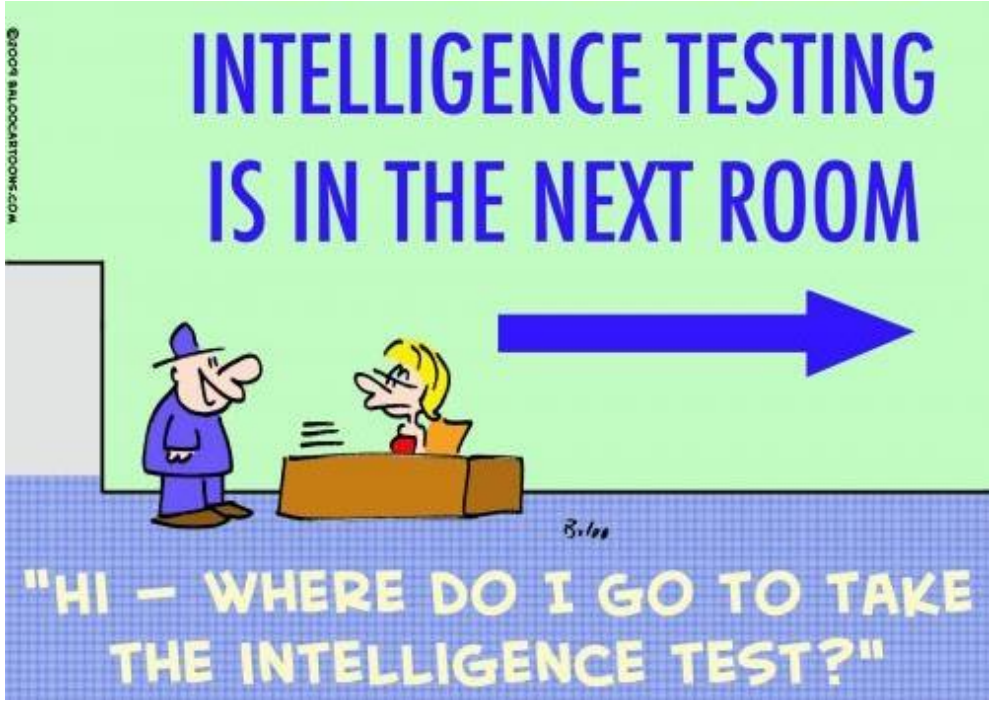
Testing i orientering

Når er det nyttig og hvorfor gjør vi det?

Foredrag Camp Norway 24.10.2015, Toppidrettsenteret i Granåsen
Harri Luchsinger



Hvem er jeg og hvorfor ble jeg spurt om å snakke om testing?

