

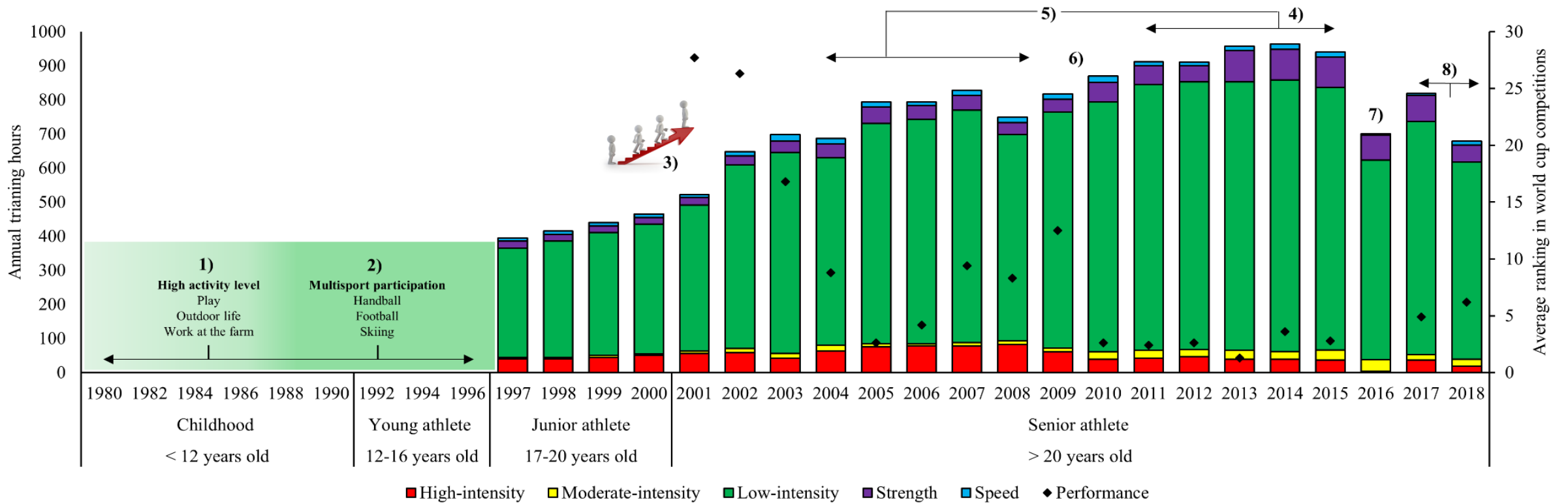


UiT Norges arktiske universitet

Det lange løpet: Optimalisering av langsiktig prestasjonsutvikling for utholdenhetsutøvere

