



Alpinthjørnet: FRA KUNNSKAP TIL PRAKSIS

Ironman-prosjektet ble startet høsten 2011 for å rette oppmerksomhet rundt viktigheten av fysisk trening i alpint. I 2015 er det en ny generasjon av Attacking Vikings på vei!»

INTRODUKSJON

I de siste fire utgavene av Alpinthjørnet har fokuset vært på svingteknikk. I dette nummeret tar vi en kort pause fra teknikk for å rette fokus på det fysiske og oppsummerer årets Ironman-resultater. Alpint er en fysisk krevende idrett, og toppalpinister er svært godt trent. Fra slutten av 80-tallet til midt på 90-tallet opplevd alpin-Norge en fantastisk utvikling der en sentral faktor var grensebrytende fysisk trening.

I den perioden var Norge med på å presse utviklingen av alpint som idrett, både fysisk og teknisk. Videoer av barmarkstreningen til Furuseth, Kjus, Skårdal, Aamodt og co. lekket ut fra Norge til utlandet og skapte stor oppmerksomhet. Norge la listen veldig høyt, og alle som fulgte med, forsto at suksessen som kom, var ingen tilfældighet. En fransk landslagstrener innrømmet en gang at utøverne hans hadde en kjæleavn for Aamodt som sier det meste: "Monsteret."

Siden den tiden har fysisk trening, og det å være godt trent fysisk, vært en grunnpilar i den norske modellen for løperutvikling i alpint. Men et sted langs veien mistet vi litt av den kulturen for trening som var så viktig for suksessen vår. Høsten 2011 ble Ironman Prosjektet startet for igjen å rette fokus mot fysisk trening.

IRONMAN PROSJEKTET

I de siste fem årene har Norges Skiforbund gjennomført felles test- og barmarktreningssamlinger i tett samarbeid med skigymnasene. Fire til fem samlinger fordelt over hele landet har vært gjennomført hver vår og høst. Selv om en sentral del av samlingene har vært gjen-

nomføring av Ironman-testen, minst like viktig har felles treningsdager vært hvor fokuset har vært på trening, læring og inspirasjon. Målet har først og fremst vært å forsterke lokale miljøer, trenere og utøvere med ekspertise innenfor ulike områder av fysisk trening.

Som fysisk testbatteri består Ironman av åtte øvelser som opprinnelig ble utviklet av barmarkteamet til WC Herrer i 2002 (Figur 1). Målet var å samle testene som laget hadde brukt i lang tid, i et konkurranselikt format for å sette et offensivt preg på testingen. Selv om det opprinnelig var ment kun for World Cup laget, spredte Ironman seg fort til flere grupper. Da yngre utøvere begynte å bruke det, måtte noen av testene tilpasses, og dette førte til etableringen av Ironman JR for utøvere fra 16 år og yngre.

Avhengig av målgruppen kan Ironman ha flere hensikter. I forhold til felles testing er Ironmans kanskje viktigste funksjon å presse fysisk trening høyt opp på agendaen i alpin-Norge og å rette fokus på viktigheten av et grundig og allsidig fysisk grunnlag for å kunne bli en toppalpinist. I denne sammenheng er en av de viktigste parameterne i Ironman den sammenlagte scoren som er en summering av prestasjonene i alle åtte øvelsene. En kjerne i Norges Skiforbunds barmarkfilosofi er at alpinister har et relativt høyt nivå på nesten alle fysiske egenskaper. Alpinister er "Jacks of all trades", og sammenlagtscoren er ment å kvantifisere dette. Videre er scoringssystemet designet slik at det åpner for mange ulike måter å score poeng på, slik alpint er som idrett, der det er ingen fasit, men mange veier fram.

Ironman skal også inspirere til videre tre-

Figur 1.