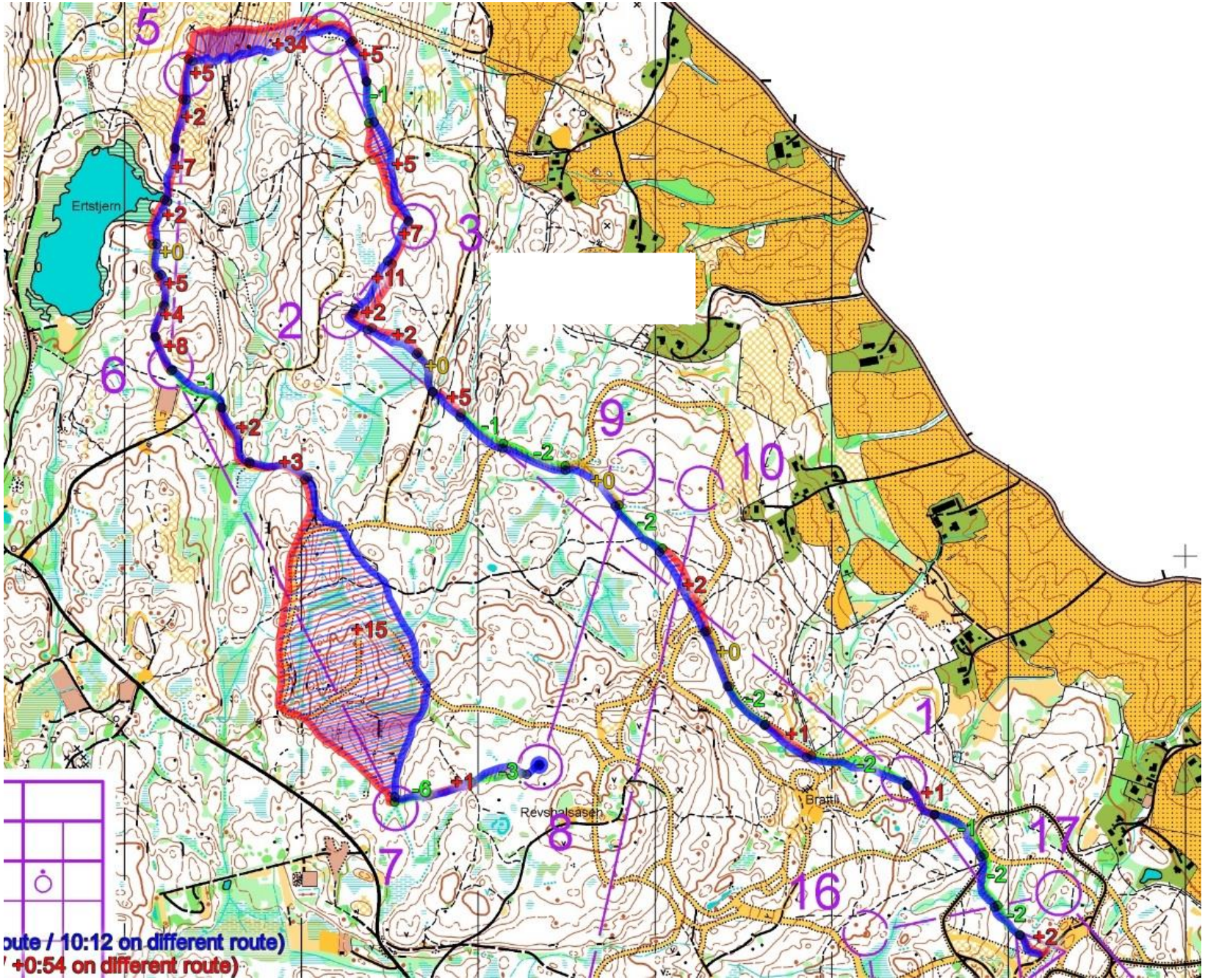
- Var utøver i bade orientering og skiskyting
- Mutter er 5 ganger finsk mester i orientering og fatter trykker o-kart
- “Elitekoordinator” i NTNUI orientering 2013 – 2015
- Koordinator for testing utviklingsgruppe NOF avd. Trondheim 2015
- Master i bevegelsesvitenskap NTNU, ferdig 2015
- Vitenskapelig assistent NTNU Senter for Toppidrettsforskning (SenTIF)