Hanne Staff & Øyvind Sandbakk



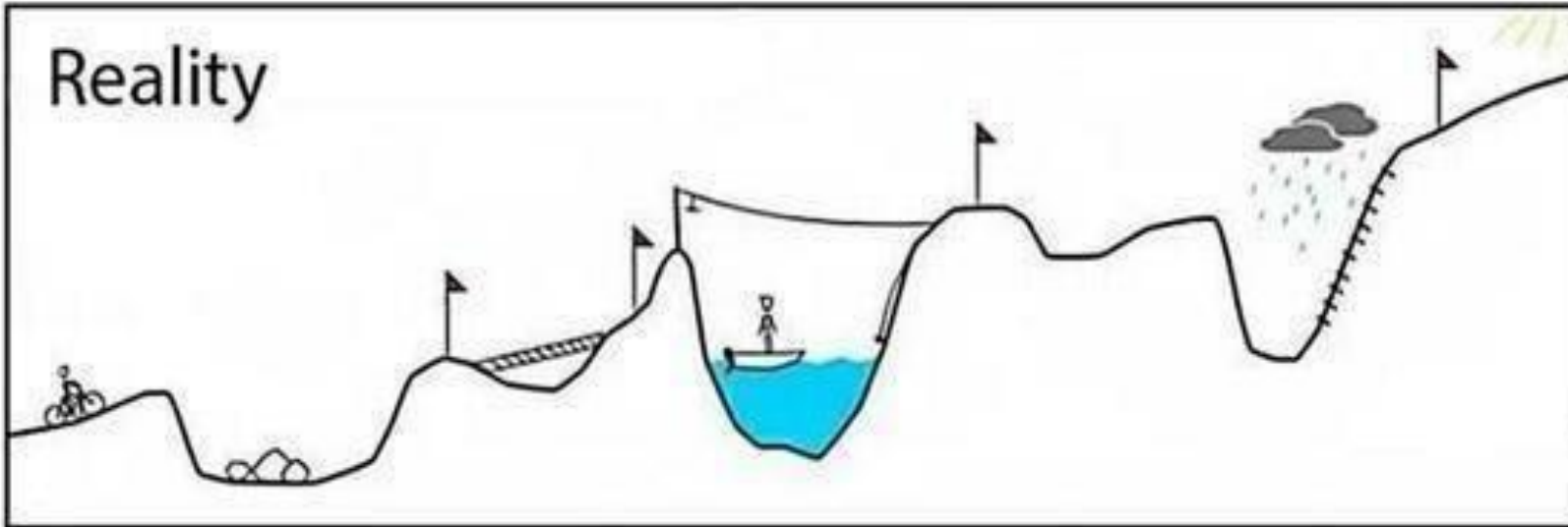


Solli (2020)

Your plan



Reality



Hva er nøkkelfaktorene for å optimalisere utviklingen?

Hva er risikofaktorene for at utviklingen stopper opp?

Konsekvens

Høy	Yellow	Red	Red
Moderat	Green	Yellow	Red
Lav	Green	Green	Yellow
	Lav	Moderat	Høy

Sannsynlighet

Risikohåndtering

Risiko	Forebyggende tiltak	Kriseberedskap
	1. .. 2. ..	1. .. 2. ..
	1. .. 2. ..	1. .. 2. ..
	1. .. 2. ..	1. .. 2. ..

Hva er nøkkelfaktorene for å optimalisere utviklingen?

Hva er risikofaktorene for at utviklingen stopper opp?

