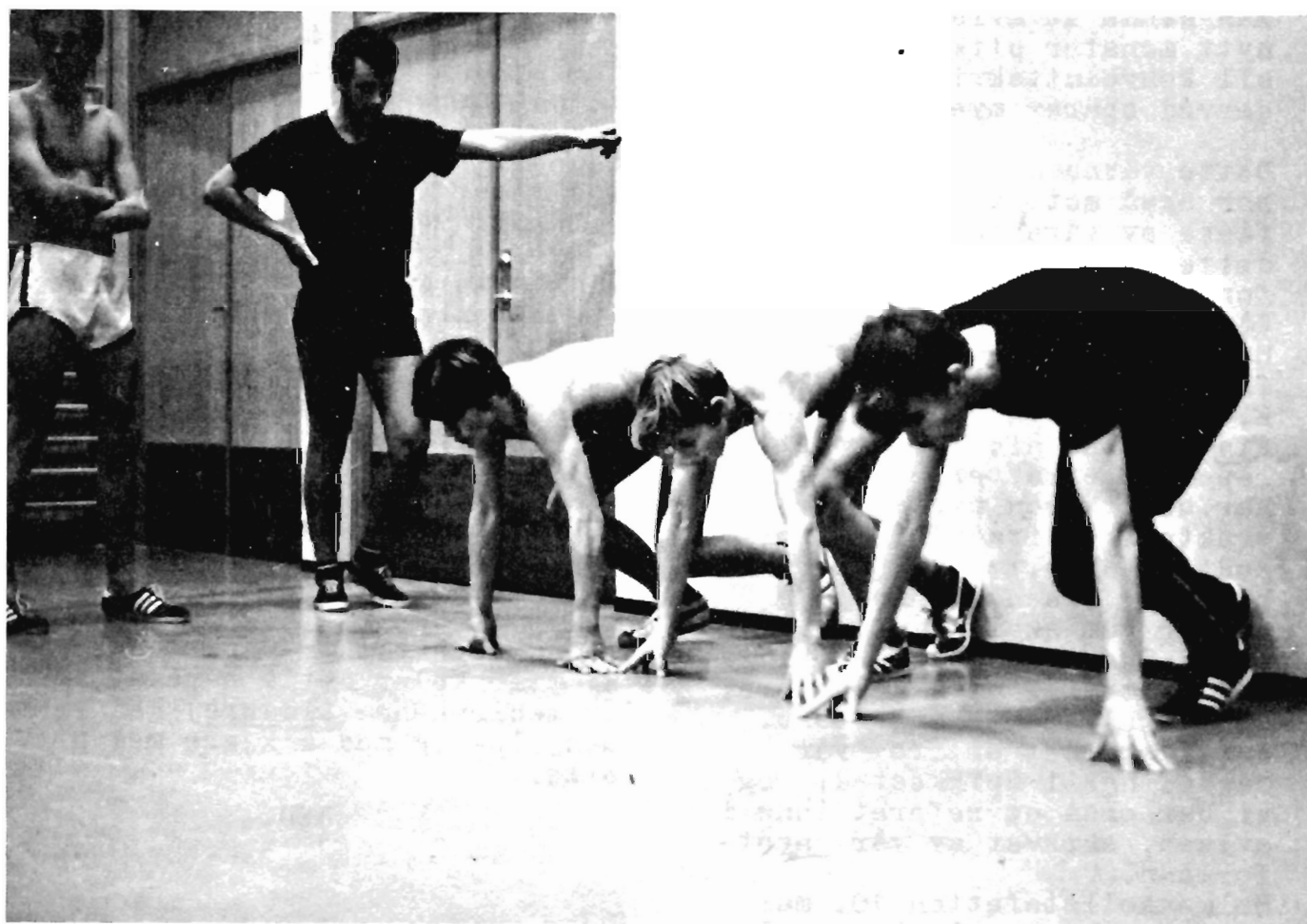




TJALVISTEN



MEDLEMSBLAD FOR IDRETTSKLUBBEN TJALVE
NR. 2 MAI 1970 45. ÅRGANG



BESØK TJALVEKIOSKEN OFTE !

TJALVISTEN

MEDLEMSBLAD FOR IDRETTSKLUBBEN TJALVE

Utgiver:

I. K. TJALVE

Glückstads gate 5,

Oslo 1

Telefon 46 28 99



Redaktør:

OLE KR. JOHNSEN

Redaksjonskomité:

Reidar Falck

Finn Lurud

Ragnvald Hansen

Redaksjonen kan igjen ønske vel møtt til en ny sesong, og vi kan glede oss selv med at vi kan sende ut avisen etter et nytt mønster slik at vi slipper all konvoluttskrivningen og derved sparer mye tid.

