

KLUBBKVELD GAULDAL 20/4-05

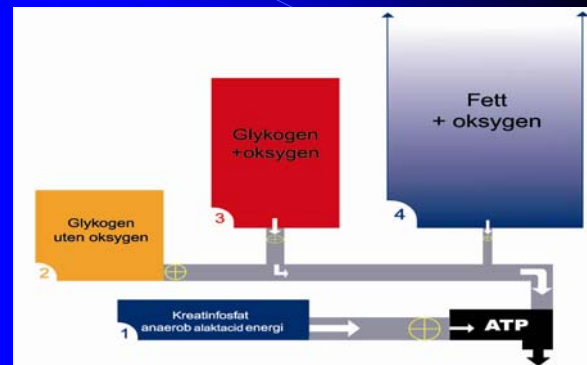
- Intensitetssoner
- Sesongplanlegging
- Sittestilling



Klubbkveld Gauldal SK20/4-05
foredrag Atle Kvalsvoll

1

Energiomsetting:



Figur 2.4: Modell for energiomsetting i muskelfibre (modifisert etter Heck, 1983)

Opp til 16 år - 3 intensitetssoner

- **Lav intensitet**
 - Trening i sone 1 og 2. Dvs. langtur og hard langtur.
 - Stort sett prate tempo
 - Mange ulike aktivitetsformer. Variasjon er viktig
 - Trening på denne intensiteten skal ikke være hardere enn at utøverne har lyst til å holde på litt lengre.
- **Middels intensitet**
 - Terskeltrening over og under den anaerobe terskel
 - Det skal kjønes både på pust og puls
 - Ulike aktivitetsformer men ca 50% spesifikt (vi må trene på det vi skal bli god i)
- **Hard intensitet**
 - Trening over den anaerobe terskel – maks trening
 - Det skal kjønes både på pust, puls og muskulatur.
 - Noen ulike aktivitetsformer men ca 75% spesifikt (vi må trene på det vi skal bli god til)
 - NB! Her inngår konkurranser

Klubbkveld Gauldal SK20/4-05
foredrag Atle Kvalsvoll

3

Lett intensitet

- Øker trenings-grunnlaget og dermed bedres restitusjonen
- Øker utholdenheten
- Danner kapillær årer i muskulaturen. (små blodårer mellom muskelfibrene)
- Fettforbrennende.

Muskelfibrene blir bedre til å forbrenne fett. Dermed vil karbohydratlagrene vare lenger og intensiteten kan opprettholdes i lengre tid.

Klubbkveld Gauldal SK20/4-05
foredrag Atle Kvalsvoll

4

Middels intensitet

- Heve den anaerobe terskel, enten ved høyere puls på samme laktat eller flere watt på samme laktat og puls.
- Det er behov for mye volum i denne sonen for å utvikle motor og legge grunnlag for å tåle trening i sone 4 og 5.
- Lange drag og korte pauser
- Treffes det riktig her tåles mer volum både timer totalt og lengden på økta.
- Bør være spesifikk for å påvirke de riktige muskelfibrene

Klubbkveld Gauldal SK20/4-05
foredrag Atle Kvalsvoll

5

Høy intensitet

- Tilvenning til sesongen/konkurranse tilvenning
- Opp mot syre og litt over
- Kortere drag med lengre pauser
- Utvikler det maksimale O₂ optaket



Klubbkveld Gauldal SK20/4-05
foredrag Atle Kvalsvoll

6

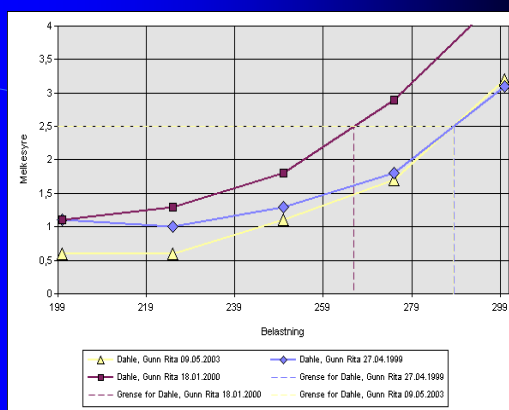
Intensitets tabell opp til 16 år

IN-soner	Subjektiv følelse	Intensitet
Lav	Prate tempo, utøveren har lyst å holde på litt lenger	50-80%
Middels	Over og under anaerobe terskel. Kjennes på puls og pust.	80-90%
Hard	Maks trening, over anaerobe terskel. Kjennes på puls, pust og muskulatur	90-100%
Konkurranse	Varierende	55-100%

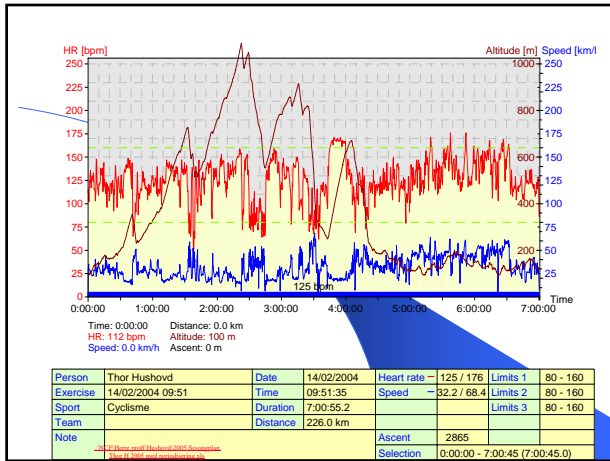
Ikke behov for pulsklokke i disse aldersklassene.

