

REFLEKSJONER RUNDT SPESIFISITET I FYSISK TRENING AV ALPINISTER



Spesifisitet

... refers to the degree of conformity to the competition activity with respect to:

1. Motorisk struktur
2. Belastnings struktur
3. Energi systemer

(Verkhoshansky, 1985/1988)

Prinsippet om Spesifisitet

... the body adapts very precisely to the type of training that is completed.

(Dick, 1997; Freeman, 1989)

Prinsippet om "Multilateral Development"

... although training must ensure a maximum degree of athlete specialization in the chosen sport, the highest performance level which can be reached is limited by the athlete's many-sided, or general development.

(Matveyev, 1977/1981; O'Shea, 1990)



Klassifisering av Trening

Generelle trening

... training which "does not boil down to the selected sport for specialization , but expands the prerequisites for successful engaging in the selected sport."

(Matveyev, 1977/1981)

Spesifikk trening

... training specific to the competitive activity of the sport. Includes technique training as well as training of physical capacities and psychological skills that are sport specific.

(Matveyev, 1977/1981)

Konkurranse trening

... training where all aspects of the athlete's preparation are rehearsed in a competitive situation.

(Dick, 1975)

Samspeilet Mellom Generelle og Spesifikk Trening

Generell trening kommer tidlig i treningsåret med en gradvis overgang til mer spesifikk trening. Generell trening danner grunnlaget for høyere intensitet, spesifikk trening etterpå.

(Bompa, 1999; Tan, 1999)

En grunnlag i generell trening kan være med å forebygge overtrening og overbelastnings skader.

(Charniga et al., 1986)

Generell trening bringer variasjon i programmet som kan øke motivasjon.

Bruk av generell trening i perioder med mye spesifikk trening og konkurranse aktivitet kan hjelpe å vedlikehold grunnleggende fysiske egenskaper og øke restitusjon.

(Calder, 1992)

- Det er viktig å ta hensyn til treningsalder / fysisk nivå / langsiktige planer

Forholdet mellom generell og spesifikk trening utvikler seg over en karrier, der spesifisitet blir mer viktig.

(Bompa, 1999; Matveyev, 1977/1981)

Generell treningen blir også mer spesifikk.

(Matveyev, 1977/1981)

- Det er viktig å ta hensyn til balansegangn mellom generell og spesifikk trening.

[illegible]

- Det er viktig å ta hensyn til balansegangn mellom generell og spesifikk trening.

[illegible]

- Det er viktig å ta hensyn til balansegangn mellom generell og spesifikk trening.

	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DESEMBER	JANUAR	FEBRUAR	MARS
1		s RØLDAL/ULTEN				SANTIAGO			g BEAVER CR TR	r MUNICH CITY	g CHAMONIX TR	g KVITFJELL TR
2		s RØLDAL/ULTEN				SANTIAGO			r BEAVER CR DH		g CHAMONIX TR	g KVITFJELL TR
3						s PORTILLO			r BEAVER CR SG		g CHAMONIX TR	r KVITFJELL DH
4	s KVITFJELL					s PORTILLO			r BEAVER CR GS	s ZAGREB	r CHAMONIX DH	r KVITFJELL SG
5	s KVITFJELL					s PORTILLO				r ZAGREB SL	r CHAMONIX SC	s NOREFJELL
6	s KVITFJELL					s PORTILLO		s TRYSIL		s ADELBODEN		s NOREFJELL
7	s KVITFJELL					s PORTILLO		s TRYSIL		r ADELBODEN GS		
8						(PORTILLO)		s TRYSIL		r ADELBODEN SL	g SOCHI TR	
9	f SKI 4 FUN					s PORTILLO		s TRYSIL	s VAL DISERE		g SOCHI TR	s KRANSKA
10						s PORTILLO		s TRYSIL	r VAL DISERE GS	g WENGEN TR	g SOCHI TR	r KRANSKA GS
11	s HEMSEDAL					s PORTILLO	s PITZTAL		r VAL DISERE SL	g WENGEN TR	r SOCHI DH	r KRANSKA SL
12	s HEMSEDAL				s CARDRONA	s PORTILLO	s PITZTAL	g HT		g WENGEN TR	r SOCHI SC	
13	s HEMSEDAL				s CARDRONA	(PORTILLO)	s PITZTAL	r LEVI SL		r WENGEN DH		g SCHLADMING TR
14	s HEMSEDAL				s TREBLECONE	s PORTILLO	(PITZTAL)		g GRØDEN TR	r WENGEN SC		r SCHLADMING DH
15					(TREBLECONE)	s PORTILLO	s PITZTAL	s NAKISKA / VAIL	g GRØDEN TR	r WENGEN SL		r SCHLADMING SG
16					s TREBLECONE	s PORTILLO	s PITZTAL	s NAKISKA / VAIL	r GRØDEN SG			r SCHLADMING GS
17					s TREBLECONE	s PORTILLO	s PITZTAL	s NAKISKA / VAIL	r GRØDEN DH	g KITZBUHEL TR	s BANSKO	r SCHLADMING SL
18					s TREBLECONE		s PITZTAL	s NAKISKA / VAIL	r ALTA BADIA GS	g KITZBUHEL TR	r BANSKO GS	r SCHLAD. NTE
19					s TREBLECONE		(SCHNALSTAL)	(NAKISKA / VAIL)	r ALTA BADIA SL	g KITZBUHEL TR	r BANSKO SL	r NM
20					(CARDRONA)		s SCHNALSTAL	s NAKISKA / VAIL		r KITZBUHEL SG		r NM
21					s CARDRONA		s SCHNALSTAL	s NAKISKA / VAIL	r FLACHAU SL	r KITZBUHEL DH	r MOSCOW CITY	r NM
22					s CARDRONA		g HT			r KITZBUHEL SL		r NM
23		s JUVASS			s CARDRONA	VINDTUNNEL	r SÖLDEN GS	g LAKE L TR		s SCHLADMING		r NM
24		s JUVASS			s CARDRONA			g LAKE L TR		r SCHLADMING SL	s CR MONTANA	r NM
25		s JUVASS			(CARDRONA)			g LAKE L TR	(JUL)		r CR MONTANA SG	r NM
26		s JUVASS			s CORONET PEAK			r LAKE L DH		g GARMISCH TR	r CR MONTANA GS	
27		s JUVASS			s CORONET PEAK			r LAKE L SG	g BORMIO TR	g GARMISCH TR		KVITTFJELL
28	s RØLDAL/ULTEN				s CORONET PEAK				g BORMIO TR	g GARMISCH DH		KVITTFJELL
29	s RØLDAL/ULTEN				s CORONET PEAK			g BEAVER CR TR	r BORMIO DH	r GARMISCH SG		KVITTFJELL
30	s RØLDAL/ULTEN				s CORONET PEAK			g BEAVER CR TR				KVITTFJELL
31									s MUNICH CITY			