Dette vårnummer av klubbavisen har også mottatt innlegg fra flere av våre medlemmer, og dette er vi meget takknemlig for, bare fortsett med dette. Vår faste korrespondent, J.H., har igjen bidratt med stoff fra den aktive siden, likeså E.G. og T. Myhre fra henholdsvis Postenstafetten og Kilde- løpet. Ole Petter Sandvig har sendt noen avstandsbe- traktninger fra sin militær- post i Vardø, og vi håper å høre mer fra ham i neste nummer som skal komme i august måned. Inge Lundebjerg har bidratt med et stykke om å disponere, som vi håper har interesse. Forsidebildet er fra vår "avdeling" i Spikkestad, og vi har også et referat inne i avisen, skrevet av vår nest- formann.

Holmenkollstafetten 10. mai er det meningen Tjalve stiller med to lag, og FEL behandler 2. laget. Det er hyggelig at klubben nå kan stille to lag, og neste mål må vel være enda et, - juniorlag, evnt. OldBoys.

Vi ønsker samtlige medlemmer lykke til i kommende sesong.

RED.

Inn i mellom en travel sesong er det spesielt hyggelig at klubben også i år ser seg i stand til å kunne avvikle en propagandatur. Det er meningen å benytte helgen 6.-7. juni for en tur til Øster- dalen, nærmere bestemt til Alvådal. Vi skal reise fra Oslo med privatbiler fredag kveld, og med retur fra Alvådal søndag ettermiddag.

Innkvarteringen skal være på Tronsvangen seter som ligger i tregrensen (830 m.o.h.) ved syd- siden av Tronsfjell og med stor- slagen utsikt over Rondane.

Det er Alvådal Idrettslag som skal arrangere stevne, og Tjalve regner med å kunne stille en representativ og stor tropp i løps- hopp- og kastsektoren.

Med hensyn til transporten frem og tilbake er det å håpe at noen av medlemmene (riddere) kan være behjelpelig med å kjøre med privat- biler.

RED.



Ved Tronsvangen en sommerdag

AVSTANDSBETRAKTNINGER.

Man har fjernet seg en god del fra begivenhetene når man havner helt her oppe i Vardø - ikke minst geografisk. Aviser er jo fine bindeledd, men de er nå over døgnet gamle når de kommer hit, og etter at SAS har satt inn nye ruter, så blir lørdagsavisene over 2 døgn gamle. Tidligere fikk vi disse på søndag.

Men det er jo slett ikke til å unngå at når man er interessert i Tjalve, så kommer sakene gjennom hit også. Jeg har derfor under denne heading tenkt å forsøke å vise hvordan det kan sees herfra.

I begynnelsen av mars ble mesterskapet i hopp uten tilløp avholdt i Eidanger. Dette mesterskapet har jo de fleste år hatt Tjalvedeltagelse, men det er flere år siden noen har gjort seg gjeldende i toppen. Det gjorde Arvid Dahm til gangs. Ny norsk juniorrekord ble det på han, og etter flere fine resultater før i år, så var den fortjent.

Vi har her TA - utlagt for ukjente Telemark Arbeiderblad - på oppholdsrummet, og den hadde lengre stykke med skryt av Arvid. Gutta her på "Bruket" målte opp på veggen - ristet på hodet - og begynte å snakke om englevinger.

Postenstafetten ble, ifølge avisene en sur fornøyelse, men oppsikt vakte det blant de som er interessert i friidrett her, at en klar dobbelt Tjalveseier ble berget, tiltross at faktisk et helt lag av like gode karer ikke var med. Det var da gutta begynte å erte meg med at Tjalve nok ville bli nummer 3 i Holmenkollstafetten, etter BUL og Gular, noen mumlet også om Vardø I.L. - Inside information, sa de. Vel, vi får leve i håpet om et bedre resultat, selv om det nok skal bli vanskeligere enn noen gang å hale i land en seier.

Av begivenheter siden sist jeg var hjemme, har vi også Kildeløpet. Arne K. ble slått av en god danske, som jo satte gode nasjonale rekorder på Bislett ifjor, og som jo også laget en fin-fin innsats i inndørs-EM i Wien i begynnelsen av mars. En skulle tro at den danske vinter har tillatt han å komme noe lengere i sine forberedelser enn Arne har. Resultatlistene viser her ellers fine plasseringer for vår tropp, som peker fremover til en forhåpentligvis, god sesong.

Argusøyne fra Vardø vil også senere hvile på Tjalve.

Den p.t. fraværende sekr.



