

Her hvor euforien har lagt sig oven på det usædvanligt vellykkede og fantastiske Nordiske Mesterskab, en fed afslutning på løbssæsonen og vi nu står i begyndelsen af et nyt trialår, er denne sure gamle mand igen blevet tankefuld, kommet i det særlige kritiske humør og har barslet med et "mindre" manifest 😊

Jeg skal med der samme understrege at dette ikke er kritik af enkeltpersoner - og som vanligt skal jeg beklage at det er megalangt, tørt, og nok også lettere provokatorisk. (tl;dr sidst i skriftet 😊)

NM'et gav nemlig anledning til genoptagelse af nogle tanker jeg egentlig har gået med nogen tid. For når jeg så de svenske fjeld-flickor, de norske klippe-knægte og det i den grad iøjenfaldende høje niveau de kom med, så fik jeg lyst at spørge lidt spidst:

Kære FMS Trial - hvad er ambitionen med træningen her på Fyn?
Er der et reelt ønske om at niveauet skal udvikle sig for klubben, såvel som for den enkelte kører?

Nu har jeg i første omgang været og er stadig classic-mand, og i classic-regi har jo vores særlige måde at gøre tingene på.

Det er flere gange blev sagt om os at vi ikke "rigtigt" træner. Jeg har været lidt uforstående over for hvad der har været ment med det, men jeg tror at kritikken af vores (såkaldte manglende) træning går på at vi "bare" laver nogle sektioner som vi så kører tusind gange. Måske også at vi kører lidt på må og få, uden skarpe grænseudfordringer og vejledninger.

Kritikken er vel at vi ikke bliver udfordret nok, at vi ikke får trænet basale færdigheder og således ikke får lagt et færdighedsgrundlag.

Der er selvfølgelig lidt om det, men jeg synes alligevel at vi er nogle der prøver at give os selv og hinanden udfordringer som er temmelig grundlæggende og hvor vi ikke bare lærer en sektion udenad, men på et fundamentalt plan gentager de samme svære momenter for at blive bedre til det tekniske i det. De mere erfarne er også mere end villige til at lære fra sig i det tempo som nye ønsker at modtage hjælp (og dette ønske er altså ikke uvæsentligt for om der sker en udvikling).

Jeg må da også sige at det trods alt rent faktisk har givet nogle kørere som på ganske kort tid har kunne præstere temmelig godt - og ikke for at prale, men mig selv inklusive.

Nuvel, jeg har jo efterhånden en fod i begge lejre og jeg må faktisk sige at jeg ikke finder træningen afgørende anderledes hos "de moderne". Træningen er her også typisk baseret på sektioner - som regel dog væsentlig mindre end jeg kender fra classic. Under alle omstændigheder er den reelle sektionserfaring man oplever og køretiden på cyklen væsentlig mindre og desuden er træningerne også meget "på må og få-agtige", tilfældige og ofte sågar med et væsentligt lavere gentagelsesniveau.

Men hvad er "rigtig" træning så?

I alle andre sportsgrene jeg har været i har der selvfølgelig været selve "spillet" eller selve udførelsen af konkurrencedelen af sporten. Det er fx i volleyball at man spiller en kamp, i salsa at danse en hel dans eller som for os trial-folk netop at køre en sektion. Det er selvfølgelig en del af træningen, men egentlig ikke den mest væsentlige. Det er klart at det skal fylde noget, fordi det jo netop er sammensætningen af alle elementerne; de tekniske færdigheder, kondition, strategi, overblik osv. som man skal kunne præstere, når det kommer til "alvoren"; til konkurrencen.

Men for mig at se - og det er også det jeg som sagt har oplevet i andre sportsgrene, er det enormt vigtigt at fokusere på delelementerne hver for sig under træning, fordi man således kan koncentrere og udvikle i meget højere grad. Og noget af det vigtigste må simpelthen være de tekniske færdigheder. At få disse forfinet og gentaget i en uendelighed til de sidder på rygraden - og det ikke mindst under trænerens kyndige blik, som kan justere ned i mikrodetaljer indtil det hele falder på plads. Det er fx at en volleyballspiller kan skruer en bold over nettet med præcision og gentage det fejlfrit i en uendelighed, det kunne være i dans at kunne lave et 'hook turn' uden at miste balancen, og det kunne for os være, at lave en wheelie og placere forhjulet med den samme præcision og gentagelsessucces hver eneste gang.

