



Trening og toppidrettsgymnas

v/ Morten Bragerhaug

Ungdomsutøver

- Utvikling på ski
- Utvikling av fysiske ferdigheter
- Vekst og skader
- Målsettingsarbeid
- Fra klubb til skigymnas





Skiferdigheter

- Jibbe rundt
- Ha det gøy på ski
- Øve på det man synes er kult selv

Grunnleggende ferdigheter:

- All 8
- 540 alle 4 veier
- 2 på alle 4 veier

Fysiske ferdigheter

- Bli robust
 - For å tåle belastningen på ski
 - For å tåle økt treningsmengde på skigymnas
- Styrketrening
 - Fokus på teknikk
 - Bein
 - Core
 - Overkropp
 - Skadeforebygging
- Utholdenhet
 - Løping
 - Sykling
 - Fjellturer





Vekst og skader

- Freeski er en skadeutsatt idrett
- I ungdomsår skjer det mye med kroppen
- Forskjell på gutter og jenter
 - Gutter produserer testosteron, mange blir fort høye
 - Jenter produserer østrogen, kan oppleve redusert relativ styrke
 - Vanlige skader: shin-bang, slatters, tretthetsbrudd rygg, korsbånd, menisk
- Hvordan unngå skader?
 - Gå stegene i utviklingstrappa
 - Trene styrke og motorikk
 - Unngå stor endring i belastning



Målsettingsarbeid

Sette seg mål for hva man ønsker å oppnå

Bør være:

- Spesifikk
- Målbar
- Attraktiv
- Realistisk
- Tidsbestemt
- Evaluerbar

Finne delmål på veien mot målet

Kan være fint for å ha en rød tråd på hva man trener mot

Overgang fra klubb til skigymnas

- Økt treningsmengde
- Mange vokser i denne perioden
- Mye spesifikk trening mot freeski
- Viktig å være robust
- Viktig å ha en gradvis økning av belastning