REKRUTTERING

N y e m e d l e m m e r

Senior:

Harald Ekker
Ulf Kjær
Per Sletholt

Junior:

Johnny Hellesvik

Gutter:

Ulf Andersen
Tom Bratlie
Oddmund Bøhmer
Tom Morten Hansen
Tod Faye-Schjøll
Per Erik Ulvik

VI ØNSKER DERE VELKOMMEN I TJALVE



GUTTE- AVDELINGEN

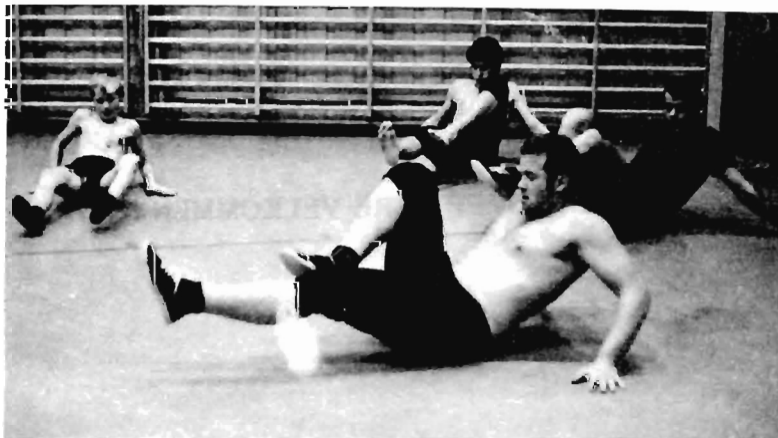
KLAR SEIER FOR TJALVE MOT READY.

For 3. året på rad møttes Tjalve og Ready i klubbmatch i lengde uten tilløp i Ready-huset, og denne gang halte vi en forholdsvis klar seier i land med 43 pts. mot Ready 33. Det var særlig i de eldste klassene at vi dominerte, men også i 1958-klassen tok vi en pen dobbeltseier ved Tor Skotaam og Jørgen Nielsen. 1957-klassen, hvor vi er en del svekket i år, måtte vi stille med to 1958-gutter, og her hoppet Torkild Fosli meget bra, 2,16, men kunne selvsagt ikke true Readys eldre gutter. For øverig fikk vi fine resultater av Arvid Dahm (1952) med 3,15, Ottar Kosberg (1953) med 3,09 og Johnny Mellum (1955) med 2,76.

J.H.

GUTTA FRA SPIKKESTAD.

-Gutten var den yngste og minste av dem alle, han satte seg på formannsplassen på Tjalves styrerom og lot klubben dundre i konferanseboret; "Nå skal vi fra Spikkestad overta".



Iver Hole og hele "Spikkestad-stallen" har vært i byen!

Og på Tjalvekontoret var det duket til fest med pølser og is. I "Spikkestad-stallen" er det 11 Tjalvister, hvor Iver er trener og stallmester. En av disse er tresteghopper og sprinter (Sverre Kowalevski), to "rene" sprintere (Arne Follestad og Jørn-Erik Swift), og resten tilhører kastkategorien (Nils Henrik Steen, Alf Andreassen, Terje Haugbunn, Ottar Kosberg, Tom Morten Hansen, Harry Kristiansen og Oddmund Bokmer). Årsklassene er fra 1956 til 1952. Alle disse har trent regelmessig i vinter med 1970-sesongen for øye. Onsdag og fredag trener disse i Spikkestad Ungdomsskoles elegante gym.sal. Her spiller de først kurvball deretter tøyninger og en god del gymnastikk, på fredagene driver de med sprinttrening og individuell spesialtrening. Hver onsdag har de i tillegg svømmehallen etter treningen i gym.salen, og enda kan gutta benytte et vektrom som er fullt utstyrt med bortimot 1000 kg. i vekter.

Diskoskasterne hadde en bra sesong i fjor, og de vil helt sikkert få solid fremgang denne sommeren.

2 kg. diskosen vil sikkert komme pent over 40 m. og 1½ kg' diskosen vil nok lande bortimot 50 meteren.

Om "Spikkestad-stallen" og om mesteren selv kan vi skrive meget om, men det vil bli for langt.

Vi i Styret som her i vinter besøkte Tjalvistene på Spikkestad Ungdomsskole var tause da vi reiste hjemover, - tause av beundring og takknemlighet.

Det gav oss en ettertanke, og takk for det Iver. Vi ønsker deg lykke til i ditt fortsatt arbeide.

E.G.

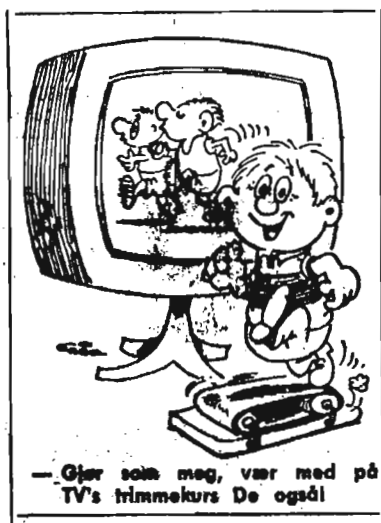
3 Tjalvegutter tok

3 mesterskapsmedaljer.