- Det er viktig å ta hensyn til balansegangn mellom generell og spesifikk trening.

	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DESEMBER	JANUAR	FEBRUAR	MARS
1		s RØLDAL/ULTEN				SANTIAGO			g BEAVER CR TR	r MUNICH CITY	g CHAMONIX TR	g KVITFJELL TR
2		s RØLDAL/ULTEN				SANTIAGO			r BEAVER CR DH	REISE	g CHAMONIX TR	g KVITFJELL TR
3	REISE					s PORTILLO			r BEAVER CR SG		g CHAMONIX TR	r KVITFJELL DH
4	s KVITFJELL					s PORTILLO			r BEAVER CR GS	s ZAGREB	r CHAMONIX DH	r KVITFJELL SG
5	s KVITFJELL					s PORTILLO		REISE	REISE	r ZAGREB SL	r CHAMONIX SC	s NOREFJELL
6	s KVITFJELL					s PORTILLO		s TRYSIL		s ADELBODEN		s NOREFJELL
7	s KVITFJELL					s PORTILLO		s TRYSIL		r ADELBODEN GS	REISE	
8	REISE					(PORTILLO)		s TRYSIL	REISE	r ADELBODEN SL	g SOCHI TR	REISE
9	f SKI 4 FUN					s PORTILLO		s TRYSIL	s VAL DISERE	REISE	g SOCHI TR	s KRANSKA
10					REISE	s PORTILLO	REISE	s TRYSIL	r VAL DISERE GS	g WENGEN TR	g SOCHI TR	r KRANSKA GS
11	s HEMSEDAL				REISE	s PORTILLO	s PITZTAL	REISE	r VAL DISERE SL	g WENGEN TR	r SOCHI DH	r KRANSKA SL
12	s HEMSEDAL				s CARDRONA	s PORTILLO	s PITZTAL	g HT	REISE	g WENGEN TR	r SOCHI TR	REISE
13	s HEMSEDAL				s CARDRONA	(PORTILLO)	s PITZTAL	r LEVI SL		r WENGEN DH		g SCHLADMING TR
14	s HEMSEDAL				s TREBLECONE	s PORTILLO	(PITZTAL)	REISE	g GRØDEN TR	r WENGEN SC		r SCHLADMING DH
15					(TREBLECONE)	s PORTILLO	s PITZTAL	s NAKISKA / VAIL	g GRØDEN TR	r WENGEN SL		r SCHLADMING SG
16					s TREBLECONE	s PORTILLO	s PITZTAL	s NAKISKA / VAIL	r GRØDEN SG	REISE	REISE	r SCHLADMING GS
17					s TREBLECONE	s PORTILLO	s PITZTAL	s NAKISKA / VAIL	r GRØDEN DH	g KITZBUHEL TR	s BANSKO	r SCHLADMING SL
18					s TREBLECONE	REISE	s PITZTAL	s NAKISKA / VAIL	r ALTA BADIA GS	g KITZBUHEL TR	r BANSKO GS	r SCHLAD. NTE
19					s TREBLECONE	REISE	(SCHNALSTAL)	(NAKISKA / VAIL)	r ALTA BADIA SL	g KITZBUHEL TR	r BANSKO SL	r NM
20					(CARDRONA)		s SCHNALSTAL	s NAKISKA / VAIL	REISE	r KITZBUHEL SG	REISE	r NM
21					s CARDRONA		s SCHNALSTAL	s NAKISKA / VAIL	r FLACHAU SL	r KITZBUHEL DH	r MOSCOW CITY	r NM
22		REISE			s CARDRONA		g HT	REISE	REISE	r KITZBUHEL SL	REISE	r NM
23		s JUVASS			s CARDRONA	VINDTUNNEL	r SØLDEN GS	g LAKE L TR		s SCHLADMING		r NM
24		s JUVASS			s CARDRONA			g LAKE L TR		r SCHLADMING SL	s CR MONTANA	r NM
25		s JUVASS			(CARDRONA)			g LAKE L TR	(JUL)	REISE	r CR MONTANA SG	r NM
26		s JUVASS			s CORONET PEAK			r LAKE L DH	REISE	g GARMISCH TR	r CR MONTANA GS	
27	REISE	s JUVASS			s CORONET PEAK			r LAKE L SG	g BORMIO TR	g GARMISCH TR	REISE	KVITTFJELL
28	s RØLDAL/ULTEN				s CORONET PEAK			REISE	g BORMIO TR	r GARMISCH DH		KVITTFJELL
29	s RØLDAL/ULTEN				s CORONET PEAK			g BEAVER CR TR	r BORMIO DH	r GARMISCH SG		KVITTFJELL
30	s RØLDAL/ULTEN				s CORONET PEAK			g BEAVER CR TR	REISE	REISE		KVITTFJELL
31					REISE				s MUNICH CITY			

- Det er viktig å ta hensyn til balansegangn mellom generell og spesifikk trening.