IRONMAN JR (12 til 16 år)	IRONMAN (17 år og eldre)
OPPVARMING	OPPVARMING
1. 3000 M	1. 3000 M
2. HEXAGONAL OBSTACLE	2. HEXAGONAL OBSTACLE
3. LENGDE UTEN TILLØP	Ca. 30 min pause med aktiv restitusjon
Ca. 15 min pause med aktiv restitusjon	3. 1 RM KNEBØY
4. KNEBØY TEKNIKK	4. SUBMAKS KNEBØY
5. DIPS	5. 1 RM BENKPRESS
6. CHINS	6. CHINS
7. BRUTAL BENK	7. BRUTAL BENK
Ca. 15 min pause med aktiv restitusjon	Ca. 15 min pause med aktiv restitusjon
8. 90 SEK KASSEHOPP	8. 90 SEK KASSEHOPP

ning og utvikling. Vi ønsker å bruke felles testing for å motivere oss til å yte mer enn det vi forventer eller tror er mulig. Standarder utviklet over de siste ti årene skal gi utøvere konstruktiv feedback og et grunnlag for videre målsetting. Rekorder blir registrert og poengklubber offentliggjort for å skape oppmerksomhet hos dem som har gjort det bra. Det å kunne sammenligne seg med andre er svært viktig. Det kan bekrefte styrker eller åpne øynene våre for svakheter som man ellers ikke hadde visst om.

Vi har for eksempel sett at overkroppsstyrke har vært en svakhet hos jentene. I år har det skjedd en utvikling, og tre jenter har slått den tidligere rekorden, én med hele 19 chins. Disse resultatene viser hva som er mulig, og kan dermed være med å dra hele nasjonen opp.

ÅRETS HØYDEPUNKTER

Figur 2A og 2B viser utviklingen i Ironmans sammenlagtscore for damer og herrer siden 2011. På damesiden har utviklingen vært enorm. I 2011 var det kun én utøver som klarte over 400 poeng. Nå i høst har over 30 prosent av jentene som testet, tatt over 400 poeng (23 jenter), og nesten 20 prosent var over 600 poeng (13 jenter). Og Thea Louise Stjernesund (Oppdal Alpin Elite) var første kvinne til å tangere 1000 poeng da hun satt rekorden med 1002 poeng i august (Figur 3).

Det finnes også andre tegn til utvikling på jentesiden. Tre kvinner har nå tatt 40 rep på submaks knebøy (Nina Løseth, Maren Byrkjeland og Lisa Moe). Thea Louise Stjernesund (Oppdal Alpin Elite) slo Mina Holtmanns rekord på benk med 77.5 kg. Rekorden til Ana Maria Stavem på chins har stått helt siden 2006. I år har tre jenter slått denne: Gigja Bjørnsdottir med 14 rep, Kajsa Vickhoff Lie (Donski) med 16 rep og Madeleine Haukåsveen-Moen (NTG Lillehammer) med hele 19 rep! Pernille Baustad (FFA) matchet kassehopprekorden til Nuunu Berthelsen (Oppdal Alpin Elite) med 99 hopp to ganger, både i mai og i august. Det blir spennende å se hvem av jentene som passerer 100 kassehopp først!

På herresiden har utviklingen vært minst like sterk. I 2011 var kun 20 prosent av herreløperne over 400 poeng (Figur 2B). Nå i høst testet nesten 50 prosent av alle herreløperne over 400 poeng. Løpere over 600 poeng har økt fra 5 prosent i 2011 til hele 25 prosent nå i høst. Sammenlagtrekorden ble også slått på herresi-



ALPIN- HJØRNET

Tar opp og drøfter faglige temaer om alpint. Rettet mot trenere, ledere og foreldre, men kan også være aktuelt for eldre utøvere. Det er Sport Science avdelingen ved Norges Skiforbund Alpint og Seksjon for Fysisk Prestasjons- evne ved Norges Idrettshøgskole som står for artikkelserien.

NORGES IDRETTSHØGSKOLE





1. Full fart på 3000 m på Ironman Oppdal. 2. Overkroppsstyrke er også viktig i alpent. Jentene begynner å få fremgang med nye rekorder i både benk og chins. 3. Aleksander Aamodt Kilde la listen enda høyere i år med 1084 poeng. 4. Joachim Jagge Lindstøl, Espen Maløy og Daniel Foss vant lagkonkurransen under årets Attacking Viking Challenge. (Foto: Sverre Sejersted) 5. Utdanning av utøvere i treningsmetodikk er en viktig del av Ironman Prosjektet. Her veileder Yngve Apneseth (trener og tidligere landslagsutøver i vektløfting) en utøver under Ironman Oslo.

kulturen som har preget testene, har vært inspirerende. En ny generasjon av Attacking Vikings er her. Men det stopper ikke her. Vi alle har ting vi må jobbe med videre. Vi utfordrer alle til å være ydmyke og offensive; tenke langsiktig; være tålmodige og trene hardt over lang tid, resultatene kommer etter hvert.