I første del av Oslo-mesterskapet for gutter som fant sted på Ola Narr tirsdag 21. april deltok 3 Tjalvegutter som gjorde sine saker fint. Første mann ut var 15-åringen Lars Erik Gisholt som startet i sin aller første konkurranse over en så pass lang distanse som 1000 meter. Han disponerte løpet fint og tok en flott sølvmedalje etter en sterk avslutning.

I samme løype fortsatte Jan Lauridsen den fine Tjalve-innsatsen i 16-årsklassen. Han hadde sterk konkurranse fra 3 gode Toroddgutter, men greide ved god innsats og splitte den 3-dobbelte seieren til de blå-hvite. Jan som har trent godt i vinter under ledelse av vår spesialtrener i mellomdistanseløp for gutteavdelingen - Erik Olstad -, har all ære av sin bronsemedalje. I fjor ble han nummer 8 i samme løp. I eldste klasse (18 år) dukket Jan Møstuen opp igjen og hyggelig var det. Han fightet helhjertet mot to sterke Kamp-gutter hvorav bestemann hadde 4.14 på 1500 i fjor, og Jan gav seg først på de aller siste meterne. Vi håper at bronsemedaljen stimulerer til fortsatt deltagelse.

J.H.



Tjalve stilte med Arvid Dahm i junior og Per Woldene i senior under Oslo-mesterskapet i hopp uten tilløp på Politiskolen, og de tok hvert sitt mesterskap, begge i høyde. Dahm hoppet denne gang 1.66, mens Woldene greide pene 1,61. Dahm fikk også sølv i lengde med 3,14 (ny pers), mens Woldene endte på 4. plass i senior-klassen med 3,15, kun 2 cm. bak vinneren, så her var det svært så jevnt.

J.H.

TORODD SLO TJALVE I KLUBBMATCH

Med Arvid Dahm skadet var sjansene sterkt redusert til å slå Torodd i en improvisert klubbmatch i hopp uten tilløp for senior og junior på Grefsen Brannstasjon mandag 16. april.

Per Woldene vant vår eneste individuelle seier med 3,16 (årsbeste) i lengde, senior, men måtte gi tapt for Torodds Tore Bjerkeskaug i høyde denne gang. Harald Lorentzen kom feiende på scooter for å prøve seg i lengde. I et ualmindelig sterkt førstehopp landet han på hele 3,20, men greidde dessverre ikke å stå. Senere ble det 3,06, et anstendig resultat for en kaster i en typisk spentsøvelse. Vårt nye medlem, Harald Ekker debuterte for oss med pene 3,03.

Juniorene var litt utenfor denne gang og tapte dobbelt i begge øvelser. Ottar Kosberg som nesten har vært bomsikker på 3 meteren i lengde, var nettopp stått opp av sykesengen, og dette er forklaringen på at det denne gang ikke ble mer enn 2,83. Ole Nersveen gledet med fin pers på 2,79, mens Morten Eriksen hoppet 2,64. Sistnevnte hadde 1,37 i høyde som beste Tjalve-junior.

J.H.

POSTEN-STAFETTEN 1970

Det regnet og blåste kaldt over Kagsmosen da Jørgen Bruus hevet sin pistol for start av årets Posten-stafetten i København. Selv om vi var kommet til 22. mars, var det ingen antydning til vår i Kongens by. Om natten hadde kommet en del snø i form av snøstorm, men senere gikk snøen over til regn, og ute i løypa på Kagsmosen var forholdet meget dårlig da skuddet gikk.

Stafetten som gikk for 13. gang, har 7 klasser. Tjalve som startet med 2 lag, stilte i klasse A, og Tjalve innehar også rekorden med tiden 13.41,8 satt i 1967.

I stafetten, som er på 4 x 1300 m. stilte vi opp med Ystborg - begge Schrøder-Nielsen og Galgerud på 1. lag, og Ø. Pharo - Schie - Myre og Beyer Broch på 2. laget. Våre lag gjorde en fantastisk god innsats. Ved mål var begge våre lag ca. 250 meter foran Sparta som fikk 3. plassen.

Tatt i betraktning av løypas dårlige tilstand ble tidene meget gode, nemlig:
Tjalves 1. lag 14.32.0 og lag 2: 14.33,6. Sparta 15.08,6. Ben Hur ble nr. 4 og Odense G.F nr. 5.