Jeg er temmelig sikker på at alle og enhver har set hvordan professionelle atleter i en af verdens kedeligste sportsgrene, nemlig fodbold 🤔, træner. Selv på det højeste niveau træner de stadig simple grundøvelser, så som at dribble gennem kegler eller målskydning igen og igen - kampe er den absolut mindste del af træningen.

Umiddelbart kan jeg kun komme i tanker om et par træningssituationer som har haft dette element, altså at fokusere på tekniske færdigheder - fx for en fire års tid siden, hvor Hans Jørn forsøgte at lære os classic-folk at køre ottetaller - altså med fokus på balance, kropssposition og vægtdfordeling og så i nyere tid, hvor Thomas tog opfordringen op fra os tilstedeværende og forsøgte at lære os bunny hops og Per der har trænet hjulhop med nogle stykker af os.

Alle andre træninger - vel at mærke med træner på, har været små spontant byggede sektioner, hvor det mere eller mindre var tilfældigt hvilke tekniske færdigheder der var på spil den dag. Og selvfølgelig fordi sektioner altid byder på mange forskellige elementer, har der endnu ikke været fokus på specifikke tekniske detaljer.

Jeg har så selv bedt om hjælp til fx jab zap, double blip, ride up, stoppies og lignende og har så godt nok også fået trænerne til at komme med tips til forbedring, når jeg på egen hånd har gentaget en øvelse igen og igen, men jeg savner altså træning som virkelig er helt basal og med fokus på de tekniske grundfundamenter, og væsentligst af alt med et decideret undervisnings- og udviklingsforløb.

Jeg gentager gerne det samme i en uendelighed. Det keder mig på ingen måde, tværtimod. Jeg synes det er lige så sjovt som at køre sektioner. Det eneste der kan få mig til at give op er, når jeg ikke kan komme videre - enten fordi min hjerne og krop ikke på stedet kan komme videre - eller (ofte som følge af) fordi jeg mangler vejledning til at komme ud over en indlæringshurdle.

Jeg kan måske lige beskrive hvad jeg mener er nogle af problemerne med "sektionsbaseret" træning:

Lad os sige man kører ind i forskellige lettere elementer, så en ride up på en sten, derfra direkte et skarpt højresving på et mudret underlag og så skal man fra kort afstand lave en splatter uden kicker op ad en endnu større sten. Det sværeste element er det sidste, men for overhovedet at kunne lave det, skal cyklen placeres ordentligt i det mudrede underlag, man skal holde balancen og man skal indtage den rette kropssposition. Det kan man så bruge tyve gennemkørsler på for at få på plads, inden man endeligt rammer positionen præcist nok til at kunne udføre sidste og sværeste element korrekt. Altså får man stort set ikke trænet det sidste og måske afgørende element, fordi tiden går med noget andet. Måske får de bedre noget ud af træningen, men dem "under udvikling" egentlig mindre.

Jeg mener at man bør begynde med at træne det svære element på en let tilgængelig måde indtil det sidder på plads og så kan man siden fylde andre ting på - fx netop en

sværere tilgang: kortere afstand, skæv vinkel, dårligt underlag osv. Altså sådan som det typisk indgår i en sektion.

Et andet problem med at skulle lære teknisk svære elementer i sektioner er faremomentet. At skulle lave større opkørsler i eksempelvis sten- eller betonsamlinger uden at have et stabilt teknisk fundament er ikke noget jeg behøver at byde min osteoporose- og artritramte krop. Nu kan man så sige at sådan en gammel prut som mig er relativt ligegyldig i forhold til klubbens og trialsportens udvikling, men det sker altså også at der er unge som må tage lange pauser pga skader, som måske kunne have været undgået ved en anden tilgang til træningen.