Lær kroppen å kjenne!
Klubbkveld Gauldal SK20/4-05
foredrag Atle Kvalsvoll

7



foredrag Atle Kvalsvoll



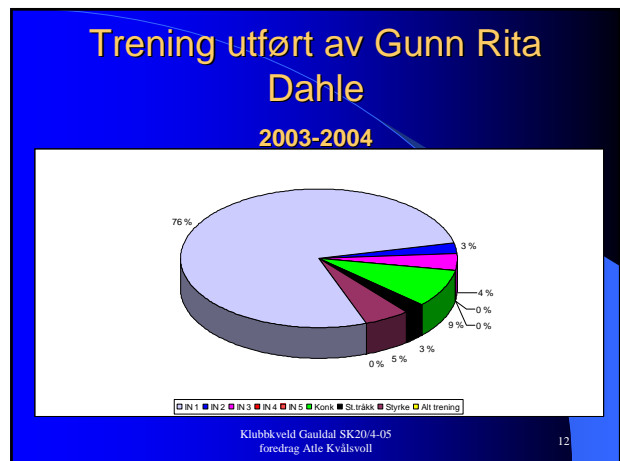
Hvorfor ble de beste best ?

- Drev mye og allsidig egenorganisert og voksenorientert fysisk aktivitet i hele grunnskoleperioden.
- Aktiviteten var lekprega og lystbetont.
- 14-15 år før de valgte 'sin' idrett – en del fortsatte med andre idretter ved siden av også etter at de hadde valgt.
- Tidlig valg av hovedidrett og mye trening i hovedidretten på et tidlig stadium blir vurdert som mindre viktig av de som ble best. Når det gjelder å trene variert innen hovedidretten er imidlertid vurderingen den motsatte; prestasjonsgruppa tillegger det større betydning for at de har kommet så langt som de har, enn kontrollgruppa.
- De var ikke barnestjerner i det som skulle bli hovedidretten.

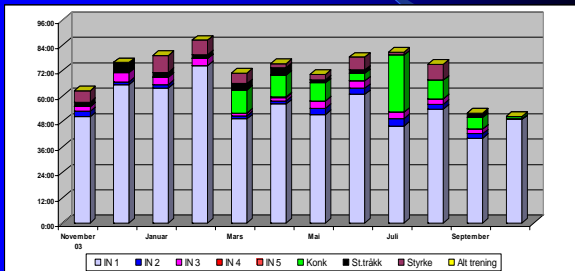
NORGES IDRETTSFORBUND OG OLYMPISKE KOMITE
 Topptrenerutdanningen modul 4 NTNU-OLT Anders Hoff

- Idretten ble i stor grad drevet for idrettens egen skyld, ikke for å bli best i verden.
- Drevet idrett relativt uavhengig av venner og idrettslige forbindelser (det sosiale miljøet har hatt minst å si for de beste enn de neste beste, som i større grad trappet ned da vennene kuttet ut).
- De eller den treneren de hadde i oppveksten blir tillagt stor betydning.
- Foreldrenes støtte har bidratt mest til deres idrettslige utvikling (+ lystbetont trening, dyktige trenere og at suksessen har kommet svært gradvis).
- De har ikke opplevd det lokale idrettsmiljøet, klima, anlegg og utstyr som noen begrensende faktor.
- Et flertall av utøverne mener at de unge som vokser opp på heimstedet i dag, har dårligere muligheter til å føre idrettsarven videre enn de de selv hadde (konkurranse fra ikke-idrettslige aktiviteter – TV / PC-spill, men også mindre krevende hall- og lagidretter. Overorganisering, mangel på ildsjeler og mindre støtte fra foreldrene blir også nevnt).

NORGES IDRETTSFORBUND OG OLYMPISKE KOMITE
 Topptrenerutdanningen modul 4 NTNU-OLT Anders Hoff



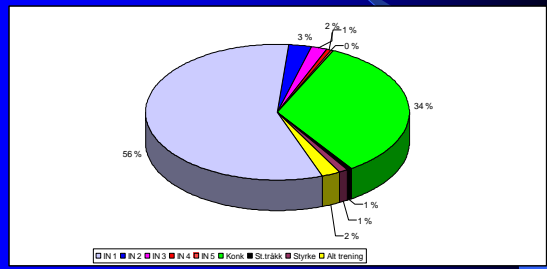
Trening utført av Gunn Rita Dahle 2003-2004



Klubbkveld Gauldal SK20/4-05
foredrag Atle Kvalsvoll

13

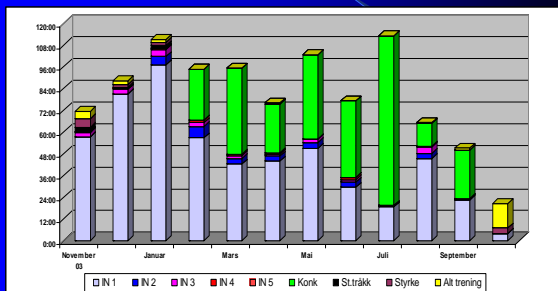
Trening utført av Thor Hushovd 2003-2004



Klubbkveld Gauldal SK20/4-05
foredrag Atle Kvalsvoll

14

Trening utført av Thor Hushovd 2003-2004



Klubbkveld Gauldal SK20/4-05
foredrag Atle Kvalsvoll

15