

---

# FORMTOPPING

GENERELLE TANKER OG HVA SOM ER GJORT PÅ ELITE



**NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND**

# FORMTOPPING



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

- Hvem er jeg?
  - Sverre Huber Kaas
  - Trener Elite Damer
- Bakgrunn
  - Personlig trener for langrennsløpere og skiskyttere i Heming
  - Wang Toppidrett
  - Senior og junior
- Utdanning
  - Master NiH



# FORMTOPPING



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

- Hovedtanker
  - Rød tråd – langsiktig
  - Statusevaluering, sliten, har du noe å gå på
  - Individuelle forskjeller
  - Mentalt

# FORMTOPPING



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

- Langsiktig tankegang
  - Rød tråd trekkes motsatt vei fra formtopp og tilbake til start treningssesong
  - Sesongplan
  - Teste ut underveis?
  - Trygghet
  - Ikke gape over for mye

# FORMTOPPING



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

- Evaluering av status
  - Hvor er jeg nå i forhold til planen?
  - Hvordan har trening/konkurranser gått hittil?
  - Hva trenger jeg akkurat nå?

# FORMTOPPING



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

- Individuelle forskjeller
  - Hva fungerer for den enkelte
  - Selvtillit å ha «egen økt(er)»
  - Styrker og svakheter
  - Rask i form, treig i form

# FORMTOPPING



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

- Mentalt
  - Mentalt overskudd
  - Selvtillit og trygghet
  - Positiv og ha det moro



# FORMTOPPING



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

Antall dager til form	Hva	Hvordan	Hvorfor
40 – 20 dager	Solid trening, litt tøffere enn normalt	Spesifikk og god trening, hardøkter 2-3 ganger i uka, evt konkurranser	Bryte seg litt ned, men ikke for mye
19 – ca 10 dager	Lett periode, lettere enn normalt	Kortere økter, hviledag, ikke for mye hardøkter, vedlikehold	Roe ned og hente seg inn, skape overskudd, avhengig av hvordan status var
ca 10 dager	Relativt vanlig treningsoppsett	Minst 2 tøffe gjennomkjøringer, helst konkfast og raskere	Utfordre kropp og muskulatur uten å bryte seg for langt ned
Dagen før	Konk - forberedelse	Veldig individuelt, lære seg sin egen kropp, restitusjonshastighet ekstremt viktig å ha i bakhodet, men stort sett kort hardøkt med innslag av i3 og konkfast	Sikre riktig mental og fysisk spenning i kroppen



# FORMTOPPING



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

Antall dager til form	Type økter
40 – 20 dager	Konkurranser Standard i3/4 økter 6-8x5-10min Langturer/Mengde
19 – ca 10 dager	Kortere økter Hardøkt(er) vedlikehold (i3/4) 4-6x5-8min
ca 10 dager	5x4-5min løping i4/5 4x4min + 4x1 min skøyting – raskere enn konkfast (10x1 min, 5x2min) Gjennomkjøring konkurranse (sprint)
Dagen før	1-2 x hele 2,5km i3 + 1-3 x litt kortere Litt hurtighet for flere skytinger Helt rolig trening

# FORMTOPPING



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

- Hva gjør Elite Damer
  - Ønsker å være i god form i løpet av perioden før jul + mesterskap
  - I år gått alle konkurransehelger frem til VM – litt for mye for noen?
  - 2,5 uker fra siste WC til første løp i VM
  - Store individuelle forskjeller
  - Mentalt overskudd, ikke tenke mye WC eller VM før man er der, kun gjøre den gode jobben

# FORMTOPPING



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

- Skyting
  - Ikke begynne med nye ting
  - Stole på seg selv
  - Bli trygg på standplassen
  
- Innspill fra Patrick



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

■ Spørsmål?

# BETYDNINGEN AV “DAGLIG” TRENINGSOPPFØLGING FOR SKYTEPRESTASJON



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

- Hvem er jeg?
  - Patrick Oberegger
  - Trener Elite Damer
- Bakgrunn
  - Forskjellige roller i det Italienske landslaget i skiskyting i 8 år
  - Tidligere aktiv skiskytter
  - Kommer fra Anterselva



# BETYDNINGEN AV “DAGLIG” TRENING SOPPFØLGING FOR SKYTEPRESTASJON



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

- Optimalisering av treningen/økter
- Øker kvalitet i hverdagstrening (trener best ikke mest)
- Skaper trygghet

# BETYDNINGEN AV “DAGLIG” TRENINGSOPPFØLGING FOR SKYTEPRESTASJON



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

- **Plan/periodisering:**
  - Lettere å planlegge året når du følger utøveren nesten daglig?
  - Lettere å følge ein rød tråd i heile trenings sesong
  - Bedre kontroll
  - Treningsstyring
  - Rutiner/erfaring
  - Fordeling og prioritering av enkeltøkter/fellesøkter

# BETYDNINGEN AV "DAGLIG" TRENINGSOPPFØLGING FOR SKYTEPRESTASJON



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

- **Endringer det gir for enkeltutøveren:**
  - «ein trener» / kommunikasjon mellom trenerteamene
  - Struktur i kvardagen
- **Er dette noko som bør legges til rette for alle utøvere:**
  - I hovedsak ja.



# BETYDNINGEN AV "DAGLIG" TRENING SOPPFØLGING FOR SKYTEPRESTASJON



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

- **Forskjeller kvinner/menn:**
  - Større behov hjå damer.
  - Sjølvtilitt
  - Kvinner blir lettere påvirka av andre sine meininger

# BETYDNINGEN AV "DAGLIG" TRENING SOPPFØLGING FOR SKYTEPRESTASJON



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

**Viktig at vi ikke skaper avhengighet men at utøverne beholder sjølstendigheten!**

# BETYDNINGEN AV "DAGLIG" TRENINGSSOPPFØLGING FOR SKYTEPRESTASJON



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

■ Spørsmål?