Som lønn for innsatsen fikk Tjalve sitt første napp i en meget fin sølvpokal, som visstnok er skjenket av alle postbudene i København.

Pressen i København hadde mange lovord om Tjalves seier, og særlig forferdet ble de over å få høre at gutta fra Tjalve hadde tatt Posten-stafetten som trening, og at det hjemme i Norge var lag som kanskje var bedre.

E.G.

Fredag 3. april la på ny m/s Akershus kursen mot Danmark med norske løpere ombord. 50 - 60 nordmenn så frem til det årlige Kildeløpet i Ålborg med store forventninger - for de aller fleste årets første konkurranse.

Den "verste Påsken" i Danmark siden 1872 hadde det ryktes om, men vi ble allikevel noe runde i øynene da et kalt og snøfylt landskap dukket frem lørdag morgen "Skiringens siste parkrenn denne vinteren", spøkte gutta med. Skiene manglet, men humøret var visstnok med.

Det var 9 tjalvister, samt guttas treningskamerat i vinter, Arne Brevik, med på turen. Formiddagen i Ålborg ble benyttet på tradisjonell måte. Kjempestore pappkasser med billig dansk snacks ble plassert på hotellet, før en herlig lunch og en deilig strekk i "bingen".

Det var unge Pharo, Øivind, som i høyeste grad var med på å åpne "ballet", da han gikk seiersrik ut av oppgjøret over 1200 meter i 1. pulje. Hovedløpet over samme distanse tok Åge Galgerud seg pent av. Han hadde ingen vanskelighet med å vinne i et felt som ble preget av mye "slossing" og uregelmessig løping. Det var vel forhåpentligvis en yr glede over igjen å trekke i den "korte hvite" etter "hvit makko" - som gjorde utslaget. Unotene bør i et hvert fall legges vekk før banesesongen starter. Nevnes skal også at en herre ved navn Ragnar Shie kom inn på en fin 3. plass.

I løpet over 3,2 km. gjorde Knut Kvalheim et solid inntrykk selv om Ståle Engen var foran i mål. "Gamle" Pharo tok det mer med ro, han kommer sikkert sterkere tilbake når banesesongen starter og distansen blir en annen.

Dagens siste distanse, hovedløpet over 4,5 km. ble også preget av

tjalvister. Riktignok vant den gode dansken Lavenborg Hansen, men bare knapt foran Arne Kvalheim. Danskens tempotrening og konkurranse gjorde nok utslaget her.

"Vesle-Schørder" slo mange gode nordmenn da han med sin eminente spurt kom inn på en fin 3. plass.

Våre utmerkede ledere på turen, Jan Hemsvik og Kolbjørn Sæves, var i likhet med de fleste av klubbens løpere meget godt fornøyd med innsatsen, og undertegnede sier seg godt fornøyd med sitt løp.

Tjalve gjorde en fin innsats ved det Kildeløpets 50

Tjalve gjorde en fin innsats ved dette Kildeløpets 50 gangs jubileum.

T.M.

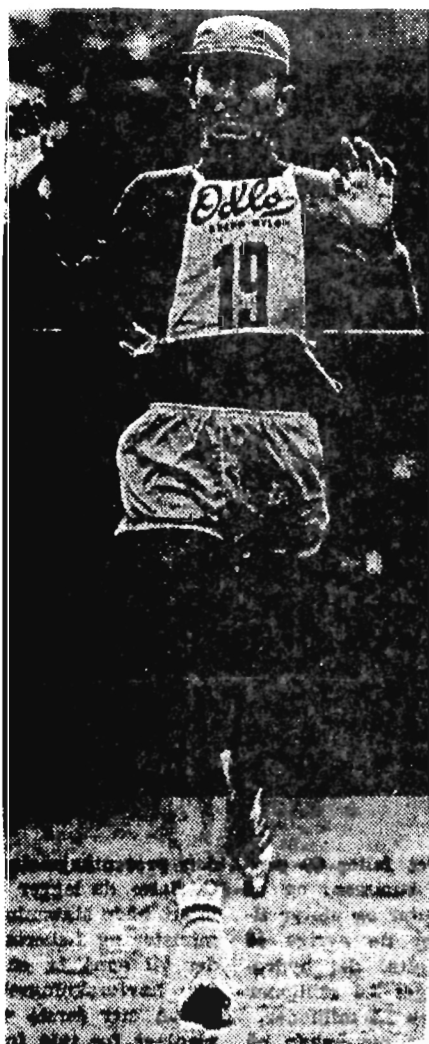


VI GRATULERER

BRØDRENE KVALHEIM

med hver sin seier under NM i terrengløp i Sandefjord.