Nøkkelfaktorer

Det må øves mye på de viktigste arbeidskravene

Trening og konkurranser må være en læringsarena

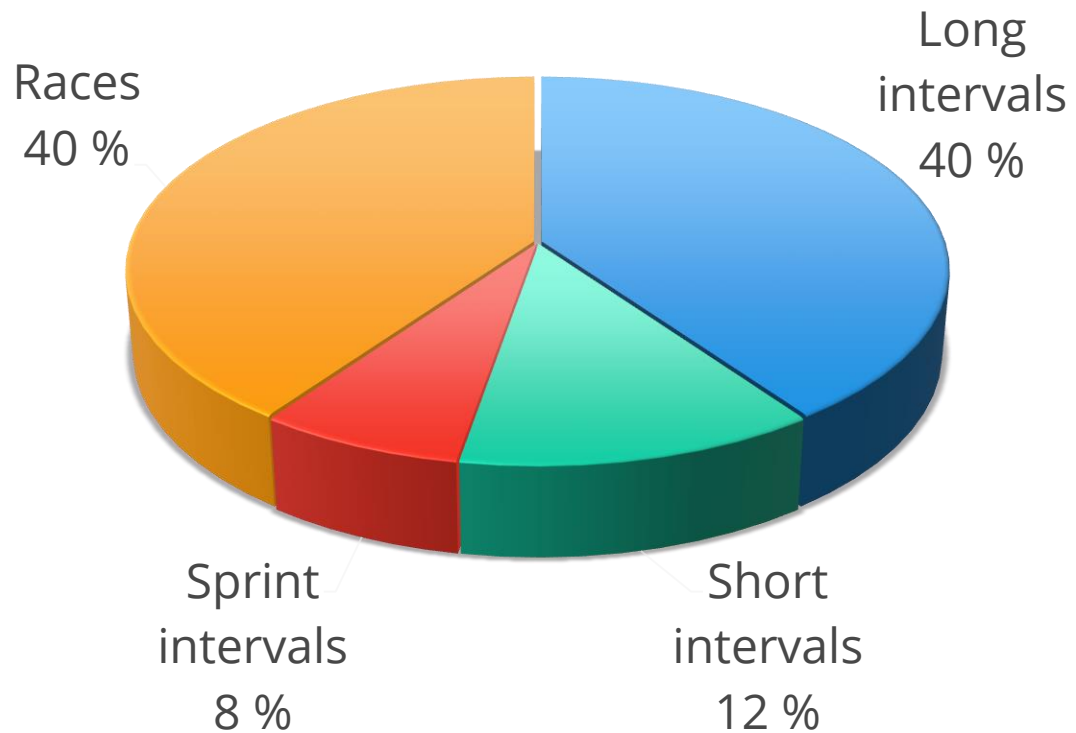
Utviklingen må kvalitetssikres

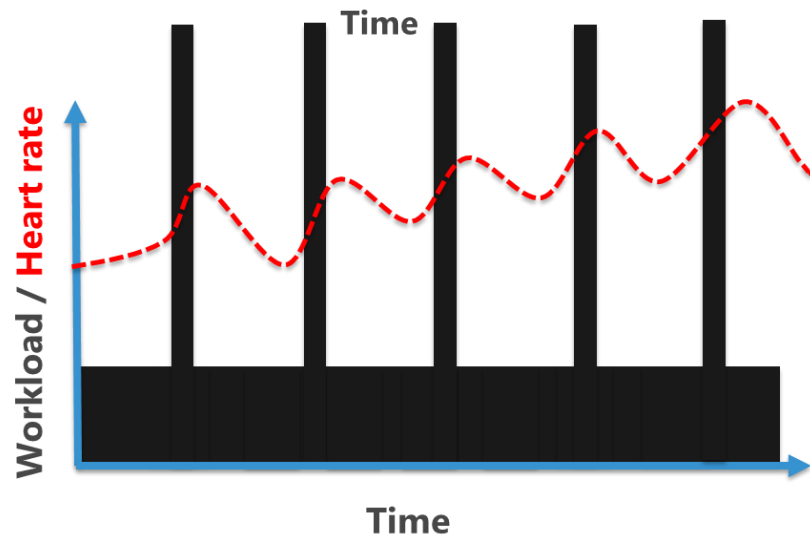
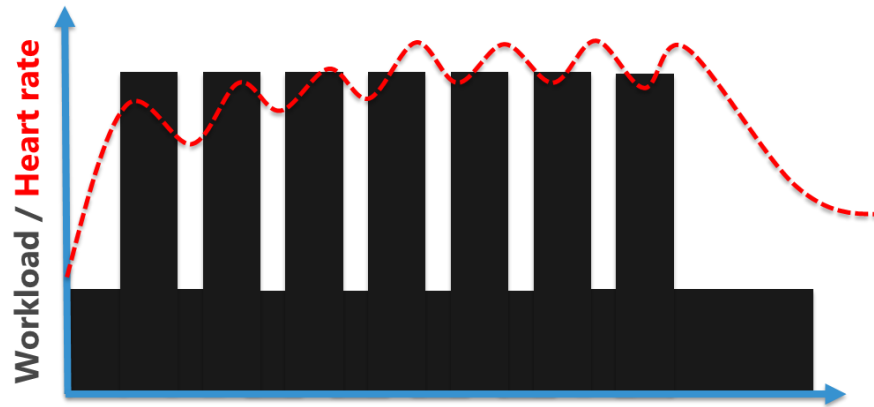
Livsbalanse må sikres: treningsfilosofi vs livsfilosofi

Det må øves mye på de viktigste arbeidskravene!

Treningsinnhold
x
Gjennomføringskvalitet
+
...og restitusjon

Hvilke type nøkkeløker på høy intensitet?