	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DESEMBER	JANUAR	FEBRUAR	MARS
1		s RØLDAL/ULTEN				SANTIAGO			g BEAVER CR TR	r MUNICH CITY	g CHAMONIX TR	g KVITFJELL TR
2		s RØLDAL/ULTEN				SANTIAGO			r BEAVER CR DH	REISE	g CHAMONIX TR	g KVITFJELL TR
3	REISE					s PORTILLO			r BEAVER CR SG		g CHAMONIX TR	r KVITFJELL DH
4	s KVITFJELL					s PORTILLO			r BEAVER CR GS	s ZAGREB	r CHAMONIX DH	r KVITFJELL SG
5	s KVITFJELL					s PORTILLO		REISE	REISE	r ZAGREB SL	r CHAMONIX SC	s NOREFJELL
6	s KVITFJELL					s PORTILLO		s TRYSIL		s ADELBODEN		s NOREFJELL
7	s KVITFJELL					s PORTILLO		s TRYSIL		r ADELBODEN GS	REISE	
8	REISE					(PORTILLO)		s TRYSIL	REISE	r ADELBODEN SL	g SOCHI TR	REISE
9	f SKI 4 FUN					s PORTILLO		s TRYSIL	s VAL DISERE	REISE	g SOCHI TR	s KRANSKA
10					REISE	s PORTILLO	REISE	s TRYSIL	r VAL DISERE GS	g WENGEN TR	g SOCHI TR	r KRANSKA GS
11	s HEMSEDAL				REISE	s PORTILLO	s PITZTAL	REISE	r VAL DISERE SL	g WENGEN TR	r SOCHI DH	r KRANSKA SL
12	s HEMSEDAL				s CARDRONA	s PORTILLO	s PITZTAL	g HT	REISE	g WENGEN TR	r SOCHI SC	REISE
13	s HEMSEDAL				s CARDRONA	(PORTILLO)	s PITZTAL	r LEVI SL		r WENGEN DH		g SCHLADMING TR
14	s HEMSEDAL				s TREBLECONE	s PORTILLO	(PITZTAL)	REISE	g GRØDEN TR	r WENGEN SC		r SCHLADMING DH
15					(TREBLECONE)	s PORTILLO	s PITZTAL	s NAKISKA / VAIL	g GRØDEN TR	r WENGEN SL		r SCHLADMING SG
16					s TREBLECONE	s PORTILLO	s PITZTAL	s NAKISKA / VAIL	r GRØDEN SG	REISE	REISE	r SCHLADMING GS
17	(PÅSKE)	(17. MAI)			s TREBLECONE	s PORTILLO	s PITZTAL	s NAKISKA / VAIL	r GRØDEN DH	g KITZBUHEL TR	s BANSKO	r SCHLADMING SL
18	(PÅSKE)				s TREBLECONE	REISE	s PITZTAL	s NAKISKA / VAIL	r ALTA BADIA GS	g KITZBUHEL TR	r BANSKO GS	r SCHLAD. NTE
19	(PÅSKE)				s TREBLECONE	REISE	(SCHNALSTAL)	(NAKISKA / VAIL)	r ALTA BADIA SL	g KITZBUHEL TR	r BANSKO SL	r NM
20	(PÅSKE)				(CARDRONA)		s SCHNALSTAL	s NAKISKA / VAIL	REISE	r KITZBUHEL SG	REISE	r NM
21	(PÅSKE)				s CARDRONA		s SCHNALSTAL	s NAKISKA / VAIL	r FLACHAU SL	r KITZBUHEL DH	r MOSCOW CITY	r NM
22	(PÅSKE)	REISE			s CARDRONA		g HT	REISE	REISE	r KITZBUHEL SL	REISE	r NM
23	(PÅSKE)	s JUVASS			s CARDRONA	VINDTUNNEL	r SØLDEN GS	g LAKE L TR		s SCHLADMING		r NM
24	(PÅSKE)	s JUVASS			s CARDRONA			g LAKE L TR		r SCHLADMING SL	s CR MONTANA	r NM
25	(PÅSKE)	s JUVASS			(CARDRONA)			g LAKE L TR	(JUL)	REISE	r CR MONTANA SG	r NM
26		s JUVASS			s CORONET PEAK			r LAKE L DH	REISE	g GARMISCH TR	r CR MONTANA GS	
27	REISE	s JUVASS			s CORONET PEAK			r LAKE L SG	g BORMIO TR	g GARMISCH TR	REISE	KVITTFJELL
28	s RØLDAL/ULTEN				s CORONET PEAK			REISE	g BORMIO TR	r GARMISCH DH		KVITTFJELL
29	s RØLDAL/ULTEN				s CORONET PEAK			g BEAVER CR TR	r BORMIO DH	r GARMISCH SG		KVITTFJELL
30	s RØLDAL/ULTEN				s CORONET PEAK			g BEAVER CR TR	REISE	REISE		KVITTFJELL
31					REISE				s MUNICH CITY			

- Det er viktig å ta hensyn til balansegangn mellom generell og spesifikk trening.

