

LANGRENN FRI TEKNIKK:

Teknikk: Målet er å skape gode arbeidsvilkår for musklene og derigjennom å bruke minst mulig energi på hver bevegelse.

Verdt å huske på:

- Mange og ulike oppfatninger av hva som er god teknikk.
- Erfaring tilsier at samme oppgave kan løses på mange ulike måter. (F.eks: Anders A og Axel T i diagonal).
- Ingen kropp er skapt likt.
 - Alle har sine særpreg.
 - Individuell tilpasning av teknikk.
- Yngre utøvere kan ikke kopiere teknikken til eldre utøvere.
 - Fysikken din setter begrensninger for hvordan du utfører en bevegelsesform.
 - Fysikken må ligge i botn. Er fysikken på plass kan man bruke mer tid på teknikk.
 - Individuell tilpasning av trening. Hva bruke tid på?
- Generelt for stor fokus på detaljer. Ha fokus på det grunnleggende! Skape gode arbeidsvilkår for musklene.

Grunnleggende prinsipper for fri teknikk:

1. Finne en god grunnposisjon.

- Høy og lett hofte med fall framover (tyngden fremme i skoen).
 - Godt utgangspunkt for et godt skyv.
 - Lite krevende posisjon å være i.
 - God transport av blod til og fra musklene.
- Ikke knekke i hofta (gå etter staven).
 - Dårlig utgangspunkt for et effektivt skyv.

2. Stabilitet vs ikke stabilitet.

- Det som kom fra skøyteløperne for noen år tilbake viser seg å være delvis feil. Hadde fokus på å ha stabilitet og lite vridning i bevegelsene (hofta og

overkroppen). Dette var riktig helt til de fikk klikk-skøytene. Nå er det mindre fokus på stabilitet.

- Helheten blir mye bedre dersom man blir mer frigjort i bevegelsene.
- Låser hofta. → Korte skyv. → Mindre effekt.
- ”Rotasjon” i skuldrene og hofta uten å bikke/tippe.
- Skuldre og hofte 90 grader på skia.
- Vil ha stabilitet frem og tilbake, men ikke sideveis.
- Holde grunnposisjonen i hele bevegelsen/syklusen.

3. Alltid bevegelse.

- Ingen stopp i bevegelsene (flyt og rytme).
- Hjul som ruller.

4. Jevnt skyv som avsluttes gjennom tåballen.

- Skyvet avsluttes gjennom tåballen og skyvfoten strekkes.
 - Slapper av i musklene og får god blodgjennomstrømming.

Padling:

- Finne en god grunnposisjon hvor hofta er i ballanse og med lett fall fremover.
- Kroppsnære armer ved stavissett.
- Vende opp mot hengside med offensiv friskulder. Aktiv overkroppsrotasjon fra friside tilbake til hengside.
- Fotisett på tåballen med maks tyngde umiddelbart. Sammenhengende skyv med tyngde over skyvfoten. Avsluttes gjennom tåballen.
- Ikke stege for mye opp i bakken med frifoten. Får da god leggvinkel (kneing) og skyvet kan settes inn med en gang.

Dobbeldans:

- Holde grunnposisjonen.
- Åpne opp armene foran ved stavissett.
- Vende opp mot skyvretningen. Jo brattere det er, jo mer må man vende opp.
- Komme opp og frem med hofta via skyvet. God utgangsposisjon for et godt stavgang og et kraftig skyv.

Enkeldans:

- Holde grunnposisjonen.
- Godt ut på hver side (tyngdeoverføring). Vende opp mot skyvretningen.
- Høye armer og hardt stavissett.
- Lav og kraftig pendel på armene. Aktiv overkropp → Aktiv beinbruk.

Metodikk ved teknikktraining:

Bevisstgjøring av teknikk i all trening.

