



DRILL

FILIP GARTNER

Utgangspunktet for all jobbing er erfaring på alle nivå, og ut fra dette vurdere effekt i bakken.

Drill er kun et ord benyttet, og mest brukt i slalåm og storslalåm:

Bredt situasjonsspekter.

Vi søker så stor **variasjon** som mulig gjennom

- Terreng
- Vær, føreforhold
- Portsetting, forskjellige modeller
- Større svingreportoar.

Effekt:

Vi venter at løperne gjennom mengde begynner å jobbe økonomisk.. Overflødige bevegelser blir borte uten å se på video eller å prate korreksjoner i teknikk.

I tillegg gjennom mengde skaper det en arbeidsmoral hos løperen.

Erfaringen på ulike landslag og klubblag er kun positive.

Stor mengde nært i tid

Normalt SL 400 porter +/- I drill dobbelt. Dvs. 800-900 portpasseringer pr. dag.

For å kunne gjennomføre denne mengde må det være flere stasjoner med flere runder. Korte runder (heis) med flere stasjoner ved siden av hverandre. Eller en rask stolheis med flere stasjoner etter hverandre.

Løypesetting:

- Portavstand: 7 meter – 15 meter – 8 m – 13 m (søker ekstreme ytterpunkter)
- Rett frem

- Lang distanse i heng med sving
- Normal
- Flatt – rett frem
- En del av løypa med en portavstand, en annen med annen portavstand i samme løype.
- Økende avstand og tilbake igjen.

Løper må kjøre hva som står der. Ingen diskusjon. Ferdig.

Alpint er kompleks idrett, ikke komplisert.

Stikker du for nærmest renn, eller stikker du for de neste 2 år?

Det blir et press om å trene for det de får om 3 dager, da kjører halvparten ut.

Dess smalere spekter en løper har, desto smalere blir utviklingen.

Breispektret trening skaper et godt grunnlag for balanse, tilpasning til situasjon og utvikling.

Drill med å trene alle varianter gir et slikt grunnlag. Og når du vet du er forberedt er du psykisk stabil.

Når du er usikker blir en tvunget til kortsiktig arbeid.

Samme med barmark: trener du bredt – da har du stabilitet.

Når kjøre drill:

Etter sesong når løpere fortsatt har god skikondisjon + kjent med gammelt utstyr + gode skiforhold.

April best pga. interessekonflikter (med barmark og rennprogram)

Hvor ofte med en generasjon:

Behøver ikke alle år kjøre slike pakker.

3 dager SL - 2 dg. fri + 3 dg SL- 2 dg. fri + 3 dg. SL (= 9 dg. SL / 9000 portpasseringer)

Dette er en omfattende drill!

Norge:

Drill i oktober noe mindre i 88

94 tilbake – nytt material (mer carving) og var usikker : april, samme som med Østerrike.

Bruker ikke tidtaking med klokke, det er for tungt. (altså passer ikke med skitesting)

Ikke hvert år. Kanskje annenhvert år, hvert tredje?

15 åringer kan trene mye mer, pga rennbegrensning på 25 FIS renn.

Reindyrke disiplinene, fordi da oppnår man effekten av at overflødige bevegelser blir borte.

Det skal ikke være for vanskelig.

Desto yngre kjøre med mer lek og feeling for nivå/ alder. Passe oss spesielt fordi de gjør alt en sier.

11- 15 år: De lærer dobbelt så raskt. De trenger allikevel alt. Men ikke så vanskelig at de blir tidlig trøtte for ikke å bli skade. Vi søker drill. Ikke "ekstremtrening" At det flyter, dvs. 40 % vanskelig, at alle klarer det.

Hver drill er alltid annerledes opp mot en vurdering av hva gruppen trenger. Mye modeller.

Mye trening har effekt når alle de forskjellige modeller bygger på hverandre.
Når det blir stereotyp trening gjør de det dårligere for hver tur.

Dette er sterkt forbundet med forhold **lett – vanskelig** trening.

Du må overvinne naturen (alle variasjoner som gis), ellers har du ingen sjanse.

Trettheten gjør at man blir hensiktsmessig.
Verbal coaching har ikke samme effekt.

Filip har gjort dette 10 ganger med stor effekt. Han er overbevist.

Hensikten er også at ting er overveiende lett for at gode ting skal sette seg.