	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DESEMBER	JANUAR	FEBRUAR	MARS
1		s RØLDAL/ULTEN				SANTIAGO		ob TEST (VO2,STY)	g BEAVER CR TR	r MUNICH CITY	g CHAMONIX TR	g KVITFJELL TR
2		s RØLDAL/ULTEN				SANTIAGO			r BEAVER CR DH	REISE	g CHAMONIX TR	g KVITFJELL TR
3	REISE		3		9	s PORTILLO	11		r BEAVER CR SG		g CHAMONIX TR	r KVITFJELL DH
4	s KVITFJELL					s PORTILLO			r BEAVER CR GS	s ZAGREB	r CHAMONIX DH	r KVITFJELL SG
5	s KVITFJELL					s PORTILLO		REISE	REISE	r ZAGREB SL	r CHAMONIX SC	s NOREFJELL
6	s KVITFJELL					s PORTILLO		s TRYSIL		s ADELBODEN		s NOREFJELL
7	s KVITFJELL					s PORTILLO		s TRYSIL		r ADELBODEN GS	REISE	
8	REISE	1				(PORTILLO)		s TRYSIL	REISE	r ADELBODEN SL	g SOCHI TR	REISE
9	f SKI 4 FUN					s PORTILLO		s TRYSIL	s VAL DISERE	REISE	g SOCHI TR	s KRANSKA
10			4		REISE	s PORTILLO	REISE	s TRYSIL	r VAL DISERE GS	g WENGEN TR	g SOCHI TR	r KRANSKA GS
11	s HEMSEDAL				REISE	s PORTILLO	s PITZTAL	REISE	r VAL DISERE SL	g WENGEN TR	r SOCHI DH	r KRANSKA SL
12	s HEMSEDAL				s CARDRONA	s PORTILLO	s PITZTAL	g HT	REISE	g WENGEN TR	r SOCHI SC	REISE
13	s HEMSEDAL				s CARDRONA	(PORTILLO)	s PITZTAL	r LEVI SL		r WENGEN DH		g SCHLADMING TR
14	s HEMSEDAL				s TREBLECONE	s PORTILLO	(PITZTAL)	REISE	g GRØDEN TR	r WENGEN SC		r SCHLADMING DH
15		2			(TREBLECONE)	s PORTILLO	s PITZTAL	s NAKISKA / VAIL	g GRØDEN TR	r WENGEN SL		r SCHLADMING SG
16					s TREBLECONE	s PORTILLO	s PITZTAL	s NAKISKA / VAIL	r GRØDEN SG	REISE	REISE	r SCHLADMING GS
17	(PÅSKE)	(17. MAI)			s TREBLECONE	s PORTILLO	s PITZTAL	s NAKISKA / VAIL	r GRØDEN DH	g KITZBUHEL TR	s BANSKO	r SCHLADMING SL
18	(PÅSKE)		5		s TREBLECONE	REISE	s PITZTAL	s NAKISKA / VAIL	r ALTA BADIA GS	g KITZBUHEL TR	r BANSKO GS	r SCHLAD. NTE
19	(PÅSKE)				s TREBLECONE	REISE	(SCHNALSTAL)	(NAKISKA / VAIL)	r ALTA BADIA SL	g KITZBUHEL TR	r BANSKO SL	r NM
20	(PÅSKE)			7	(CARDRONA)		s SCHNALSTAL	s NAKISKA / VAIL	REISE	r KITZBUHEL SG	REISE	r NM
21	(PÅSKE)				s CARDRONA		s SCHNALSTAL	s NAKISKA / VAIL	r FLACHAU SL	r KITZBUHEL DH	r MOSCOW CITY	r NM
22	(PÅSKE)	REISE			s CARDRONA		g HT	REISE	REISE	r KITZBUHEL SL	REISE	r NM
23	(PÅSKE)	s JUVASS			s CARDRONA	VINDTUNNEL	r SØLDEN GS	g LAKE L TR		s SCHLADMING		r NM
24	(PÅSKE)	s JUVASS			s CARDRONA			g LAKE L TR		r SCHLADMING SL	s CR MONTANA	r NM
25	(PÅSKE)	s JUVASS			(CARDRONA)			g LAKE L TR	(JUL)	REISE	r CR MONTANA SG	r NM
26		s JUVASS	6		s CORONET PEAK	10		r LAKE L DH	REISE	g GARMISCH TR	r CR MONTANA GS	
27	REISE	s JUVASS			s CORONET PEAK			r LAKE L SG	g BORMIO TR	g GARMISCH TR	REISE	KVITFJELL
28	s RØLDAL/ULTEN			8	s CORONET PEAK		12	REISE	g BORMIO TR	r GARMISCH DH		KVITFJELL
29	s RØLDAL/ULTEN				s CORONET PEAK			g BEAVER CR TR	r BORMIO DH	r GARMISCH SG		KVITFJELL
30	s RØLDAL/ULTEN				s CORONET PEAK			g BEAVER CR TR	REISE	REISE		KVITFJELL
31					REISE				s MUNICH CITY			

- Det er viktig å skille mellom teknikk trening og spesifikk trening av fysiske egenskaper.