Valg av nøkkeløkter

Optimalisering av økter

TYPICAL TRAINING WEEKS FOR A WORLD-CLASS CROSS-COUNTRY SKIER

PREPARATION

COMPETITION

MONDAY

AM: 7 × 5-min HIT*, uphill running/walking with poles

PM: 1.5 h LIT, classical roller skiing (easy terrain)

TUESDAY

AM: 1.5 h, LIT roller ski skating (moderate terrain)

PM: 2 h LIT, running (easy/moderate terrain)

WEDNESDAY

AM: Strength training

PM: 1.5 h LIT, roller ski skating (varied terrain), including 10 × 12-s sprints

THURSDAY

AM: 2.5 h LIT, classical roller skiing (varied terrain)

PM: Rest

FRIDAY

AM: 45 min continuous MIT/HIT, roller-ski skating

PM: 1.5 h LIT, running on hilly terrain (soft surface)

SATURDAY

AM: 10 × 10 maximal jumps + strength training

PM: 1.5 h LIT, classical roller skiing (easy terrain), including 8 × 10–15-s double-poling sprints

SUNDAY

AM: 3.5 h LIT, running (terrain of moderate incline)

PM: Rest

12 sessions per week (~22h)
10 aerobic sessions
(with 2x HIT & 2 sprints)
2x strength training

10 sessions per week (total ~14h)
9 aerobic sessions
(with 2x races & 2x HIT)
1x strength training

* LIT, MIT, HIT: Low-, Moderate-, High-Intensity Training

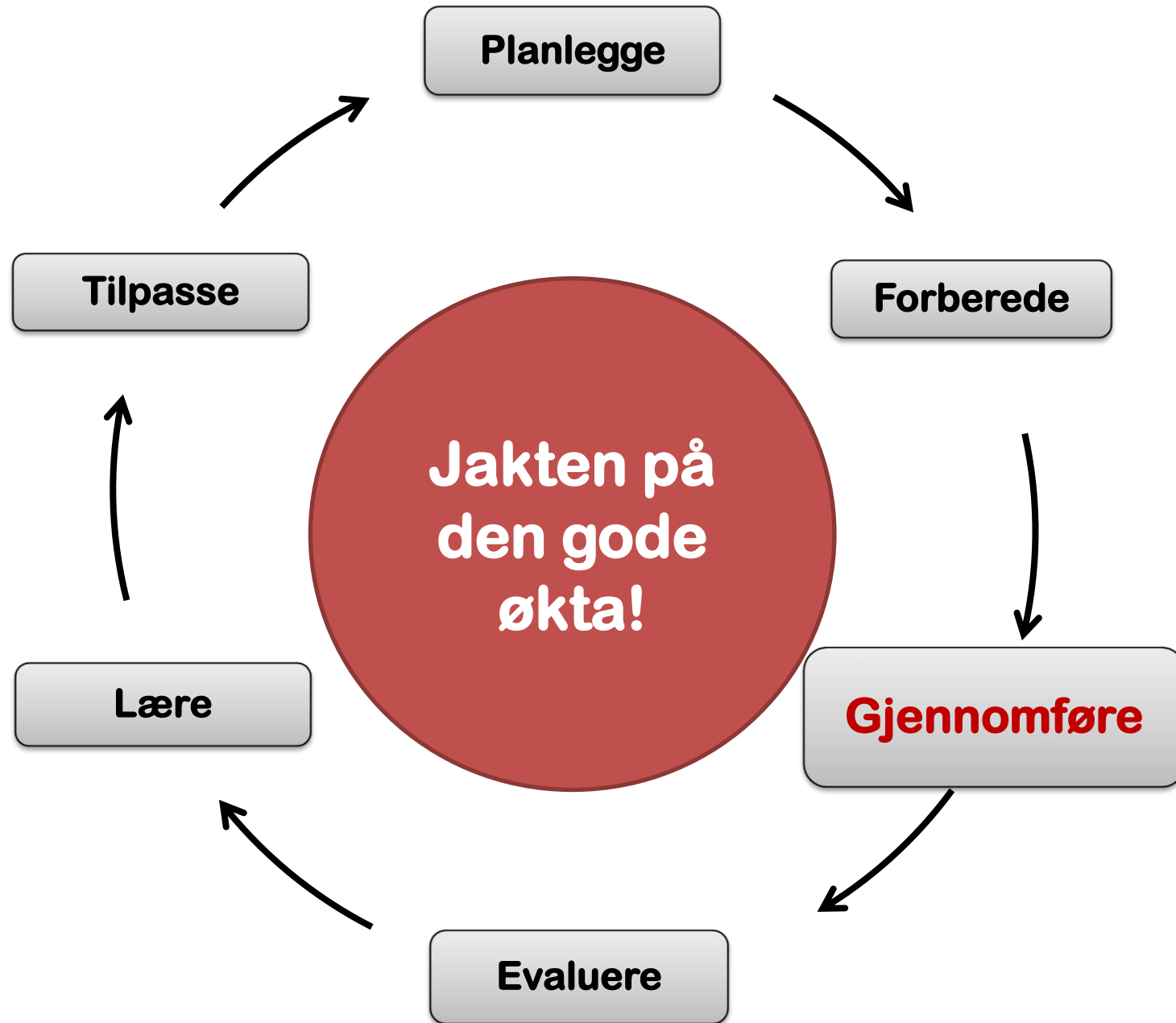
Reference: by Sandbakk & Holmberg, IJSP 2017

