

Hållbarhet, utveckling med ett helhetsperspektiv för den elitsatsande orienteraren

En sammanfattning av höstsamlingen, helgen den 12-14 november på Bosön, som tillbringades med landslagsslöpare, landslags ledning, tränare och ledare från hela Sverige.

Vi (Jenny och Erica) fick möjlighet att delta under höstens ledarsamling på Bosön och ska försöka sammanfatta denna fullspäckade helg på ett läsbart sätt till er andra i klubben.

Fredagen startade med en middag och föreläsning av Jonas Leandersson.

Leandersson utgick från sig själv i sin profession som leg. Fysioterapeut och från sina erfarenheter ifrån att vara elitsatsande orienterare och numera elitmotionär i löpning. Det som Leandersson tycker är av största vikt är att ta hand om sig själv, 24h om dygnet 365 dagar om året. Detta är inte bara som idrottare utan gäller även för dig som person då vi är i ständig utveckling.

Leanderson menar att det är en process att utvecklas som idrottare och människa och det är viktigt att tänka på helheten; planering av träning och tävling, utvärdering av dessa, återhämtning och vila men även mental träning och den psykologiska hälsan.

Ett stort fokus, tycker Leandersson, bör läggas på att vara frisk och hel och att endast tävla när du är 100%, vilket kan tänkas vara en självklarhet dock kan det vara svårt att genomföra.

Leandersson menar att vi som orienterare tävlar för mycket och återhämtar oss för lite, generellt, vilket tyvärr ofta leder till skador men även att han ofta ser för tidig återgång till den normala planeringen efter sjukdom eller skada.

Något som Leandersson ytterligare lägger till är att det är viktigt som orienterare (och människa) att ha fokus på vad som tar energi och vad som ger energi. Det kanske ibland är bättre att strunta i en lång resa eller en tävling för att istället köra alternativ träning eller vila på hemmaplan för att orka och vara hel i längden.

Lördagen spenderades genom att först få reda på mer om hur landslaget och vissa OL-gymnasium (Eksjö och snart Sandviken och ev Uppsala) arbetar med mental träning genom pratamerasport, <https://pratamerasport.nu/>. Detta är ett program som utvecklas genom att använda sig av KBT (Kognitiv Beteende Terapi) och dess metoder. Löparen arbetar strukturerat tillsammans med sina tränare med målformulering, värderad riktning, hinder och lösningar för att nå framåt som orienterare och privatperson. Programmet arbetar även förebyggande och har stort fokus på medveten närvaro vilket forskning visar är relevant att arbeta med oavsett din nivå eller om du har psykisk ohälsa eller ej.

Vi som klubb fick även ett erbjudande att till reducerat pris använda oss av detta program om intresse finns hos ledare och aktiva.

Eftersom man i KBT övar mycket praktiskt fick vi själva prova på att arbeta med delar av programmet och fick sedan ge oss ut på en sprintträning/tävling där vi fick öva ytterligare på delar i programmet. Övningen i sig var väldigt relevant till orienteringssammanhang och det blev intressant att se vad som hände när även Eskil Kinneberg stod på startlinjen när det blev "tävlingsdags" och ledarna lade till extra utmaningar utifrån hur vi tidigare hade arbetat.

Tankar som senare diskuterades med övriga deltagare var hur viktigt det är för våra klubbmedlemmar att arbeta med helheten och tidigt inkludera den psykologiska/mentala biten

för att vi ska hålla i längden, att vi alla oavsett nivå har våra hinder vi behöver arbeta med och hur förebyggande vi ledare kan hjälpa våra aktiva att vara för att inte hamna i psykiskt ohälsa.

Lördagskvällen spenderades genom att få en förstklassig föreläsning av Karolin Ohlsson som på ett underhållande sätt tog oss igenom sina med och motgångar samt hur hon med hjälp av själv grundutbildade sig inom KBT och den hjälp hon har fått av människor omkring sig har kunnat lära sig hantera detta på ett bättre sätt.

“Självklart” fick vi även se en dans i fiskdräkt utföras av henne själv samt Anneli Östberg och Hanna Lundberg som grand finale.

Första delen av söndagsförmiddagen spenderades genom att lyssna på Cecilia Fridén som forskar kring menstruation och hormonella preventivmedels inverkan på träning och tävling. Tyvärr finns det fortfarande väldigt lite forskning på kvinnorelaterade hälsa och inga tydliga svar kan ges.

Det som Fridén dock menar är av vikt att tänka på både som aktiv, men även som tränare/ledare, är hur viktigt det är att prata öppet om mens med de aktiva och att ha forum för att göra detta naturligt och till exempel alltid möjliggöra tillgång till toaletter, vilket tyvärr ofta blir bortglömt när den största delen av tränarna/ledarna är män.

Under den workshop som följdes fick vi diskutera hur det på bästa sätt är möjligt att öppna upp för detta men även hur det blir av vikt, självklart individanpassat, se till att återhämtning och träning/tävling planeras utifrån 4 veckors schema för att passa kvinnor och att det är bra för skolor, speciellt OL gymnasium, samt elitsatsande att ha detta i deras planering så att det möjliggör återhämtning.

Sista delen av söndagen fick vi höra på Isac von Krusenstierna och hans tankar kring sin egen satsning. Det var mycket fokus på träningsupplägg från intresserade “kollegor” under denna stund. Det som främst framkom var vikten av att lyssna på kroppen och vila för att hålla sig hel.

Hoppas denna sammanfattning ger lite klarhet i vad vi var med om. Självklart pratar vi gärna mer om detta och delar med oss, det är bara att höra av sig.

Erica kan hjälpa till vid frågor kring KBT, mental träning eller psykisk ohälsa.