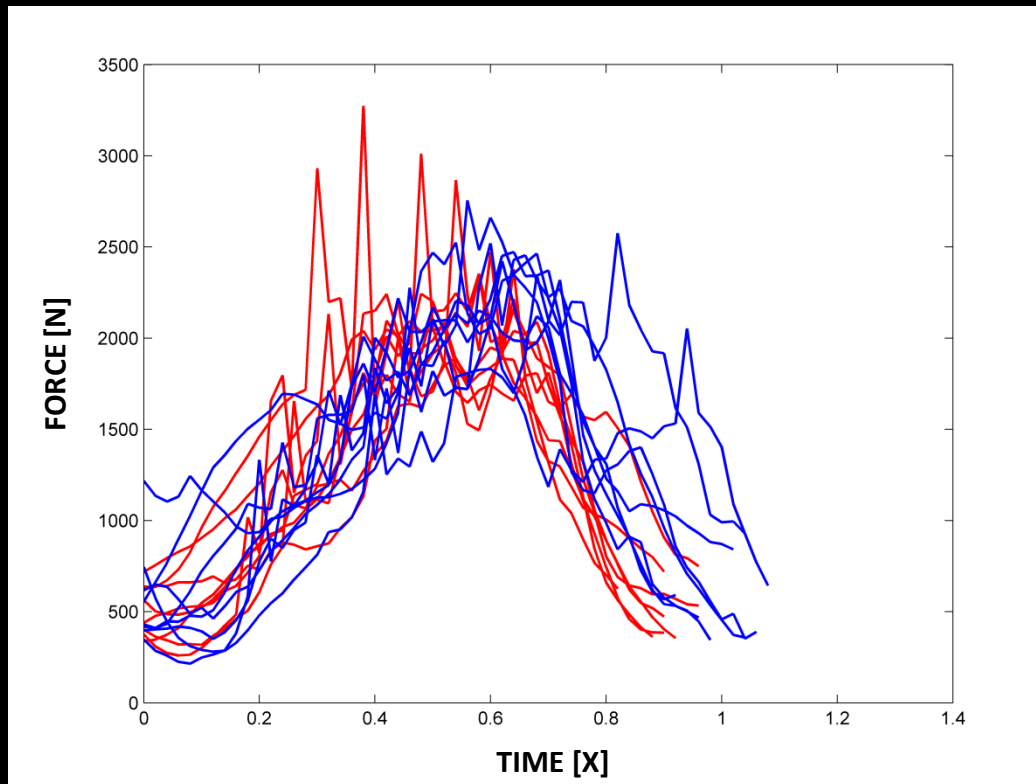
Teknikk trening krever simulering av idretten.

Det er utfordrende i alpint å simulere idretten og samtidig ha nok belastning til å skape en treningseffekt.

I spesifikk styrke trening er det viktig å simulere belastningsstruktur OG samtidig ha nok belastning til å skape en treningseffekt.

ELEMENTER AV SPESIFIKK STYRKE TRENING

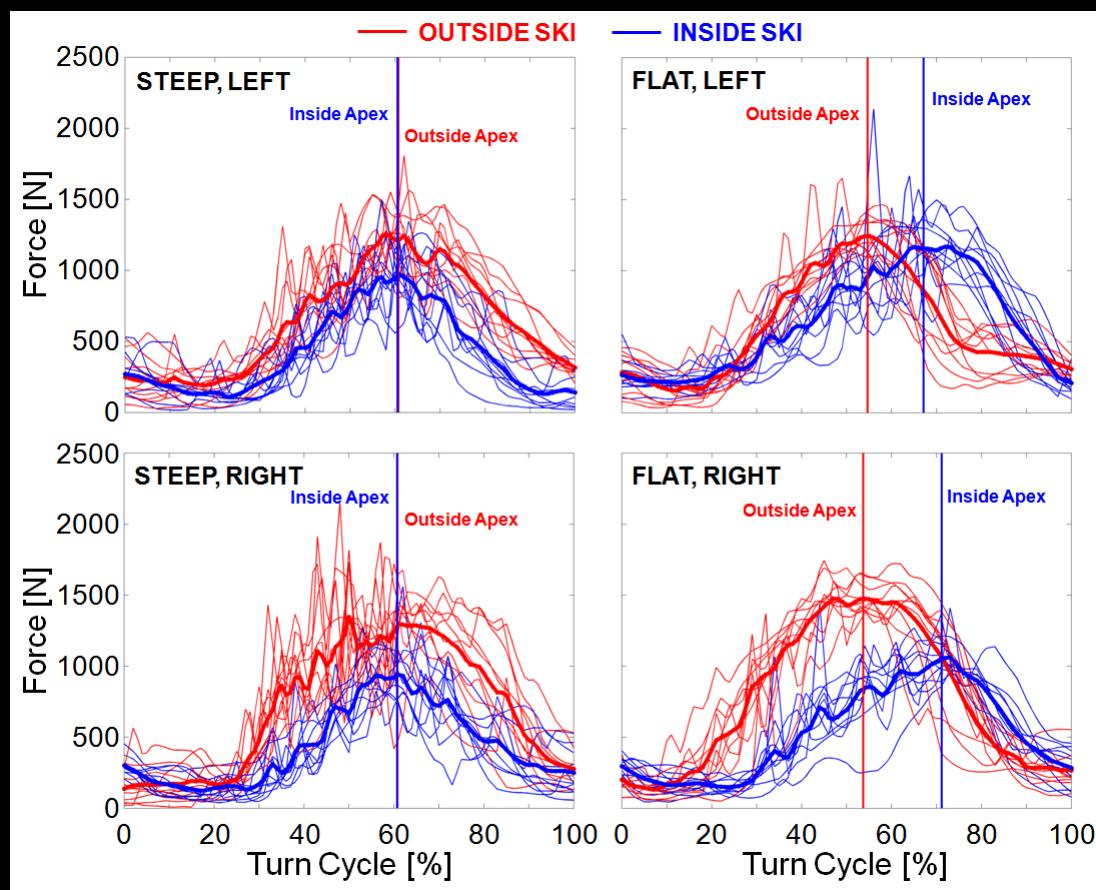
Viktig å dekke bredden av variasjon i belastningsstrukturen i alpint.