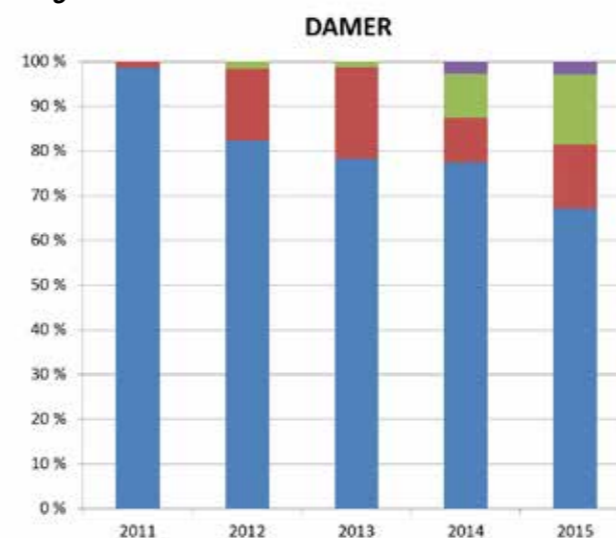
VEIEN VIDERE: IRONMAN-PROGRAM 2016

Ironman-programmet for 2016 er allerede klart. For mer informasjon og påmelding (klart seinere i høst), se skiforbundet.no under Trener Hjørnet.

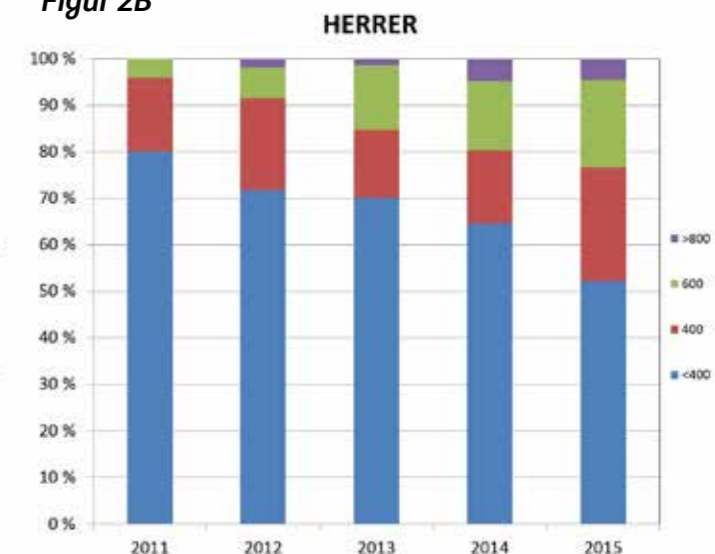
TIL NESTE NUMMER

I neste nummer av Alpinhjørnet skal vi fortsette serien om svingteknikk og se nærmere på utøverens vertikale dynamikk.

Figur 2A



Figur 2B



den med Aleksander Aamodt Kildes (WC Her- rer) utrolige 1084 poeng (Figur 4).

Flere rekorder på individuelle øvelser har også falt på herresiden i høst. Markus Fosslund (Oppdal Alpin Elite) slo sin egen rekord på 3000 m fra i fjor med 9:43. Timon Haugan (Oppdal Alpin Elite) satte ny rekord på hex med lynraske 16,50 sek. Thomas Vassbotn (NTG Bærum) slo Adrian Sejersteds rekord på brutalbenk med sterke 37 rep, og Reiel Daling Felde (Breimsbygda IL) har satt en helt ny standard på push-ups med hele 91 repetisjoner. Dette er en fantastisk prestasjon. Vi må benytte dette til inspirasjon. Bruk Felde's barrierebryting til å løfte oss til det neste nivået!

