

FSS

SKIDÅKARENS STIG

10.10.2020 Närpes FSS Höstmöte

Henrik Byggmästar

Matias Strandvall

Roland Villför

21 år – Elit.

Landslag / FSS - senior

FÖRENINGARNAS ANSVAR

- Ha en målsättning att föreningen har ett stafettlag på senior FM
- Test/kontroller för att hålla kravnivån uppe.
- Hjälp med ekonomi (sponsorer osv.)

17-20 år.

FSS - junior

Våra idrottsgymnasium & VRIA

- Målsättningen att föreningen har stafettlag på FM
- Två träningar i veckan hela året, varav 1 cirkelträning, 1 syreupptagning och skidteknik
- Test/kontroller enligt den blåvita linjen.
- Hjälp med ekonomi (sponsorer osv.)

14-16 år.

Idrottens skolläger (Folkhälsan)

- Ha en målsättning att föreningen har stafettlag på hopeasompa
- En cirkelträning(styrka) i veckan året om.
- Vintertid ytterligare en skidträning (skidskola)
- Test/kontroller enligt ålder i "blåvita spåret".

10-13 år.

Ö
I
D

N
Å
I
D

Skidtalangen

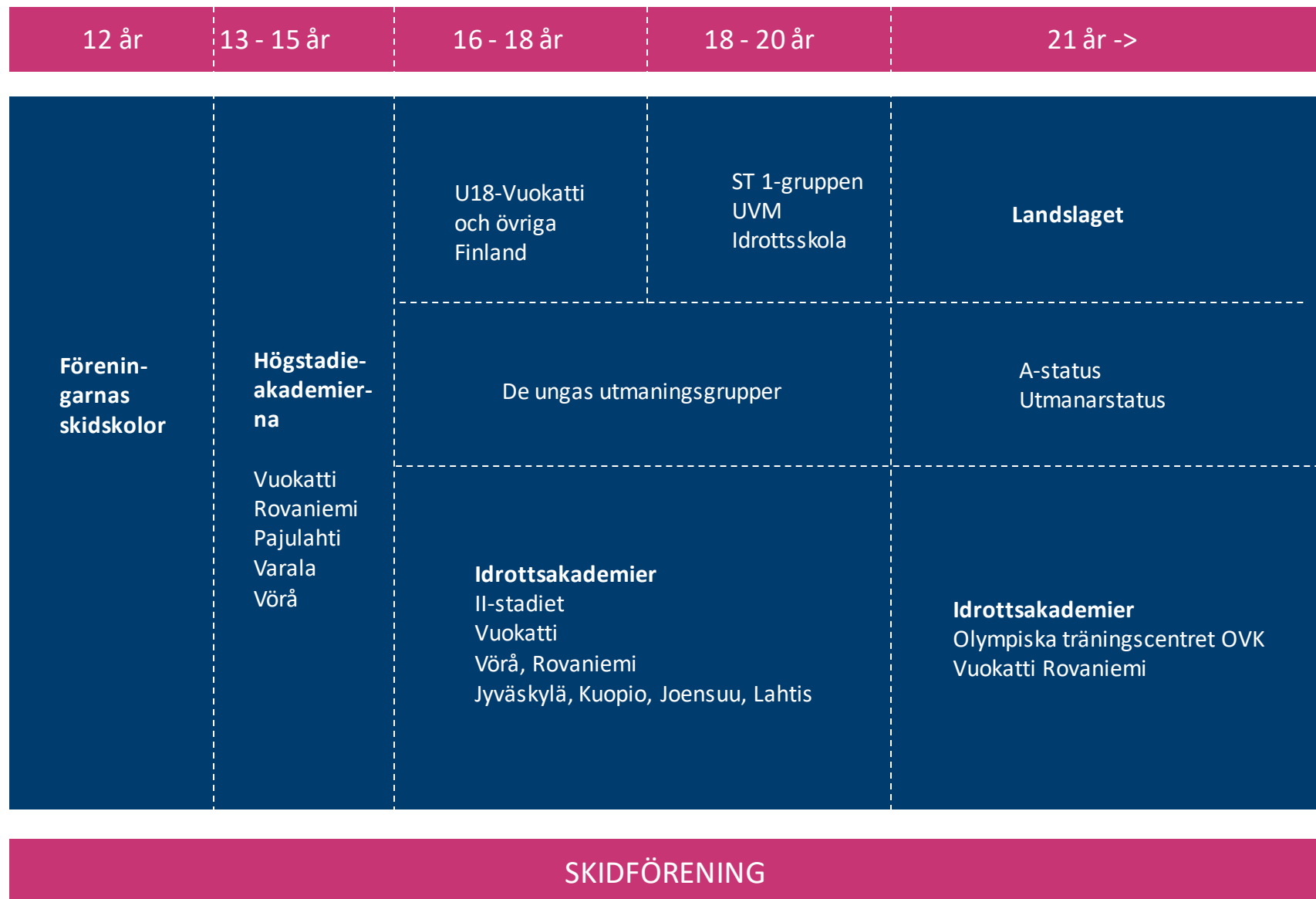
- Hålla 10 klubbträningar varje vinter.
- En cirkelträning(styrka) i veckan året om.
- Vintertid ytterligare en skidträning (skidskola)

Under 10år.

