

Min bakgrunn

Løper på internasjonalt nivå, 20-30 WC renn
Trener på NSF s alpine landslag i til sammen 7 år
Trener på Oppdal skigymnas siden 2002

Topptrener 2 studiet

- 4 moduler, siste modul med prosjekt oppgave
- Modul 2, treningslære med bl, a styrke
- Raastads forelesning om styrke sentral ifht, valg av prosjekt oppgave
 - skapte en refleksjon hos meg ifht, til hvordan alpint forholder seg til spesifikk styrke trening.
- Foreløpig problemstilling:
« Hvordan er prinsippet om spesifisitet blitt behandlet i styrketreninga for alpinistene på vårt øverste nivå? »

Metode

- Hva sier litteraturen?
- Intervju
- Sammenligning, resultat
- Diskusjon

Definisjon av spesifisitet

- Hastighet
 - Studier viser at muskelstyrken øker mest ved den hastigheten man trener i
- Leddvinkel
 - Økning er spesifikt knyttet til leddvinkel
 - det må trenes ved forskjellige leddvinkler for å øke muskelstyrken i hele bevegelsesbanen (Raastad 2010)
- Aksjonstype: Eksentrisk, konsentrisk eller isometrisk
 - Forbedret styrke er spesifikt knyttet til aksjonsform
- Frekvens (tempo)
 - Gjentakelses hurtighet av kraft utviklingen (Gamble 2006)

Definisjon av spesifisitet

- Varighet
 - Hvor lenge man utfører den gjentakende kraftutviklingen (Gamble 2006)
- Øvelse
 - Styrke økning er spesifikt knyttet til treningsøvelsen.
 - Her bør øvelsene involvere så mange ledd som mulig i henhold til kravene i idretten

Intervju

- Hvordan var styrketreninga periodisert?
- Beskrivelse av hver enkelt blokk
- Hva var bra med denne organiseringen?
- Hva kan gjøres for å utvikle styrketreninga på EC og WC nivå?
- På hvilken måte blir den spesifikke styrketreninga ivaretatt?

Intervju, foreløpig

- Noen år med mer fokus på spesifikk styrketrening
 - Hadde sklibrett med på samling
- Mindre og mindre fokus spesifikk styrketrening
- Etter hvert større fokus på grunnleggende styrke
- Havnet «bakpå» i forhold til utviklingen av treningsregimer.
- Utlendingene tar mer hensyn til det spesifikke, mer mobilisering, utførelse

Resultat, så langt

- Lite treningsdata over tid
- Større fokus på utvikling av grunnleggende styrke
 - Basis og generell styrke
- God systematikk på det grunnleggende
- Mindre systematisk på det spesifikke
- Større satsing på spesifikk styrke et utviklingsområde?

Spesifikk styrketrening for hvem?

- Funn viser at dose-respons forholdet til volum, frekvens og intensitet er mye større hos elite utøvere enn på nivået under (Gamble 2006)
- Betyr: Spesifikk styrketrening for de beste?
- Hvor mye spesifikk styrketrening for yngre?

Hvorfor spesifikk styrketrening?

- Weakest link
- Prinsippet om «overload» blir oversett ved skitrening som spesifikk styrketrening

SKLIBRETT, et forslag

- Hastighet
- Leddvinkel
- Aksjonstype
- Frekvens
- Varighet
- Overload
- Imaging