“Ufarlige” træningselementer er også langt mere motiverende og gør at man udfordrer sig selv teknisk i langt højere grad end hvis faremomentet hele tiden er en faktor. Man lærer altså langt mere, hurtigere og får i højere grad det lærte ind på rygraden. Desuden går jeg ud fra, og håber, at der er enighed omkring at svært og farligt ikke er eller bør være synonymmer.

Det var lige før jeg ville foreslå faldpuder, som eksempelvis i gymnastik er almindelig praksis, når man netop begynder at øve “voldsomme” elementer, men i hvert fald mangler der forhindringer i Lille Norge, hvor man sikkert (også på egen hånd) kan udfordres i stigende grad. Jeg tænker fx en simpel lige “trævæg” med forskellige højder, både med og uden noget i samme højde at lande på bagved. Og nok så afgørende hvor man kan falde på noget ufarligt - altså ingen andre forhindringer, beton eller sten i nærheden. Dækkene nederst ved “bjerget” har lidt af det, men ikke rigtigt nok - og dækkene i sig selv er ikke helt ufarlige, når gummi og knopperne griber fat i cyklen.

Endnu et problem med sektionsbaseret træning er som også antydte tiden der går med det. Er det et eller to elementer som træningen fokuserer på, så bruger man uforholdsmæssig megen tid på at komme igennem sektionen bare for disse elementer - og alt imens står de andre og venter på deres tur.

Jeg har nogle gange givet op over for at være med i de træninger, fordi jeg nærmest når at blive kold inden det er min tur igen, og gentagelsesniveauet har som følge simpelthen været for lavt til, at noget som helst kunne nå at sætte sig fast i hjerne og krop. Jeg har så lavet noget på egen hånd, og så ser det måske ud som om at jeg ikke er interesseret i en fællestræning, hvilket altså på ingen måde er tilfældet. - Og jeg tror faktisk at dette gør sig gældende for flere.

Nå, jeg ved at jeg har sunget denne sang før:

Jeg har efterhånden set mange videoer af hvordan træninger bliver gjort ude i verden. Som eksempel plejer jeg at gribe til nogle af de videoer der findes af Ryan Young. Der er nogle hvor han giver et weekendforløb, som starter med det helt banale og grundlæggende omkring motorcykelopsætning, kropsholdning, balance osv. og så i løbet af en weekend næsten når helt frem til flick turns.

Det interessante at se er, at selv de som kommer med næsten ingen forkundskaber, på sådan en weekend når visse niveauer, som jeg og andre nærmest endnu ikke er nået efter i årevis at have trænet på egen hånd - netop fordi vi har manglet en kyndig vejleder.

Som begynder er det frustrerende bare at blive overladt til sig selv eller måske blive smidt direkte ind i en sektion, hvor der så kommer sporadiske tilråb om forbedring af det ene eller andet tilfældige.

Jeg har godt nok set at der ind i mellem bliver lavet enkelte simple grundøvelser for begyndere, men det bliver sjældent fulgt op. Der bliver ikke lavet et decideret forløb med progressiv udvikling fra de simpleste øvelser til de mere avancerede. Når først folk kan køre uden at vælte alt for meget, bliver de sendt ud i sektionerne uden videre forløb. Og

jeg har kendskab til flere som simpelthen har givet op, fordi de manglede hjælp til at komme videre. "Bare prøv det tusind gange" er ikke nogen hjælp og da slet ikke hvis man gentager de samme fejl alle tusind gange, fordi man ikke ved bedre og ikke bliver rettet i det. For mig at se bør man uafsladeligt få at vide, hvad præcist der kan gøres bedre: "wheelie ti cm før, to cm længere bagud på cyklen, hiv i højre side af styret, kig op, visualiser dette og hint" osv.

Jeg ved godt at der i Danmark er en generel berøringsangst omkring det at rette på hinanden og en del bliver også decideret fornærmede over at blive det, men det kan simpelthen ikke nytte noget, hvis der er et ønske om en udvikling.

For temmelig mange, hvis ikke de fleste, er et teoretisk fundament også afgørende for at forstå, hvordan man overhovedet udfører de enkelte teknikker og hvilke faldgruber man skal undgå.