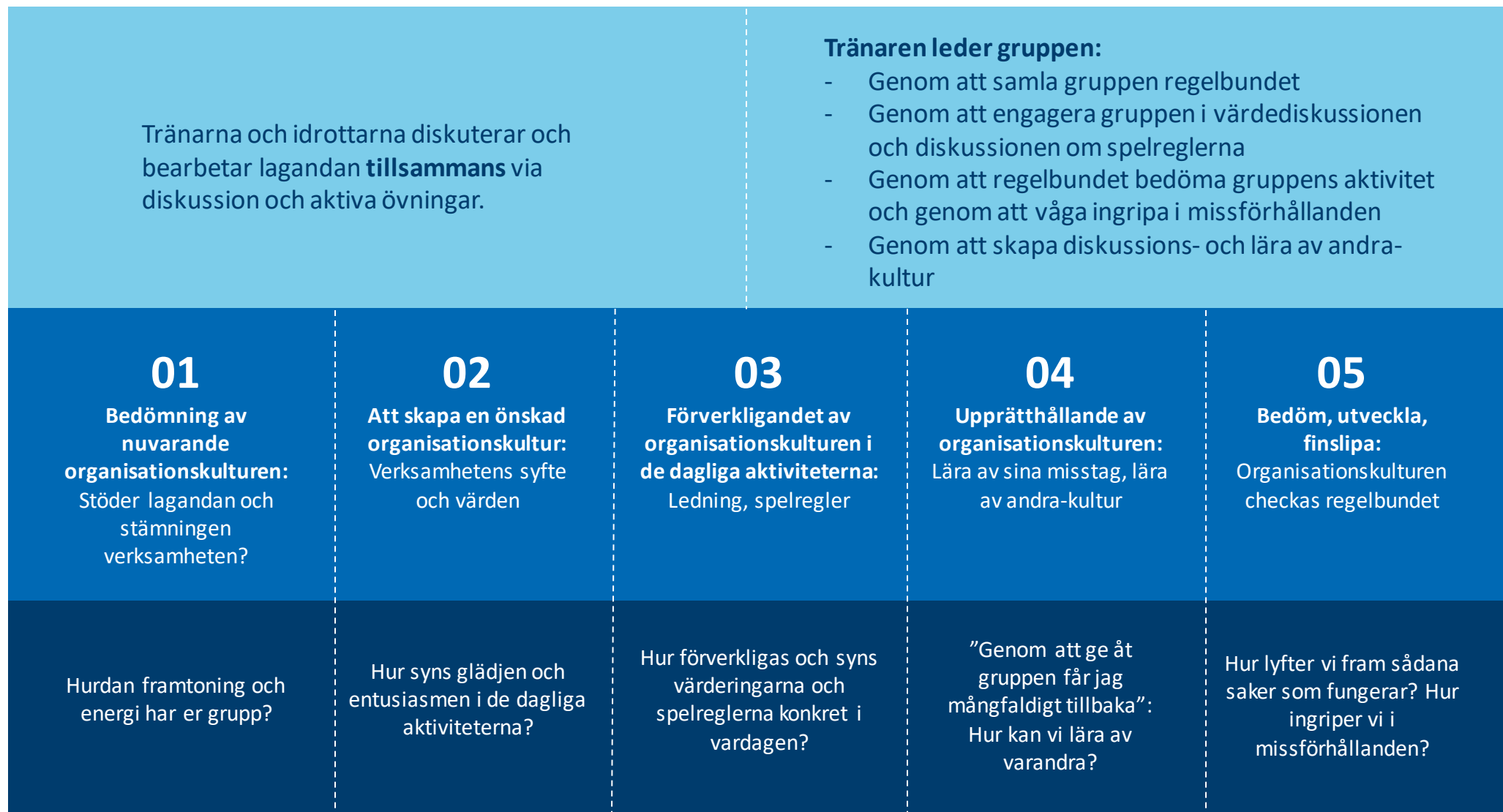
Skidkul (Skolidrottsförbundet)

- Skidskola

Längdskidåkningens träningsystem



Figur 21. Längdskidåkningens träningsystem som stöd på skidåkarens stig.



Figur 19. Tips på hur gruppverksamheten kan stödjas.



Figur 20. De olika aktörernas roll som stöd för idrottarens tillväxt och utveckling.