Arne K. vant seniorennes oppgjør mens "unge bror" tok seg av juniorennes 4 km. lange løype.



ARVID DAHM:

norsk juniormester og nordisk
juniorrekord

Vår suverene innendørshopper Arvid Dahm fikk full klaff under Norgesmesterskapet i hopp uten tilløp i Eidanger søndag 8. mars, og erobret sin første norske mesterskapsmedalje i gull! På forhånd hadde han selvsagt håpet på dette, og mål nr. 2 var å pynte på den norske juniorrekorden i høyde på 1,72. Dette mål ble også oppnådd, og da alt nervepresset var borte, gikk også 1,75 i første forsøk.

Derved var Arvid den nye innehaver av nordisk rekord i høyde uten tilløp. Senere ble listen lagt opp på 1,78 som ville vært nordisk seniorrekord og samtidig ny uoffisiell verdensrekord. Arvid gjorde 3 utmerkede, men dessverre mislykkede forsøk på denne høyde, som han imidlertid har de beste forutsetninger for å klare.

J.H.

Holmenkollstafetten

- og annet laget...

Planene med å få et bra 2.lag til Holmenkollstafetten ser ut til å lykkes.

Foreløbig har vi ca 15 - 18 mann som er aktuelle på laget, dette er både juniorer og en del eldre løpere, og vi håper disse kan trekke lasset denne gang. Meningen er jo at vi skal gi en del av våre yngre løpere en oppgave å gå inn for. (event. juniorlag).

Det store problemet er mangelen på mellom- og langdistanseløpere, men vi har trolig greid å løse disse vanskene.

Planene frem til Holmenkollstafetten går i korte trekk ut på deltagelse av et B-lag i Readystafetten, sener eventuelt start i Bøkeskogen eller Moses-staffetten som går i Drøbak.

Det er så bare å håpe på et brukbart lag, noe som altså ser ut til å lykkes.

Tvi.tvi.

FEL.

TJALVISTER

i arbeide for fri-idretten utenbys.

Det slo oss for en tid siden at det er flere nuværende tjalvister og forhenværende medlemmer som gjør et godt arbeide for norsk fri-idrett rundt omkring i landet.

For å begynne nordpå er vår gode venn Dagfinn Kleppe blitt formann i Nord-Norsk Friidrettskomité. Han bor for tiden i Bodø og er fortsatt aktiv. Ved fjordårets NM i Bergen kvalifiserte han seg til finalen på 800 meter, og ved vårstevnet på Fana Stadion ble han nummer 4 på samme distanse på 1.54,3 - kun 1/10 sekund etter Odd Bratland.

Langt i sør er Ola Syse i fullt arbeide på instruksjonsfronten i Aust-Agder friidrettskrets. Ola er nylig blitt huseier i Grimstad, er leder for det regionale treningsarbeidet på den kanten og har nok mye "upløyd mark".

I Vestfold er den gode tresteghopperen Karl Johan Løwe i år blitt formann i kretsens treningsutvalg og noen bedre mann kan man vel neppe få i en slik stilling. Han er bosatt i Tønsberg og slenger også litt med på stevner i Tønsberg-kameratene hvor også en annen gammel kjenning Svein Hytten er å finne. På Romerike er den "gamle" tjalvist Odd Mikkelsen blitt kretsformann. Han gjør et meget godt arbeide der oppe og nyter stor anseelse. Mange husker sikkert Mikkelsen som en meget lovende mellomdistanseløper i Tjalve for noen år siden. Vi ønsker alle lykke til i deres meget viktige arbeide.

J.H.

K L U B B T E R R E N G L Ø P

På samme dato som i fjor,
18. april avholdt klubben et
mønstringsløp i Frognerparken.

Det ble løpt tre forskjellige
distanser, og vi igjengir her
resultatene:

Gutter født 1959, og yngre,
ca. 450 m.:

1. Bjørn Saxhaug (60)..... 1.46,4
2. Harald Paulsen (59)..... 1.50,3
3. Knut Gisholt (59)..... 1.52,0
4. Pål W. Engedahl (59)..... 1.56,8
5. Trond Dahle (60)..... 1.58,4
6. Nils Petter Dahle (61). 2.20,3

Gutter født 1958 (450 m.)

1. Tor-Audun Skotaam..... 1.40,4

Gutter født 1956 (450 m.)

1. Øivind Christensen... 1.24,1
2. Cato Elnes..... 1.25,7

Gutter født 1955 (450 m.)

1. Jon Berg-Johnsen.... 1.27,1

Gutter født 1954 (450m.)

1. Jan Lauriassen..... 1.22,4

Gutter født 1953 (450 m.)

1. Nils Erik Berg..... 1.31,0

Senior og junior - ca. 550 m.