At have et fælles sprog; en vokabular for tingene mener jeg også er væsentligt, så man netop kan udveksle viden og erfaringer på et fælles forståelsesgrundlag. Eksempelvis at kunne sige: "du skal nok nærmere tilgå det med en jab zap end en double blip" er mange gange mere effektivt end hver gang at skulle forklare de afgørende forskelle på tilgangen.

Jeg vil altså igen komme med nogle opfordringer.

Som jeg før har været inde på ville det mest oplagte være, at lave de faste træninger med "temaer". Det kunne fx være at træneren valgte at dagens tema skulle være floater turns. Jeg forestiller mig så at der først og fremmest forklares hvordan man gør og at der så laves et progressivt program for hvordan man overhovedet kommer i gang med det; hvordan man gør vinklen og udførelsen større, og at det foregår med en ganske simpel øvelse, som hver deltager kan køre igennem, måske ikke hundredvis af gange, men så rigtig mange gange, så man kan begynde at få følelse af hvordan det gøres og få det arbejdet ind i "muscle memory". Og så først absolut sidst på træningsdagen lave en sektion, hvor man i sammenhæng netop skal bruge floater turns...hvis det nu er dagens tema. Det kan sagtens gøres (som det også ses i videoerne med Ryan), således at de mere erfarne også kan udfordres i samme omgang. Jeg har observeret at selv nogle af de dygtigste, kunne have glæde af grundtræning med ordentlig vejledning, fordi de, måske med en vis succes, har fået indarbejdet nogle basale fejl, som hindrer dem i at komme videre.

Disse temaer på træningsdagene kunne så skifte, så man i løbet af uger/måneder når gennem de grundlæggende teknikker, såsom double blip, jab zap, stuffs, splatter, stoppies, hjul hop, floaters, flicks osv, men selvfølgelig også sådan noget som sving på fedtet underlag, hvis årstiden fx indbyder til det. Temaerne bør selvfølgelig koordineres mellem trænerne, så der kan skabes et decideret forløb over tid.

Denne ugentlige/jævnlige træning kunne så suppleres med weekendforløb med intensiv træning, hvor enkelte eller hver alle teknikker bliver gennemgået i endnu større detaljer.

Nu linker jeg til en video med netop Ryan Young, hvor man kan se hvad det er jeg savner. For jeg mener ikke at jeg, i hvert fald på Fyn, har set den slags "rigtige" træning, hverken i den ene eller anden fraktion. - Altså træning, der er fokuseret på at opøve grundteknikker, gentagelse af disse og absolut væsentligst: tilretning af fejl gennem kyndig vejledning fra træneren. Typisk er det vejledninger til situationsløsninger og sporvalg jeg har oplevet, hvilket selvfølgelig også har en værdi, men det flytter bare ikke afgørende meget omkring grundlæggende tekniske færdigheder.

Så det jeg efterspørger er decideret struktur på, intention med og faglig vejledning i træningen - og for at sætte det endnu mere på spidsen: så det ikke bare bliver en der sætter nogle pile og så må folk se hvordan de bedst kommer igennem, mens han står og hyggesnakker med de andre i køen.

Jeg skal selvfølgelig lige komme med den knap så sure mands imødekommenhed, for jeg er selvfølgelig overordentlig taknemmelig for at der overhovedet er en trænerordning og jeg har også den største respekt for at disse trænere gider bruge deres fritid på at få os i sving og forsøge at udfordre os på bedste vis. Så min kritik er selvsagt ikke på personplan, tværtimod, der har jeg kun roser og taknemmelighed for al den hjælp jeg har fået, men mere overordnet på hvad ambitionsniveauet og formålet med træningen er og hvordan den generelt udføres - og det egentlig også for trænerens skyld.

Jeg vil igen gerne understrege at dette ikke er et "dem mod os" - eller "mig mod FMS Trial". FMS Trial er os alle - inklusive mig selv. Jeg har lidt for mange gange måtte konstatere at der sidder nogle og føler sig personligt angrebet, når jeg sådan kommer med kritiske spørgsmål, men det er altså en fejlsluttelse. For mig er sporten og den måde vi organiserer os på et fælles projekt og det er aldrig nogensinde min intention at udpege nogen "skyldig". Mine intentioner er udelukkende at gøre os, hver enkelt og fællesskabet bedre.

