig klart:

- Er det **realistisk**?

For at klarlægge realismen i målsætningen må du kritisk vurdere dine **forudsætninger**:

- Hvad er din træningsbaggrund og indgangsvinkel, hvor er du, hvor starter du?
 - Hvor mange år har du dyrket udholdenhedsidræt?
 - Hvor mange timer har du i gennemsnit trænet ugentligt i det seneste år, de seneste måneder?
 - Svømning kan være en Hurdle
 - Hvad er dit svømmeniveau, Kan du svømme?
- Har du en skadeshistorie?
 - Hvilken betydning kan de have?
 - Er det en begrænsning i forhold til dit ambitionsniveau?
- Hvad er dit genetiske potentiale og "talent"?
- Hvad/hvordan er din mentale attitude/indstilling?
- Hvad er dine styrker og svagheder?
 - Generelt
 - Triathlonorienteret
 - F.eks, har du en "meget" svag disciplin?

Herudover er det vigtigt at analysere de ydre faktorer det kan have indflydelse på dine **MULIGHEDER og BEGRÆNSNINGER**:

Den væsentligste faktor er:

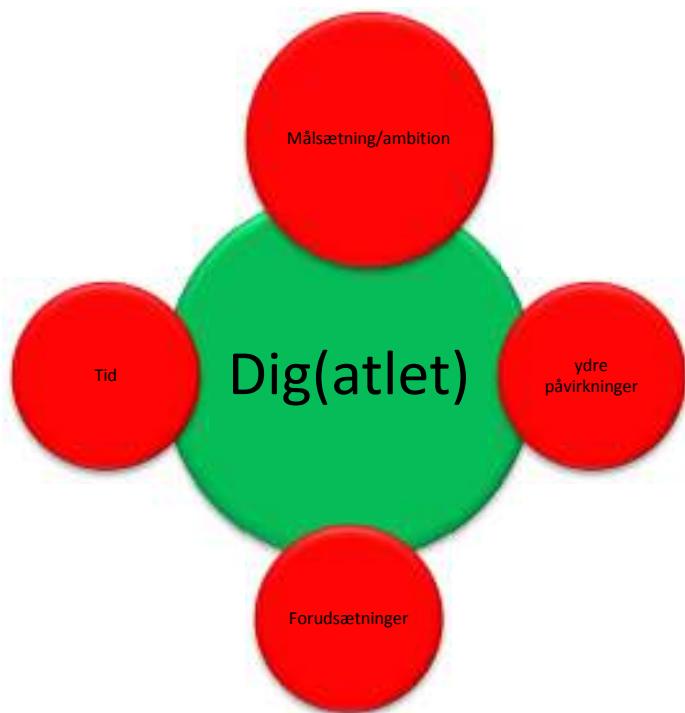
- **TID**, - vurder kritisk hvor meget tid har du, realistisk til rådighed til din træning.(vær altid forsigtig/konservativ ved planlægning/fastsættelse af tid til rådighed!)
 - Hvor meget tid vil du bruge på triathlon?
 - Hvor meget tid kan du(realistisk) bruge på triathlon?
 - Hvordan disponeres din træningsuge bedst muligt ⇔ din hverdag?
- Fleksible omgivelser/bagland.....diskuter dit "projekt med dine nærmeste (kone/kæreste, børn.....)
- Motivationsgrad og motivationsform!
- Økonomi



I forhold til tid til rådighed bør du (efter min mening) i særdeleshed inddrage overvejelser omkring:

- Arbejde
- Studier
- Familie
- Sociale relationer
- Hvile
- Restitution
- Eventuelle øvrige interesser/hobbies
- Kostindtag (tid til at spise)
- Søvn (tilstrækkelig søvn)

Træning med henblik på langdistance-triathlon er et omfattende og komplekst projekt. Du kommer rigtigt langt med kontinuitet i DIN træning. For kunne skabe den fornødne kontinuitet i træningen, der sikrer fortsat udvikling, og dermed glæde ved træning er det afgørende at du skaber balance i DIT LIV.



Din mål, **din målsætning**, din ambition må nødvendigvis sættes i forhold til:

Dine forudsætninger:

- Træningsbaggrund
- Genetisk potentiale
- Motivation, lyst og vilje (tænk herunder hvad/hvorfor)
- Mental attitude

Tid

Ydre påvirkninger, faktorer – som:

- Arbejde
- Studier
- Familie (situation+forpligtelser)
- Sociale relationer
- Søvn/Hvile/restitution
- Andre interesser
- Kost

Fornuftig sammenhæng mellem ovennævnte 4 elementer i forhold til DIN træning er forudsætningen for succes!

Er der sammenhæng mellem dine krav og forventninger i forhold til din kapacitet når du kritisk og konstruktivt betragter dine muligheder i forhold til dine begrænsninger?

Det mest centrale element er formodentligt - **Motivationen!**(hvorfor)

- Hvad er din motivation for, din lyst og vilje til at dyrke langdistance-triathlon?
- Hvad betyder træningen for dig, hvad giver det dig?
- Hvad vil du (evt) opgive?
- Hvordan er du som person, f.eks. er du "typisk" selskabspapegøje eller enspænder?

Supplerende kan det være væsentligt at skabe overblik over de træningsmæssige rammer, f.eks:

- Vejrforhold (f.eks. skandinavisk vinter!)
- Adgang til Fitnesscenter
- Lyst til/muligheder for spinning
- Lyst til/mulighed for MTB
- Lyst til/mulighed for turbotræning
- Træningslejr (træning u.varme himmelstrøg
- Evt. fysiske tests behov?

Dette var en række af de overvejelser jeg finder overordentlig vigtige – listen er formodentligt ikke komplet! Jeg håber dog at spørgsmålene har givet anledning til refleksion.....hos dig!

Har du behov for sparring og/eller vejledning om strukturering og planlægning af dine ideer er det måske en god ide at booke et møde hos www.lunekildeCoaching.com med henblik på optimering af din træningsplan!

Mail: lunekilde@lunekildecoaching.com

Mobil: 004522432455