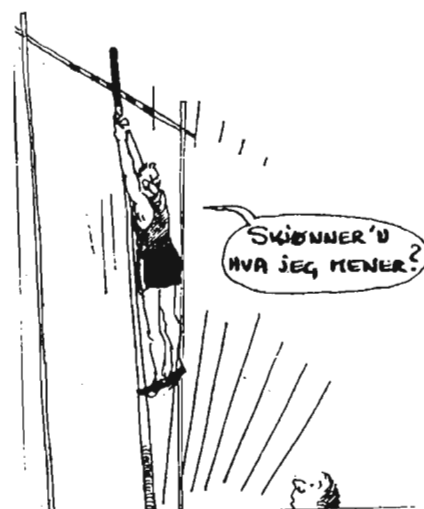
1. Ulf Andersen (1953)... 1.40,4
2. Rolf Bolstad (sen).... 1.46,6
3. Finn Lurud (sen)..... 1.48,9
4. Johnny Hellesvik (1951) 1.51,0

Senior og junior - ca. 1.000 m.

1. Erik Evensen (sen)..... 3.20,0
2. Jan Bølstad. (1951)..... 3.30,8
3. Erik Olstad (sen) 3.36,3
4. Lars Erik Gisholt. (1955) 4.08,8



Klubben har store planer om
å ansette en trener for de
tekniske øvelser, spesielt
for kasterne, og vi anser
tiltaket som svært viktig.



HOLMENKOLLSTAFETTEN

Som tidligere vil vi også i
år håpe på assistanse fra våre
medlemmer til Holmenkollstaf-
fetten.

Det er bare å melde seg til
vårt kontor, og vi er meget
takknemlig for all hjelp.

Unge tjalvister er svært vel-
komne som programselgere.

Om å disponere.

Ofte går en kommende topp-idrettsmanns prestasjon i idrettssammenheng gjennom en djerv og ubunden fremgangsmåte. Vi kjenner ungløperen som satser og sprekker, i friidrett hender det tid til annen, i ski og skøyter likeså. Men best er dette fenomen i hoppbakken. Den unge utfordrer som satser, og faller, og faller igjen. Den generelle kommentar er ved slike anledninger den samme; vent til denne karen får erfaring, da vil vi få en utøver i toppklasse.

Men erfaring er et tøyelig begrep, begrep, i den mer eller mindre ureflektertesammenheng synes dette å være et idealbegrep. Dette henger sammen med det forhold at man skjelden gjør seg møyen å finne ut av hva det innebærer. Min hensikt er her å gå det litt mer i sømmene, da med et par konkretiserende tilknyttinger, for det første diskutere i en ideell sammenheng, for det annet ut fra en idrettsøvelse. For meg er løpsøvelsen, langdistanseløp, sentral, denne blir da lagt til grunn. Allikevel håper jeg det vil være mulig å trekke ut generelle prinsipper som kan settes i forbindelse med andre øvelser.

Et langdistanseløp er en begivenhet som strekker seg over tid, fra åtte minutter og oppover, derfor er disponering ekstra viktig her. Et slikt løp kan legges opp på mange mulige måter, jeg har antydnet den ene ytterlighet, den annen er å være forsiktig fra begynnelsen og da som regel med større fart i avslutningen. Begge disse ytterligheter er gode holdepunkter.

Om en skal lære en distanse å kjenne vil det være gunstig å prøve de begge ovenfornevnte alternativ. Dersom en første-gangskonkurranse løp av med for sterk innledning, vil det være riktig med en heller svak åpning neste gang. Var det så krefter i overflod ved den nye

anledning, kan neste løp utvikles med atter sterk åpning, men svakere enn første gang. Billedlig kan sies at man liksom "interpolerer" til en er ved det rette løpsopplegg.

Dette er naturligvis en vel ideell fremstilling, i et løpsfelt vil du selv ofte ikke kunne eller ville virke inn på åpningsfarten, den skjebnesvangre oppfatning av det uheldige ved å slippe gjør en enda mer avhengig. Som et mulig mottrekk kan påpekes at en gjør seg selv mer selvstendig. Naturligvis vil den eventuelle suksess i stor grad avhenge av utøverens personlighet, dog vil en spesiell skolering virke mer eller mindre fremmende. Det vil ikke være mulig her å gå nærmere inn på dette forhold, bare skal nevnes det overflatiske forsett å trenе alene, drive konkurranse-adekvat trening med sterk bevisstgjøring.

Ved en videre vurdering synes det riktig å vende tilbake til utgangspunktet om å etterstrebe det ideelle løpsopplegg gjennom konkurranseløping. Dette utgangspunkt lanserer sin berettigelse gjennom sin saksaktulle karakter, det endelige mål er konkurransen!