Designed by @YLMSportScience

Puslespillet...

Motivasjon og helse til å gjennomføre over tid!

**Trening og konkurranser
må være en læringsarena!**



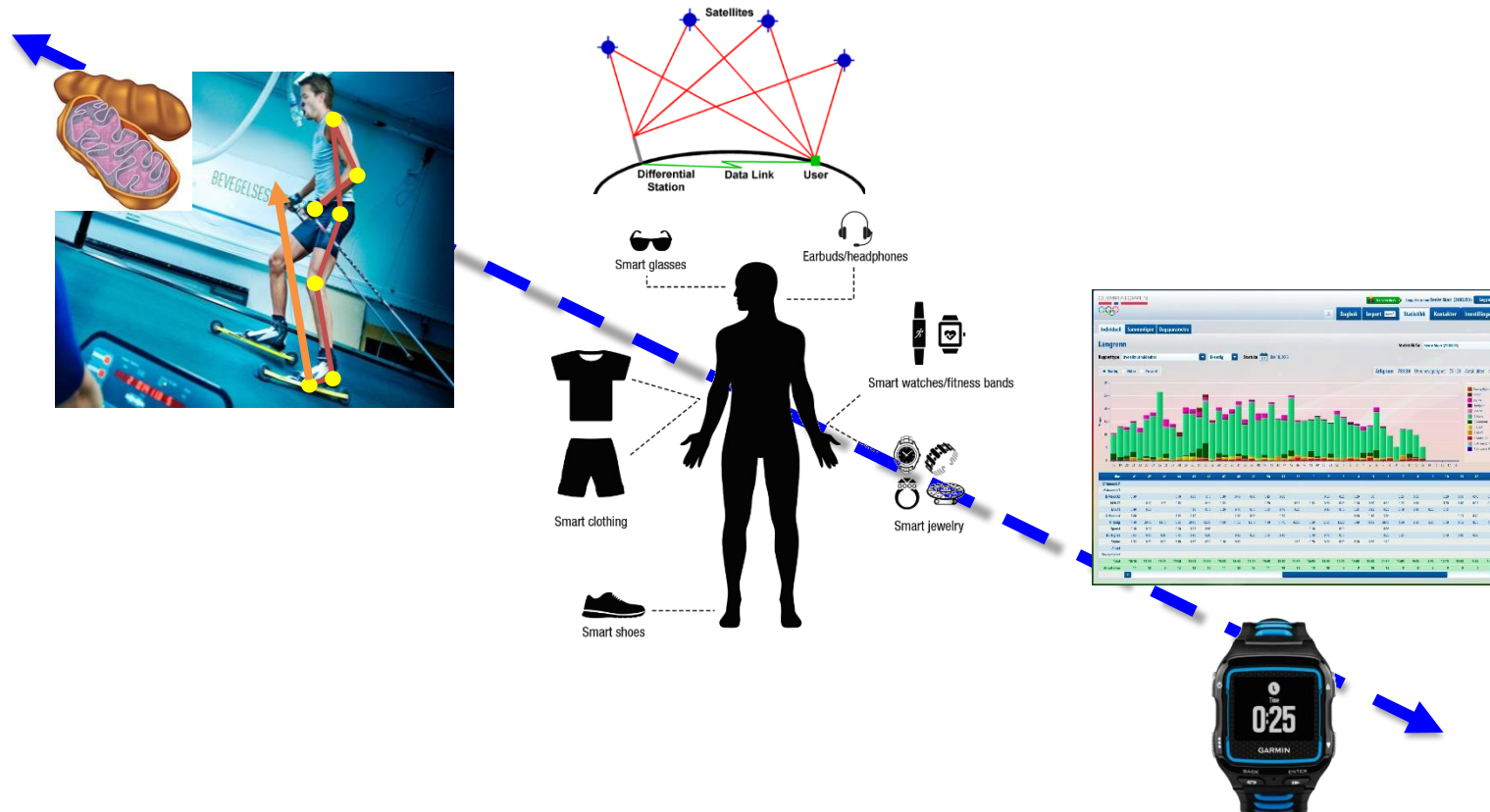
Sentrale spørsmål

- **Før trening:**
 - Hva er mine mål med økta?
 - Hva skal jeg forbedre i dag?
- **Under trening:**
 - Er jeg 100 % “til stede”?
 - Gjør jeg det jeg har bestemt meg for?