Laapi, 2009)

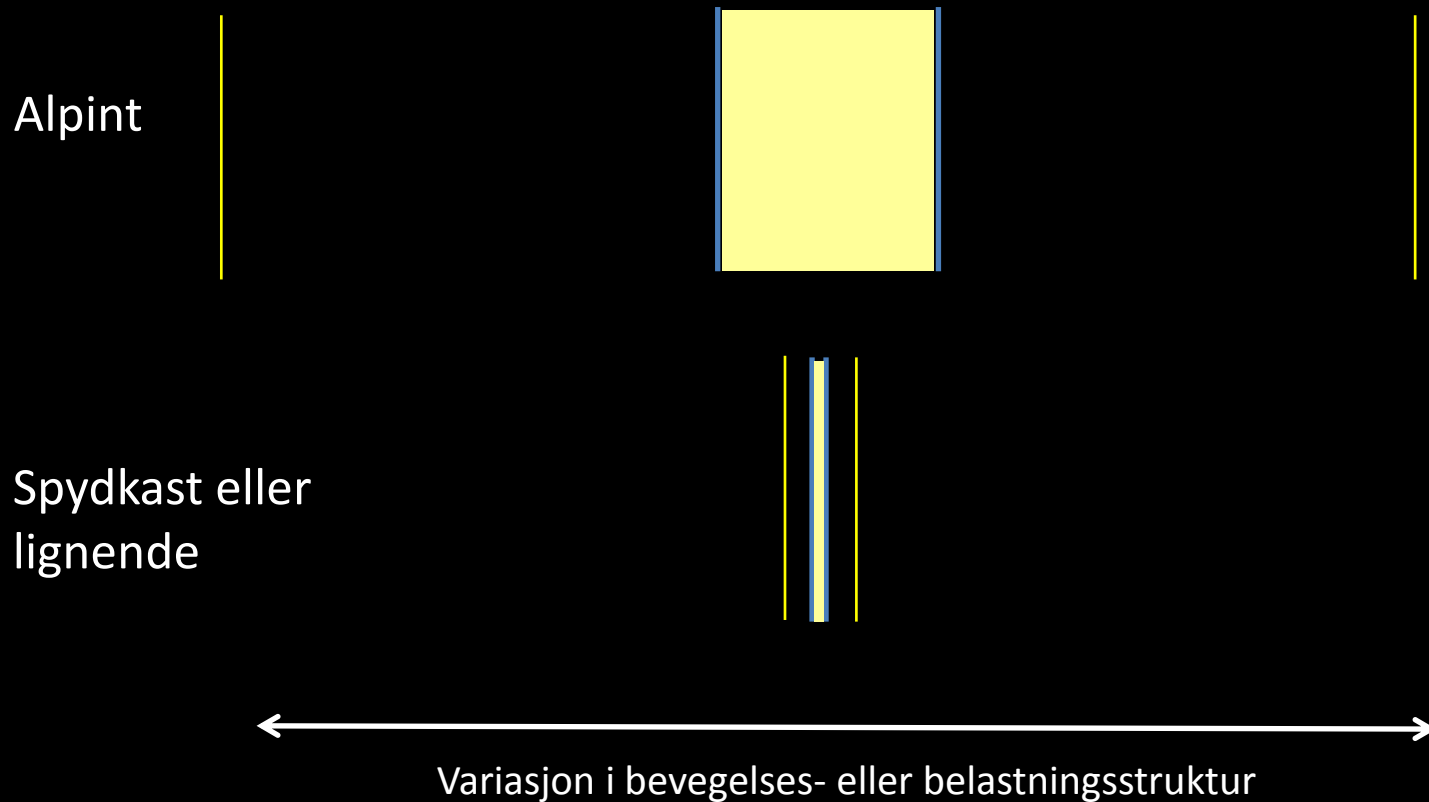
ELEMENTER AV SPESIFIKK STYRKE TRENING

Viktig å dekke bredden av variasjon i belastningsstrukturen i alpint.