Sluttelig tænker jeg at man måske også kunne bruge nogle penge fra den høje kontingentforhøjelse vi fik sidste år på at hyre nogle folk udefra til at krydre træningen med - så vores penge ikke bare bliver placeret andetsteds i lokaliteter hvor vi alligevel ikke er velkomne 😊

De tyske "School of Dirt" kunne fx være et godt bud på særdeles kompetente trænere udefra, som netop forsøger at udvikle "den rigtige" metode til trialtræning, men vi kunne fx også hive sådan en som Ole K på besøg.

Jeg har en del erfaring fra salsa-miljøet, hvor der i foreningen her på Fyn, men også i de andre foreninger i landet, nærmest hver eneste måned er tilbud, hvor danseinstruktører udefra kommer og giver undervisning. Det er undervisere fra andre dele af landet eller ligefrem fra udlandet. Den slags burde også kunne lade sig gøre i trialmiljøet. Og endelig kunne der måske også ofres lidt på at ruste trænerne bedre til at undervise.

Som jeg også før har sagt, så har jeg en forestilling om at det kunne motivere til at komme til træningerne, hvis der er et decideret program og forløb. Så når man står om aftenen og overvejer om man skal tage til træning dagen efter, så falder valget lettere, hvis man føler man går glip af noget der kan skubbe ens udvikling videre. Måske kan det også give en vis følelse af forpligtelse over for undervisningen og de andre deltagere, så også det kan motivere til at komme.

Jeg kan sige at det omvendte faktisk har en påvirkning for mig. Jeg har mange gange fravalgt træningen, fordi der netop ikke var noget træningsmæssigt særligt at komme for. Nu kan man måske mene at det jeg forespørger er lidt meget at sætte i værk, når der til træningerne ikke kommer andet end en håndfuld bare nogenlunde stabilt. Altså den argumentation som jeg så ofte har hørt: "hvorfor lave noget, når der alligevel ikke kommer nogen?". Men jeg mener det argument bør vendes om, så det i stedet hedder: "lad os lave noget, så folk kommer!"

Og i forlængelse af det, kunne man måske spørge: hvor er de unge, der skulle komme? Når der netop ikke tilbydes noget decideret "håndfast", så er det svært at blive interesseret i og lokket til sporten. Andre steder i landet er der rimelig godt gang i hvernævning af unge, men her sker der ikke det store. Og igen, den passive med "kom og prøv (og prøv det tusind gange på egen hånd)" er hverken særligt tillokkende, forpligtende eller fastholdende.

Mit ærinde er selvfølgelig egoistisk. Jeg vil gerne lære - og helst så hurtigt som muligt. Jeg bliver ikke yngre og har ambitioner jeg drømmer om at nå inden den førømtalte stadigt mere degenererende krop siger stop.

Men ærindet er også for ungdommens skyld. Det er jo let at få øje på at mange af de unge håb, som har udvist talent og vilje til at udvikle sig, med alderen begynder at have andre interesser og forpligtelser i livet. Hvis ikke disse unge når et vist niveau forinden, ikke bliver fastholdt i træningen, ikke bliver motiveret til at komme, så bliver de andre ting højst sandsynligt prioriteret; der bliver mindre tid til træning, træningen og udviklingen går i stå og så får vi ikke nogen repræsentanter for det ypperste som sporten kan udvise. Ud over alt dette er der også en pædagogisk, udviklings- og dannelsesvinkel, som sportsporten i den grad evner at skabe for et ungt menneske, men det er en helt anden vinkel, som er en endnu længere snak.

Så altså, som jeg indledningsvis spurgte: hvad er ambitionen med træningen?

Det var ordene fra den sure gamle mand. Håber det bliver modtaget i den positive ånd det trods alt faktisk er skrevet i.

tl;dr, som lovet 🙄: jeg efterspørger decideret struktur på, intention med, udviklende forløb og faglig vejledning i træningen. Sådan som det eksemplificeres i linkede video:

https://youtu.be/-PFZuUQHEww?si=A_9prEf12MWxVML1