- **Etter trening:**
 - Hvordan gjennomførte jeg treningen?
 - Hva kan jeg gjøre bedre neste gang?

Utviklingen må kvalitetssikres

Sikre objektiv forståelse

Nøyktighet



Funksjonalitet

Forstå utøverens perspektiv



TANKER	FØLELSER
Hva tenkte du på?	Hva registrerte du i kroppen din?

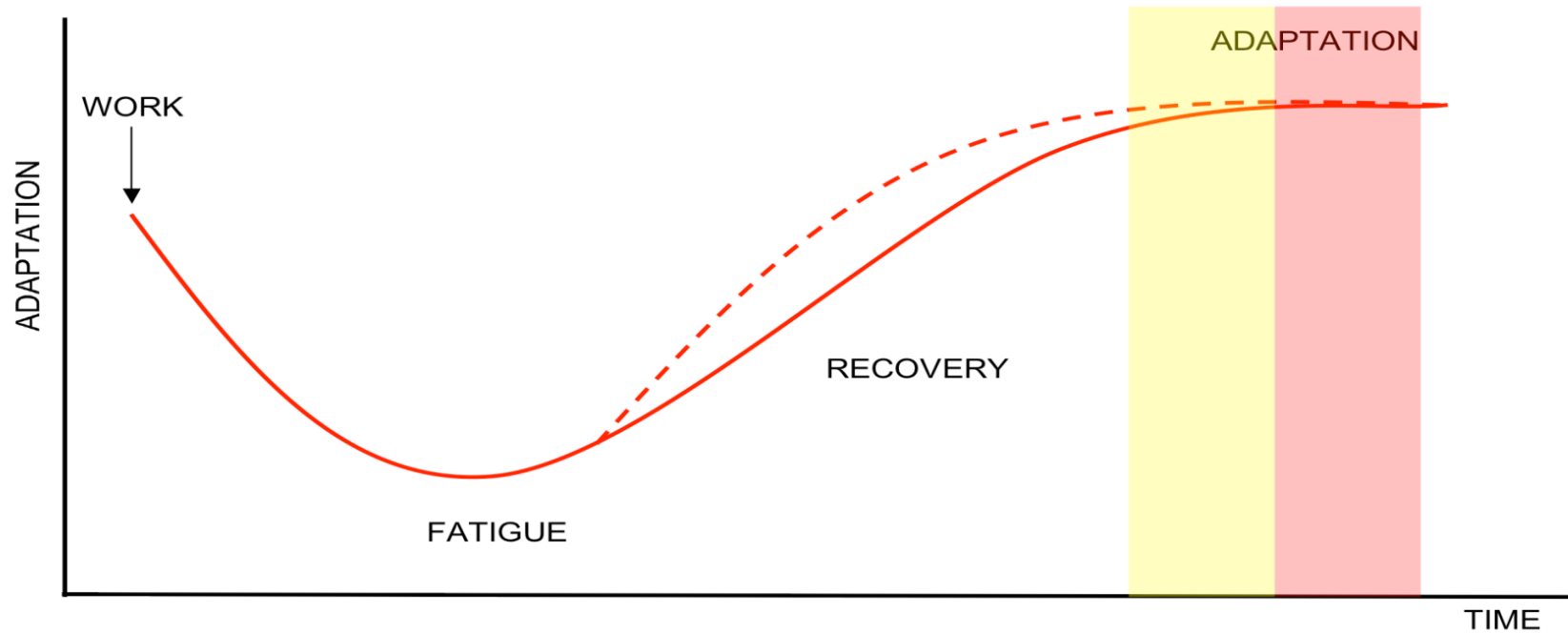
Gi feedback som korrigerer og forsterker