Du må være frisk, sunn, i form og sulten på å kjøre renn. Derfor er pause for restitusjon viktig. Mot nok til å ta pause for å komme i form. Ellers kjøres løperen ned.
Når de er engstelige vil de trene mer, eller vil ha individuell trening. NEI. Da blir det for mye.

Med drill oppnår en også sin egen kjøremåte, som gir trygghet. Det er bedre at alle har forskjellige kjøremåte.



METODIKK

FILIP GARTNER

Forholdet mellom frikjøring og løyper:

Erfaringsmessig kjører løper 20000 km.

Av denne mengden er det 500 km løype

Husk på at til og fra løyper er frikjøring. Dvs. at denne delen må utnyttes.

Selvstendighet er svært viktig for å utnytte sin egen kvalitet i trening.

Ekstremtrening – lett:

Må jobbe parallelt med rennkjøring og skiteknikk (god skiteknikk). Det går ikke å jobbe kun med den ene.

For å lære må en trene!

En må lære å kjempe. Rennløpere må kjempe hele tiden. Ha resultatliste. Bli en kjemper.

Han vil heller ha en renntype enn en som kjører pent.

En god renntype vil med tiden utvikle god teknikk pga. at han alltid vil ha en kamp.

På barmark må en som trener hele tiden bruke ”konkurranse”, med klokke for å utvikle rennmentaliteten. Ingen øvelser uten klokke.

Viktig er hva som ligger i hodet.

De klubber som kun jobber med skiteknikk uten å jobbe med innstilling, klokke, renn, fighting blir etter og slutter.

Lett – ekstrem trening:

Hva er bra eller dårlig trening?

Ekstrem: Der 20 % av gruppa ikke er tilfreds fordi de ikke mestrer. Løpere ikke helt klarer oppgaven, eller ligger bak.

Vanskelighetene kommer fra:

- Vær
- Underlag
- Løypesetting

Når alt er perfekt kan en gjøre treningen vanskelig.
Men først må en overvinne, bruke naturen.
Vi må også søke utfordringer der de beste får utfordringer.

Av og til kan en gjøre ekstra ting for den svakeste løper. Men heller vurdere om denne løperen må velge en svakere gruppe.

Når mange sliter eller har ubehag med trening, må en raskt endre trening.

Hvor høyt en kan gå med ekstremtrening, er avh. av respekten for utfordringene. Desto høyere respekt desto høyere kan en legge lista.

Hvis alt er for lett finner han trening som er vanskeligere og når trøtt, tilbake til lett igjen.

Når de ser andre grupper kjører fortere enn seg selv, er motivasjon for å utfordre større.

Du får garantert god forbedring / resultater når trening beveger seg fra:
lett – ekstremt - lett –ekstremt,
og i rennseseong mer ekstrem (da er motivasjon, bonus for å kunne øke lista).

Går en ned på utfordring er en ferdig.
Da får en kjempere.
Det må risikeres med konsekvenser.

April:	Mer Ekstrem, + drill
Mai:	Lettere, teknisk trening, kortere løyper
Juni:	Lettere, kortere
Juli:	Lettere, kortere
August:	Ekstrem, mye mengde lengre løyper
Sept:	Likt, kortere løyper
Okt:	Likt, kortere løyper
Nov:	Situasjonsmåned, ekstrem
Des:	Ekstrem + beholde kondi

Østerrike:
Har så stor konkurranse i seleksjon at de ikke kan ha så mye ekstremtrening.
Mens i Norge der det ikke er det samme trykket innad, da må trener skape dette.

Lett – vanskelig er en vurderingssak.
Når løpere har mye feil, er det vanskelig. Gjør de ingen feil, er trening lett.

- 30 % bratt
- 30 % flatt
- resten midt i mellom

Samme er det i renn.
=

Derfor må en søke dette i trening.
Må søke dette terrenget.
Da har du sjanse til å ha stabile resultater.

Enkelte løpere har forestillinger om at god trening er bratt og hardt. Da har du problemer å motivere for god trening på flatt og mykt underlag.

Hvis du som trener har klare prinsipp på hva som skal til for å få resultater, skal du holde på dette uten kompromiss.

Grenfordeling:

30 % SL

40 % SSL

30 % Fart

30 % fart er vanskelig å nå. Dette hadde vært supert å få til for alle andre disipliner.