VOIMANTUOTTO-
OMINAISUUDET ELI
HERMO-LIHASJÄRJESTELMÄ

Taktiikka

ENERGIANTUOTTO-
KAPASITEETTI ELI
AINEENVAIHDUNTA

HIIHTÄJÄN SUORITUSKYKY

Välineet
ja voitelu

Psyykkiset
tekijät

Tekniikka ja suorituksen
taloudellisuus

Figur 1. Faktorer som påverkar skidåkarens tävlingsprestation.

Grundläggande träning för uthållighet

Fartfylld uthållighetsträning

Grunduthållighet (GU)

Kan prata utan att flämta
(puls 60-85 % av maxpulsen)

- Lång träning en gång i veckan
 - 11-14-åringar cirka 1 t 30 min-2 t
 - 15-16-åringar cirka 2 t - 2 t 30 min.
 - Långa utflyktsliknande vandringar 2-4 timmar
- Annan grundläggande uthållighetsträning vid sidan av andra träningar bl.a. stretchning
- Vardagsmotion cykling, promenader, rullskridskoåkning
- Varierande träningsformer, t.ex. rullskidåkning, skidåkning, rullskridskoåkning, cykling, löpning, stavgång eller kombinationsövningar till exempel rullskidåkning stakning + cykling osv.

Fartuthållighet (FU)

Lindrigt andfådd
(puls 85-90 % av maxpulsen)

- Effektiv varaktighet 20-30 min + uppvärmning och nedvarvning 15-20 min.
- 2-3 x 6 x 45-60 s avslappnat men raskt, lägre än 5 km:s tävlingsfart, återhämtning 30-60 s / 5 min
- 2-4 x 6-10 min FU-drag, återhämtning 1-3 min.
- 20-30 min. fartuthållighet i varierande terräng
- 20-30 min. fartlek enligt terräng (1-2 min. fartökning till FU/MU-nivå återhämtning till grunduthållighetsnivå)
- Skidåkning, rullskidåkning, löpning, löpning med stavar, cykling, spel, stakning, skidåkning utan stavar, rullskridskoåkning

Maximal uthållighet (MU)

Kraftigt andfådd
(puls 90-95% av maxpulsen)

- Effektiv varaktighet 10-20 min + uppvärmning och nedvarvning 15-20 min
- 3-4 x 3 min MU-spurter (t.ex. XCX-bana), återhämtning 3 min.
- 10-15 min. tävlingsliknande träning med jämn fart
- 2 x 8-10 x 20-30 s med tävlingsfart (3-5 km), återhämtning 15 s / 3 min
- 15-30 min med stigande intensitet (FU > MU)
- Tävlingar / matcher
- Skidåkning, rullskidåkning, löpning, löpning med stavar/i backe, cykling, spel

Träningsseffekt

Figur 8. Uthållighetsträningens effektintervaller och exempelövningar för 11-16-åringar



**Träningsfrekvens:
2 ggr/vecka med innehållet:**

- Koordinationsövningar
- Smidighetsövningar
- Balansövningar
- Hoppträning - lågintensiva hopp (med prioritet på kontrollerad landning) och skutt (t.ex. rephoppning)
- Muskelstyrketräning med egen vikt/viktboll med fokus på teknik
 - Serier: 1-2
 - Repetitioner: varierande
 - Motstånd: under 60 % max
 - Utförandetempo: hyfsat (utveckling av färdighet) –snabbt

**Träningsfrekvens:
2-3 ggr/vecka med innehållet:**

- Balansövningar
- Hoppträning - låg- och medelintensiva hopp/skutt (t.ex. låga skutt över häck, hopp på box)
- Grenspecifik styrketräning
- Övningar för kroppskontroll
- Muskelstyrketräning med egen vikt/viktboll
- Styrketräning med fria vikter med fokus på teknik, progressiv ökning av motståndet
 - Serier: 2-4
 - Repetitioner: 6-12
 - Motstånd: under 80 % max
 - Utförandetempo: snabbt

**Träningsfrekvens:
2-4 ggr/vecka med innehållet:**

- Balansövningar
- Hoppträning - hopp/skutt med högre intensitet (t.ex. höga hopp över häck, enbenschopp, dropphopp)
- Övningar för kroppskontroll
- Muskelstyrketräning med egen vikt/viktboll
- Övningar för maximal styrka/effektproduktion med fria vikter och grenspecifika rörelser
 - Serier: flera
 - Repetitioner: under 6
 - Motstånd: över 85 % max
 - Utförandetempo: snabbt

Figur 9. Nerv-
muskelsystemets
mångsidiga
programmeringsmodell i
olika åldersperioder
(hämtat från Granacher
m.fl. 2016 och
Faigenbaum m.fl. 2016).



Figur 16. Faktorer som centralt påverkar den fysiska utvecklingen