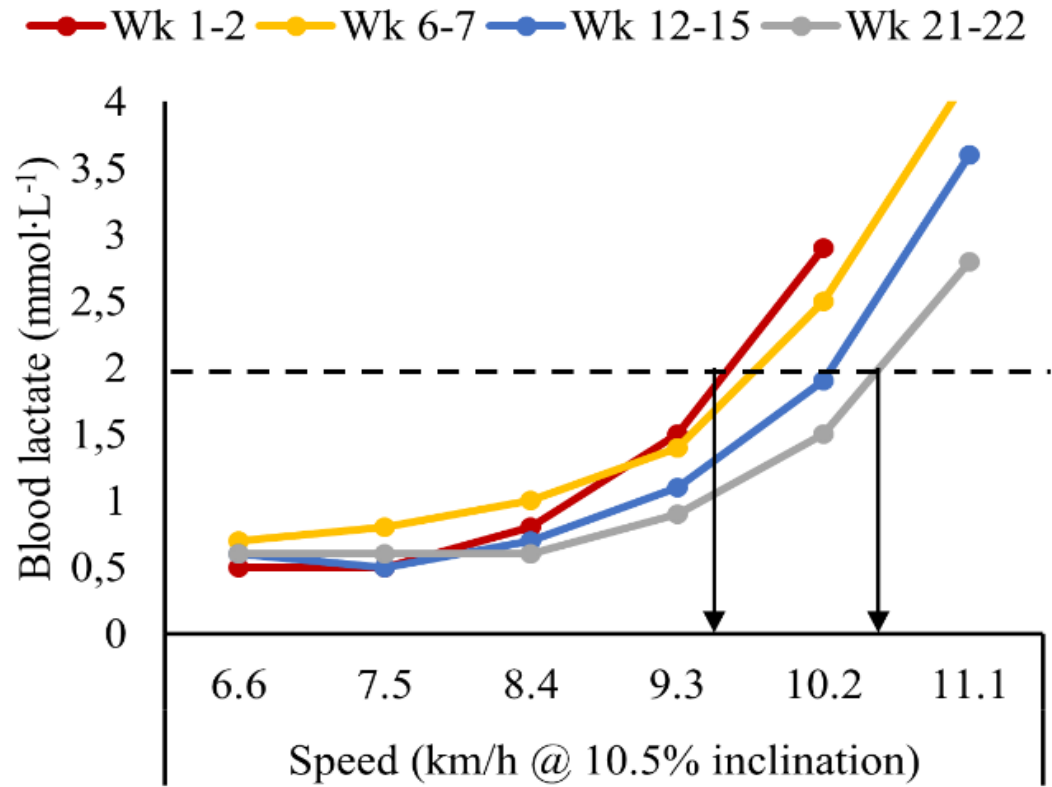
Kontroller at treningen gir effekt!