- Trenger ikke egne økter for å trene teknikk. Integrere teknikk i alle typer økter. Teknikken har vi med oss over alt.
- Lære løperne til å føle seg frem og sjekke sin egen teknikk.

Teknikk og terreng.

- Trene teknikk i alle hastigheter og alle typer terreng.
- Velge riktig terreng ved teknikktraining. Variert og ikke for tøft.
- Prøve seg frem for å finne riktig teknikk i ulikt terreng. Feeling.
-

Ikke overvurder viktigheten av video.

- Fint hjelpemiddel for å illustrere/bevisstgjøre teknikk.
- Bruk gjerne video på hardøkter (konkurransespesifikt) og når ting gjøres bra.
- Ikke fokuser bare på det som er dårlig.
- Video under relativt gode forhold.
- Utøveren delaktig i analyseringen.

Valg av rulleski.

- Hva er hensikten med økta?
 - Hastighet?
 - Fysikk?

Lette rulleskihjul er like viktig for teknikk som tunge hjul.

INTENSITET OG INTENSITETSSTYRING:

Økta:

- 13 rulleski fristil, 40 min distanse.
 - 25 min oppvarming, 40 min terskeldistanse (2x20 min), 30 min restitusjon.
 - Arbeidsmål løperne:
 - Tekniske oppgaver.
 - Eget tempo og riktig puls.
 - Inntak av mat og drikke med en gang distansen er ferdig og før de starter restitusjonen.

Intensitet:

- Hva bestemmer en utholdenhetsprestasjon?
 - Maksimal O_2 -opptak.
 - Den maksimale mengde O_2 kroppen klarer å omsette under tung arbeid med store muskelgrupper.
 - 4 – 6 minutter.
 - Anaerob terskel.
 - En gitt belastning hvor produksjon og eliminering av melkesyre er like stor.
 - Opptil 1-2 timer.
 - Arbeidsøkonomi.
 - Hvor mye energi en bestemt bevegelsesform i en gitt hastighet koster.
- Maksimalt O_2 -opptak.
 - $VO_2 = (SV \cdot HF) \cdot a-v O_2$ differansen.
 - $SV \cdot HF$: Distribusjon av blod. Hjertet. Kun SV kan påvirkes ved trening. Intensiv trening (intervall).
 - 85 – 95 % HFmax.
 - a-v O_2 differansen: Transport inn i musklene og forbruk av O_2 . Lav intensitet (langtur).
 - 65 – 85 % HFmax.
- Anaerob terskel.
 - Ligger rundt 80 – 90 % av VO_2 max eller 80 – 85 % av HFmax.
 - Trenes ved å ligge rundt anaerob terskel over tid (80 – 85 % HFmax).
 - Teknikktrening.

- Arbeidsøkonomi.
 - Teknikk, fleksibilitet, beinlengde, etc.
 - Spenst og hurtighet.
 - Utstyr, temperatur, ernæring.
 - Trening:
 - Teknisktrening i ulike terrengetyper og hastigheter.
 - Spenst og hurtighetstrening. Skape stor kraft hurtig (innsats vs hvile).
 - Styrketrening (utholdende, stabilisering og maks styrke).

Intensitetsskalaen OLT:

Intensitet	% HFmax	Laktat (KDK)	Tilpasning
I1	60 - 72	0,8 – 1,5	a-vO ₂ diff
I2	73 - 82	1,5 – 2,5	a-vO ₂ diff
I3	83 - 87	2,5 – 4,0	a-vO ₂ diff + SV
I4	88 - 92	4,0 – 6,0	SV
I5	93 – 98 (100)	6,0 – 10,0	SV
I6	Ikke relevant	Ikke relevant	”Kortintervall”
I7	Ikke relevant	Ikke relevant	Hurtighet
I8	Ikke relevant	Ikke relevant	Spenst

Intensitetsstyring:

- Stoppeklokka:
 - Varighet brukes hele tiden som intensitetsstyrer.
 - Lengden på drag styrer intensiteten. Kortintervall, 3-4-5-5-4-3, 5x10 min, 45 min distanse.
- Puls klokke.
- Laktatmåler.
- Følelse av intensitet.