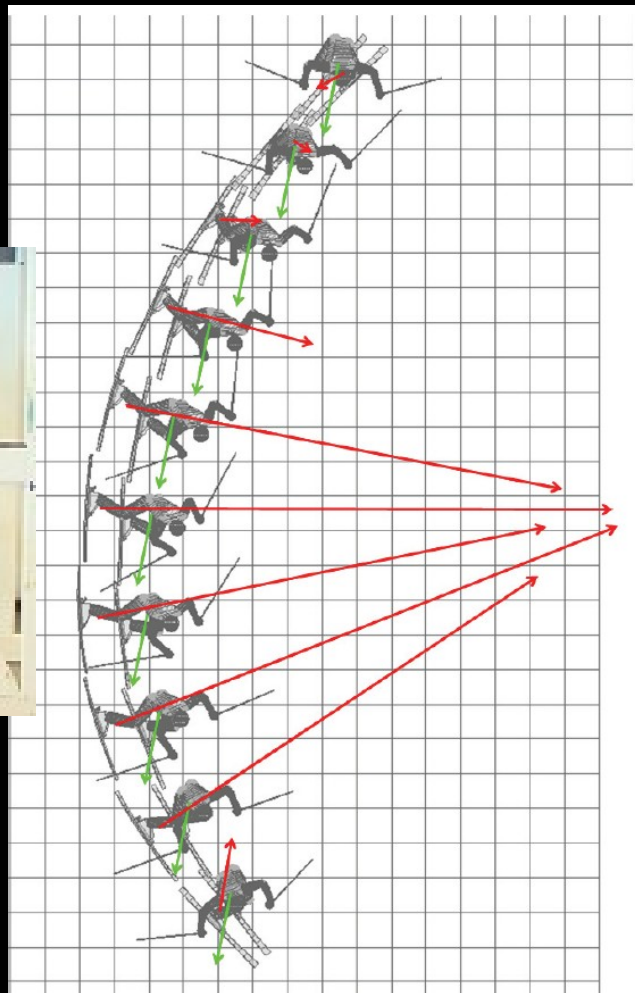
ELEMENTER AV SPESIFIKK STYRKE TRENING

Viktig å dekke bredden av variasjon i belastningsstrukturen i alpint.



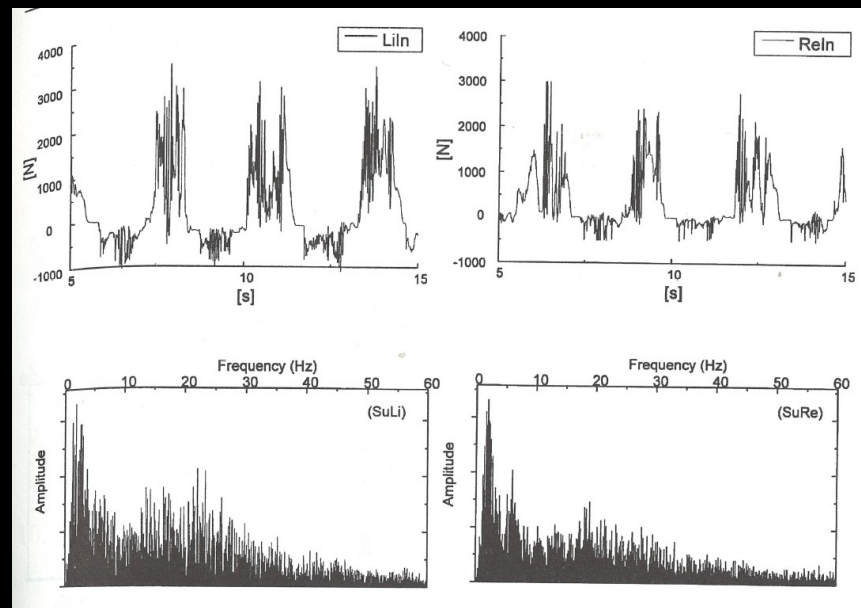
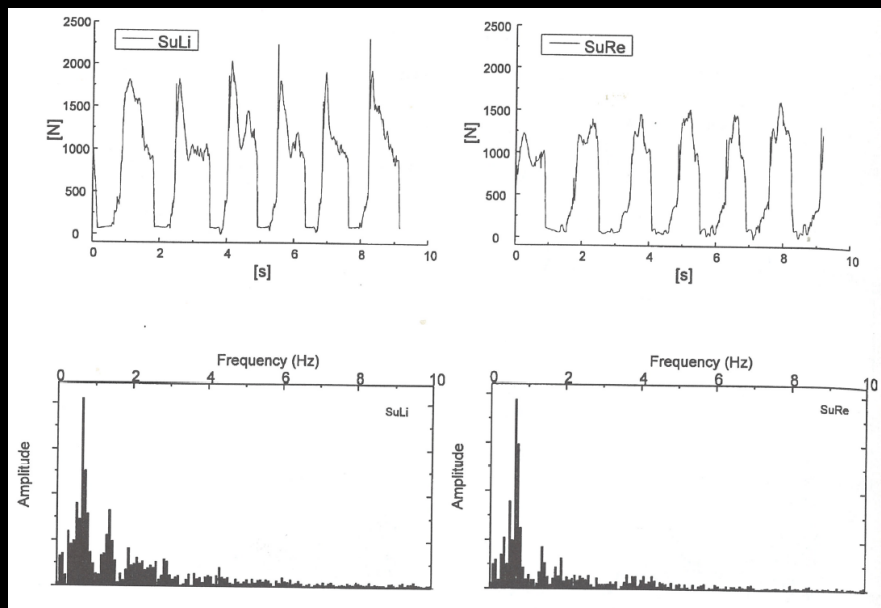
ELEMENTER AV SPESIFIKK STYRKE TRENING

Store belastning skjer ("normalt") på en relativt extendert posisjon.