Går man frem som nevnt vil en kunne erfare ved prøving og feiling, men endel betingelser må foreligge. Først og fremst må en ha evne til selvopplevelse, videre er en klar erfaringsramme viktig. Tidsmomentet er en ytterligere utledning, med konsentrasjon om årsakvirkningsforhold vil en kunne evne å bli klar over eventuelle konsekvenser. Avgjørende for hvorvidt suksessen inntreer raskt eller aldri inntreer, er evne til forståelse og adekvat utledning, og som følge riktig tilpassning.

Men her må vi utvide og gå ut over konkurransen. Naturligvis er også disponeringsviktighet å se i sammenheng med den generelle trening. God årsak-virkningsopplevelse setter utøveren istand til å avveie treningen, videre vil han

kunne finne sin best passende rutine for trening før konkurranser, et meget viktig moment.

En tilbakevenden til konkurransen innfanger erfaringsrammen som er å betrakte som basis for konkurranseforståelsen. Først og fremst er det viktig at man har fartsfølelse, videre at denne er å se i sammenheng med egenopplevelse av løpsforeteelsene. Dette vil igjen si kjennskap til tiltak som på ulike måter vil kunne innvirke på farten og at en kjenner dynamikken på dette punkt. En konsekvens kan for eksempel bli god evne til avspenning, et møtende tiltak vil tilegnelse av avspenningsøvelser, eksempelvis gjennom Autogen trening-praksisen være.

Derved er vi ved et vesentlig poeng. Kroppsbevissthet som en vil kunne oppnå gjennom Autogen trening er å betrakte som en regulerende faktor. Slik kontakt med kroppsorganer kan gjøre en istand til å påvirke bevegelsene, i såvel intensitet (hardhet i frasparket) som frekvens, også bevegelsenes ledigang gjennom avspenningstiltak. Konkret, en vil vite hvor trett en er når spesielle fornemmelser inntreffer, og derved hvor mye en ytterligere tåler. Ellers vil det kunne møtes med avspenningstiltak og bevissthet om spesiell bruk av kroppsorganer, som regel konsentrert bruk av frasparkapparatet, eller ved å bruke armene hurtig.

Kroppsforannelser er nevnt, slike kan blandt annet være smerter, tvils- og fryktoverlevelser. Disse vil som antydning kunne være til hjelp som noe regulerende, dog er å nevne at de ofte begrenser utøverens frihet, visshet om fornemmelsene skremmer. Med sterk bevissthets-sentrering skulle en kunne døyve endel av slike fornemmelser. God motivering er en betingelse, en derav følgende ekstrem mobilisering med higenintensjon er en annen. Resultatet blir løping som ikke lar seg begrense av tilvante oppfatninger og innbilning.

Slutlig skal nevnes et par idealiserte eksempler på løpsopplegg.

Vi tenker oss først en utøver med den hensikt å føle seg frem fra begynnelsen og heller slå til i slutfasen. Hans første forsett blir da å tilpasse seg feltet, finne en anonym og besparende posisjon, utvikle avspenning og stabilitet. Thor Helland var en mester (sørgelig å skrive var) på dette punkt, kanskje den beste i verden i sin sammenheng. Dette viser blant annet fysiologiske undersøkelser som sier at Thor hadde det desidert laveste surstoffopptak av sine likemenn i Europa.

Det annet alternativ er som Clarke å binde sin bevissthet og satse for fullt fra begynnelsen. Selvtillit og konsentrasjonsengasjement er betingelser. Ved siden av god motivering og mobilisering som er nevnt ovenfor er konkurranseadekvat distanseløping, helst på egenhånd, viktig for slik evnetilegnelse. Slik jeg kan begripe er de rådende treningsformer, forsker Lars Hermansen er talsmann her i Norge, også ut fra et psykologisk synspunkt riktige. Endelig er å nevne bevissthet om slutfasen, holdepunkter som følges av gunstige tiltak og riktig temperamentutfoldelse. Dette moment gjelder for begge de nevnte anleggs måter, dog er det å betrakte som vesentligere i strategien for utøveren som følger "heng på" opplegget.

Inge Lundebj.



SØNDAG **10**

MAI

KL. 19.30



innbyr vi til fest **FREGATTEN**
med DAMER på Aarhus kai — Holger Danske

Det blir koldtbord, og vi skal riktig hygge oss!
VEL MØTT

Klubben takker de firmaer som
finansierer Tjalvisten

Miis
FARVEHANDEL

A/s Steffensens Eftf.

Odmar Spedisjon

R. TANDBERG

Arne B. Christiansen
PILESTREDET 1—OSLO

Carlsberg
MINERALVANN A/S

Trygve Sommerfeldt A/S