- I praksis damelaget:
 - Puls klokke mest brukt.

- Noe laktatmåling i lavlandet (treffe på i3-økter) og mye i høyden (rolige og terskel økter).
- Bruker aldri laktatmålinger på intensitet over i3.
- Utvikle en følelse av intensitet. Kan oppleve at pulsen ikke samsvarer med følelsen (Sliten? Tøft muskulært? Små muskelgrupper? Varmt? Tom? I god form?).
- Registrerer hardøkter på pulsklokka og kikker på det i ettertid. Tar vare på gode økter og kan sammenligne med tilsvarende økter på samme sted.

COACHING OG LAGBYGGING:

- Coaching – en lederstil.
 - Stille åpne spørsmål. Hva? Hvordan? Hvilken? Når?
 - Motsetning til instruksjon.
 - Fokus på involvering (planer, teknikk, osv).
 - Hjelp utøverne til å tenke selv og bli selvstendige i treningsarbeidet.
- Premisser for jobbingen med laget:
 - Målsetninger:
 - Interne.
 - Mange. Alle skal kunne kjenne seg igjen i flere av målsetningene.
 - Eksempler på mulige målsetninger:
 - Vinne gull i VM.
 - Vinne nasjonscupen for damer.
 - Alle minst en plassering topp 6 i NM.
 - Visjon: Hva vi skal strebe mot.
 - Eksempler på visjoner:
 - ”Vi skal være verdens beste langrennsnasjon for kvinner”.
 - ”Få det beste ut av hver enkelt løper”.
 - Verdier: Skal gjenspeiles i all jobbing.
 - Felles verdier for langrenn (alle lag og støtteapp.).
 - Offensiv.
 - Positiv.
 - Samarbeidsvillig. OPS!
 - Egne verdier for damelaget.
 - Ærlige.
 - Spilleregler: Regler for hvordan vi skal oppføre oss når vi er sammen.
 - ”Vi snakker med og ikke om”.
 - ”Dele erfaringer”.
 - Konsekvenser av brudd.
- All aktivitet skal gjenspeile målsetninger, visjon, verdier og spilleregler.
 - Lages av løperne i samarbeid med trenerne.
 - Krever oppfølging!
- Viktig å avklare krav og forventninger.

- Krav og forventninger fra løperne til trenerne.
 - ”Være aktivt med på trening”.
 - ”Kompetanse – følge med på utviklingen”.
- Krav og forventninger fra trenerne til løperne.
 - ”Coachende stil”.
 - ”Samlinger er hellige”.
- Løperne må ta ansvar for egen utvikling gjennom involvering.
 - Evaluering.
 - Deltar i all planlegging av trening.
 - Samlingsinnhold.
 - Egen trening.
- Løperne coacher hverandre.
 - Forteller om egen trening og erfaringer.
 - Teknikk.
- Løperne coacher trenerne.
 - Løperne må ta ansvar for at trenerne skal bli best mulig for dem.
- Lagbygging:
 - Viktig. Mye sammen.
 - 67 samlingsdøgn før 1. konk.
 - 160 døgn sammen + NM.
 - Kan bli mye langrenn.
 - Utfordring å bli godt nok kjent med hele personen.
 - Andre aktiviteter som gir felles opplevelser.
 - En utenomsporslig aktivitet pr samling.
 - Dans, klatring, vannski, kakebaking, etc, etc.
- Åpenhet.
 - Utrolig viktig. Forsøker å være åpne om alt (internt).
 - Av og til må en ta noen tøffe runder for å komme videre.
- Tillitsvalgte. Representerer de andre løperne.
 - Damelaget har to tillitsvalgte som utgjør et lite team.

Jon Arne Schjetne
13.08.2008