Begrensning i trenerkvalitet i å ha erfaring i å stikke løype som unngår skade

Treners mot til å kjøre vanskelig med bevissthet, kunnskap.

Fartstrening gir 60 % effekt på SSL/SL – da kjører de med trygghet.

Da vil du få en vanvittig bonus for SL/SSL.

Hvis du vil ha en god slalåmkjører må du kjøre 50% SL/SSL

Fra SSL/Fart må du kjøre 70/30. Noe mer enn 30 på fart klarer de ikke.

Kjører man alle grener må trener motivere hva løper helst vil bruke mindre tid på.

Det er nok med 15 % fart og 85 % på SL/SSL på WC nivå.

Når bør vi kjøre mer situasjonsløyper?:

Situasjonsløyper = normal rennlengde (eller lengre), rennlikt

August en del og mye i novemeber.

Situasjonstrening i forkant av mesterskap.

Søker ofte i rennsesong å ha mestring (kommer mest i mål). Da har en psykologisk fordel.

Litt vekk fra ekstremtrening for å bygge selvtillit. Ha en sikkerhet i hodet.

SPESIELLE HENSYN I KLUBB

I klubb er det forskjellige målsettinger. Filip har jobbet med gruppa som om alle er rennløpere.

1. Skiteknikk og fighting går hånd i hånd.
 2. Trener teknikk med fart
 3. Trener med lengre ski enn korte carvingski (enn skiskole)
- = hvis ikke produserer vi ikke rennløpere (mange har gått i denne fellen)

Dvs. med alle typer ski og med større hastigheter.

Kontrollert frikjøring. Søker områder han kan se hele området.
Tilpasse seg naturen med alle de variasjoner det gir.
Må jobbe med tålmodighet.

Du må søke ulike terreng og mestre dette uten å bedrive noe teknisk trening.
Neste skritt i samme situasjoner å gi enkeltoppgaver. Samme oppgaver som vi søker i løype.
Kjøre disse øvelsene i alle situasjoner.
(En drill uten porter).

Prøve å unngå å stå i bunn av en liten bakke å korrigere.
Heller søke lengre løype med variasjon (trener gå inn skogen). Det barn gjerne vil ha er fart.
En lang bakke har ofte en lang flate som stimulerer fart.

Jobber med blikk fremover.
Når du når et visst nivå, begynner en med porter, gjerne de korte.
Variasjon med porter.
Gjennom hastighet og stor variasjon kommer lysten til å kjøre renn.

Unger som er redde for fart og ikke vil trene det, blir ikke gode – heller ikke i SL.
Alle har en fartsterskel. Det er viktig å gi dem en sjanse til å søke fart. Dvs. finne lange bakker og naturlig kan kjøre rett frem.

Aktivitet med fart har en overføringsverdi til alpint.

Må ikke si til foreldre at du trener utfor, pga. redsel.
En for stor effekt av SL med 60 km/t, kanskje samme fartsfølelse som 90 km/t med fartsski.
Hvis en bruker terrenget, kommer lysten.

Når du gjør ting riktig med barn og fartstrening vil ikke barna trene mer slalåm.
Løperne merker hva foreldre mener om fartstrening, derfor liker de ikke fart.
Derfor må en ikke si at du skal trene fart. En trenger stor fart og mot i SL/SSL.

Effekten med fart er større mot for høyere hastighet, mer tåke, brattere osv.

Fart må en kontinuerlig påvirkes. Vedlikeholde motet.
Trene rask SSL og SG da blir en bak, og en taper tid.

Trener må aldri glemme aspektet fart. Dette må en klubb gjøre hvis en skal produsere rennløpere.

Når det er gode forhold, god sikt må en trene fart.

Høyt nivå på fart, terskel på fartsbarriere.
For å få et bredt spektrum
Og benytte naturen mest mulig. Naturen produserer.
Speed kontinuitet må hele tiden holdes.

Desto enklere vi jobber desto større er sjansen for å lykkes.

Typisk er å diskutere stort om småting.
Jobber mer med den erfaring vi har enn det som er i læreboka.
Enda verre er å diskutere med rennløpere over små ting (hvorfor kjører fort, sakte – heller finne ut hva han skal gjøre, hvilken metode)

Av erfaring har han sett mange trenere som har diskutert mye med løpere som har prøvd alt, disse lykkes aldri.

Hva betyr det å være rennløper?

Teknikk – mot, fight må gå parallell.