ATTACKING VIKING CHALLENGE

Det er ikke kun på Ironman vi har sett sterk fysisk utvikling. Hvert år blir de beste i sammenlagt Ironman invitert til å delta i Skiforbundets Attacking Viking Challenge, vår årlige støtteaksjon for Barnekreftforeningen. Aksjonen består av et sykkelritt hvor utøverne sykler flest mulig runder på en 1,5 km lang bane i løpet av fem timer. Utøverne på laget bytter på å sykle etter stafettprinsippet, og laget med flest runder når tiden går ut, vinner. Det er en knalltøff treningsøkt hvor hver utøver gjennomfører i overkant av 40 harde anaerobe drag.

I år deltok Joachim Jagge Lindstøl, Espen Maløy og Daniel Foss på herresiden mens Thea

Louise Stjernesund (Oppdal Alpin Elite) og Pernille Baustad (FFA) ble invitert på damesiden. Lindstøl, Maløy, og Foss imponerte stort med lagseier på herresiden. Damene var også imponerende med 2. og 7. plass til henholdsvis Stjernesund og Baustad.

DET ER INNSATS SOM GJELDER

Resultatene er bra, og det har vært en klar utvikling siden 2011. Men enda mer viktig, og det som virkelig har gjort inntrykk på oss som har fått observere, er innsatsen til alle som har deltatt. De som kommer over målstreken sist, men har gitt alt av seg selv og gjort sitt beste, er like viktig for alpin-Norge som de som kommer over mål først. Det trykket og den offensive

Figur 3

	SAMMENLAGT REKORD	IRONMAN REKORDER
	Thea Louise Stjernesund, 1002 poeng, 21.8.15 Oppdal Alpin Elite	
AEROB	3000 M Hanna Jantstad Braut, 11:23, 14.5.13 Oppdal Alpin Elite	
HURTIGHET / KOORDINASJON	HEX Nouuu Chemtz Berthelsen, 16.51 sek, 9.5.14 Oppdal Alpin Elite	
MAKS BEIN STYRKE	1 RM KNEBRYT Thea Grosvold, 140 kg, 28.8.10 NSF EC	LENGDE Anniken Philippa Patricsson, 238 cm, 7.9.11 NTG Gelli
SUBMAKS STYRKE / ANAEROB	SUBMAKS KNEBRYT Lisa Moe, 72.5 kg + 40 rep, 9.5.14 Hovden Skigymnas	KASSHOPP Nouuu Chemtz Berthelsen, 99 hopp, 22.8.14 Oppdal Alpin Elite
OVERKROPPSTYRKE	1 RM BENCHPRESS Thea Louise Stjernesund, 77.5 kg, 21.8.15 Oppdal Alpin Elite	CHINS Madelene Houliksveen-Moen, 19 rep, 22.8.15 NTG Lillehammer
BUKSTYRKE	BRUTAL BEIN Helene Frye, 36 rep, 8.9.11 Dansk	PUSH UPS Pernille Baustad, 36 rep, 9.5.14 FFA

Figur 4

	SAMMENLAGT REKORD	IRONMAN REKORDER
	Aleksander Aamodt Kilde, 1084 poeng, 31.7.15 NSF WC	
AEROB	3000 M Markus Fosslund, 09:43, 21.8.15 Oppdal Alpin Elite	
HURTIGHET / KOORDINASJON	HEX Timon Haugan, 16.50 sek, 21.8.15 Oppdal Alpin Elite	
MAKS BEIN STYRKE	1 RM KNEBRYT Lars Myhre, 220 kg, 4.8.09 NSF WC	LENGDE Joachim Myrli, 295 cm, 22.8.15 Fana IL
SUBMAKS STYRKE / ANAEROB	SUBMAKS KNEBRYT Egeir Andre Aamodt, 132.5 kg + 40 rep, 4.8.08 NSF WC	KASSHOPP Henrik Knutsen, 118 hopp, 25.7.14 NSF WC
OVERKROPPSTYRKE	1 RM BENCHPRESS Lars Myhre, 145 kg, 8.8.05 NSF WC	CHINS Sebastian Foss Solfrug, 26 rep, 20.8.13 NSF EC
BUKSTYRKE	BRUTAL BEIN Thomas Vassbotn, 37 rep, 7.10.15 NTG Bærum	PUSH UPS Reiel Daling Felde, 91 rep, 21.8.15 Breimsbygda IL