Belasting skal gi tilpassing



C



Successful season 2010-2011

Livsbalanse må sikres:

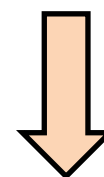
**Hvordan har du det?
...egentlig?**

Psykososiale forhold			Fysisk belastning	Helsestatus	Eksternt stress
Livsstil	Boforhold	Bekymringer	Intensitet	Sykdommer	Temperatur
Arbeid/skole	Levestandard	Konflikter	Varighet	Virus	Fuktighet
Sosialt liv	Sosial status	Bekreftelser	Frekvens	Allergier	Vind
Samliv	Økonomi	Krav	Bevegelse	Skader	Høyde over havet
Familie	Reising	Forventninger		Ernæring	Forurensning
				Væskebalanse	Underlag

Emosjonelt stress

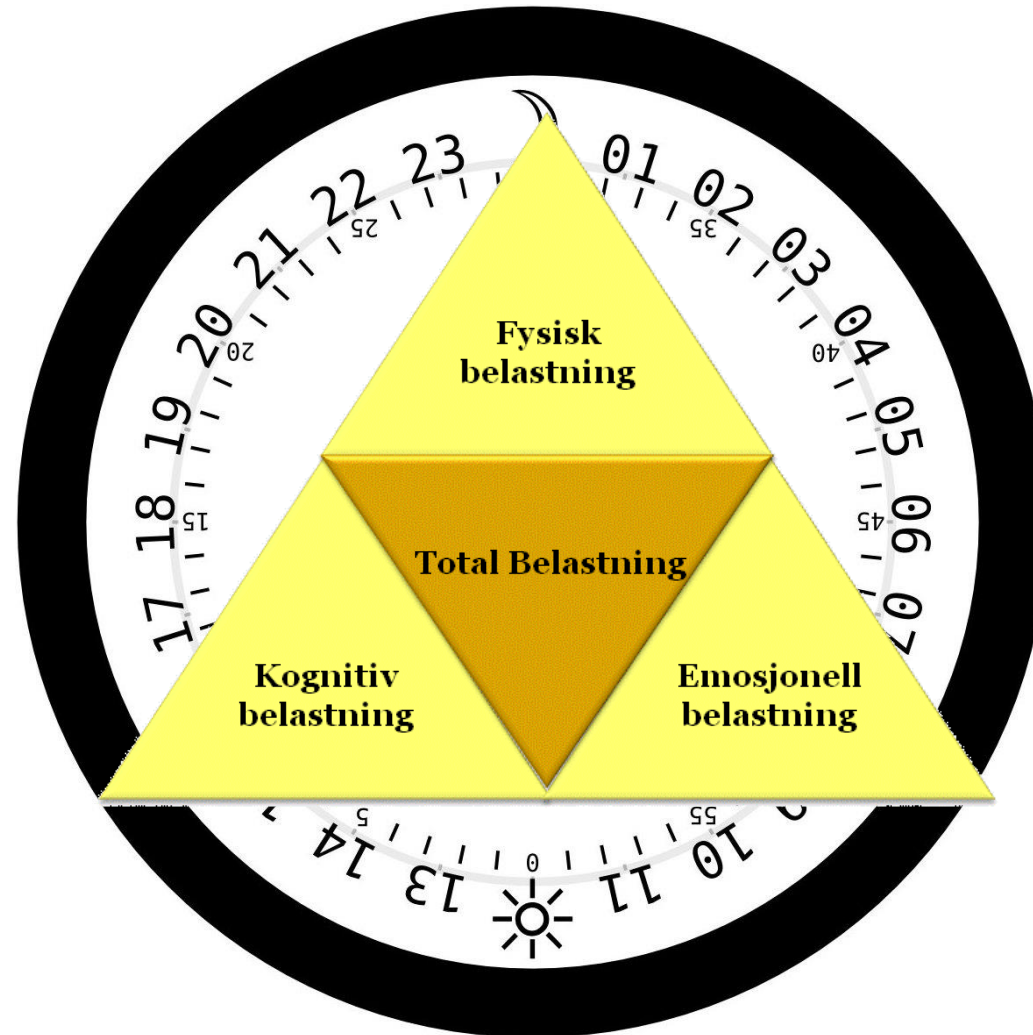
Kognitivt stress

Fysisk stress



Livsstress

Hvordan vil du leve livet ditt?





UiT Norges
arktiske universitet

NORGE



OLYMPIATOPPEN



**NORGES
SKISKYTTER
FORBUND**



Norwegian University of
Science and Technology



**NORGES
SKIFORBUND**