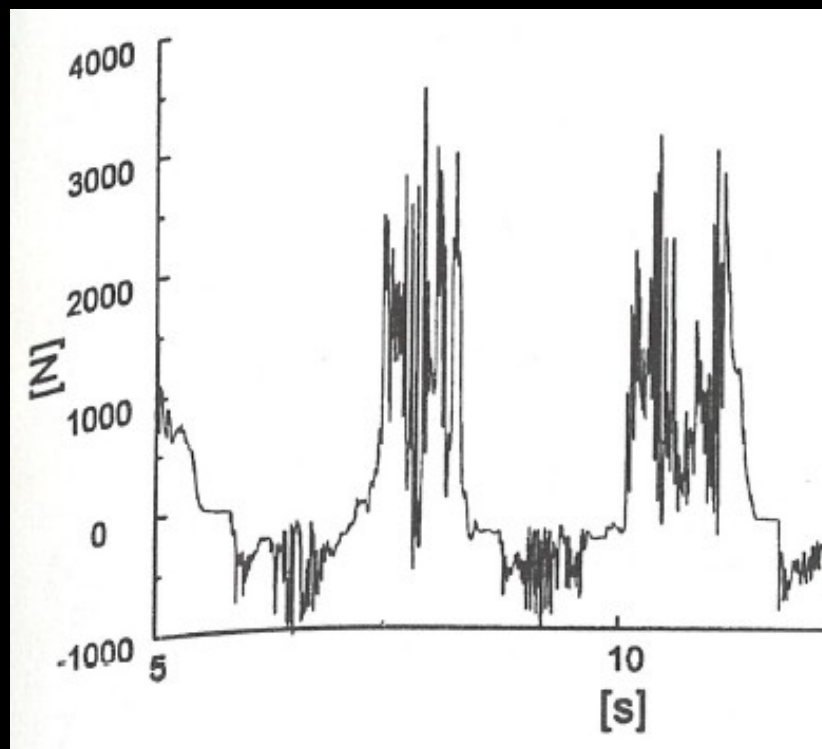
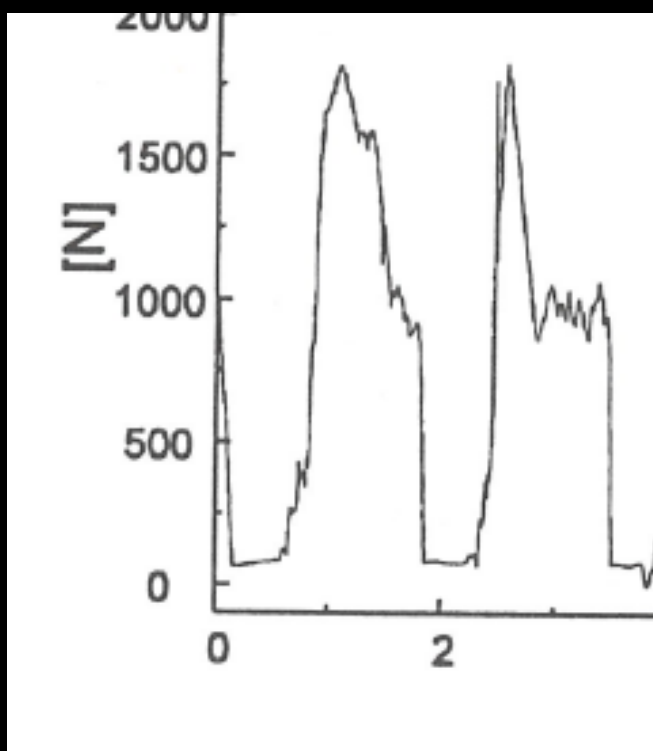
ELEMENTER AV SPESIFIKK STYRKE TRENING

Viktig å ta hensyn til vibrasjon?



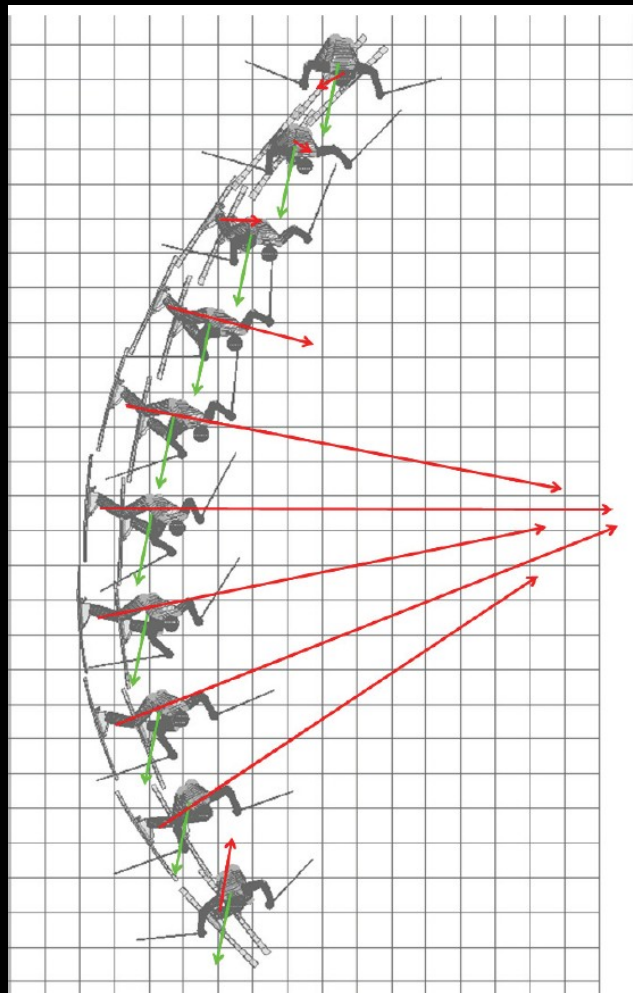
ELEMENTER AV SPESIFIKK STYRKE TRENING

Viktig å ta hensyn til vibrasjon?



ELEMENTER AV SPESIFIKK STYRKE TRENING

Rollen av Buk / Rygg Muskulatur



ELEMENTER AV SPESIFIKK STYRKE TRENING

Rollen av Buk / Rygg Muskulatur



ELEMENTER AV SPESIFIKK STYRKE TRENING

Rollen av Buk / Rygg Muskulatur