- <u>Hva er den optimale test for orienteringsløpere?</u>

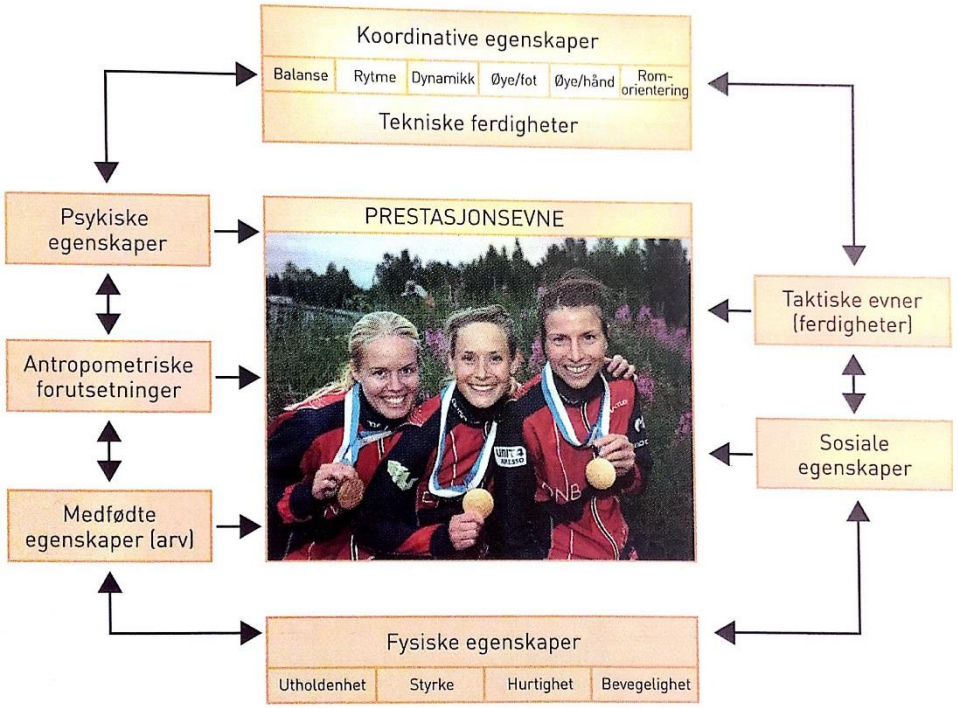
- Mange faktorer påvirker prestasjonen

- Standardisering er nødvendig for å si noe om utvikling

- Hvor mange prosent bedre o-løper ble du i 2015?



Prestasjon



Tønnesen 1992, Gjerseth 1992 in Gjerseth & Johansen
"Trening og treningsplanlegging i orientering

Hva skal til for bedre prestasjon?

Trening:

- Bedre «fysiologiske parametere:
- 1. Økt kraftutvikling → lengre steg/høyere frekvens
- 2. Mindre muskulær tretthet for samme belastning
- (→ økt energiomsetning/VO2 pga økt prestasjon)
- 3. SNS får mindre negativ feedback
- 4. SNS aksepterer og takler smerte/ubehag bedre
- 5. Økt muskelrekruttering fra SNS til muskulatur

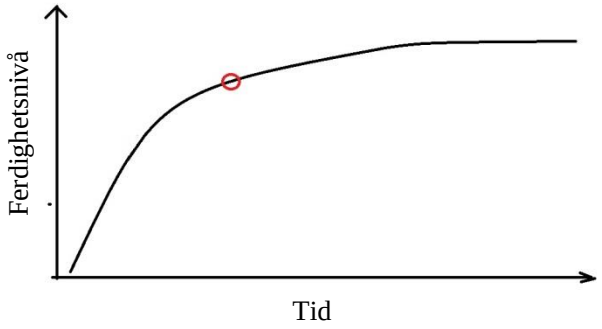
- → økt intensitet mulig på høyintensive økter → bedre treningseffekt

Frøyd 2015

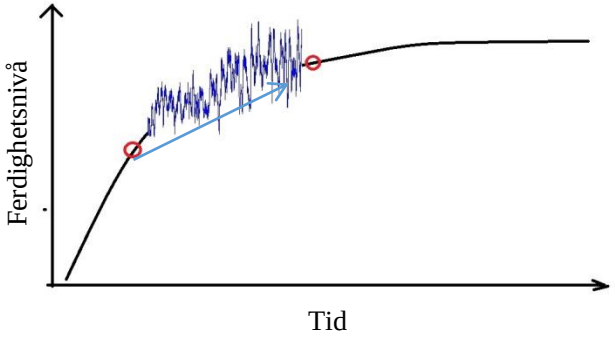
- Prestasjonen er sammensatt. Derfor digger vi idrett
- For komplisert og unødvendig å teste alle egenskaper så la oss simplifisere bildet litt

Orientering

Løpskapasitet

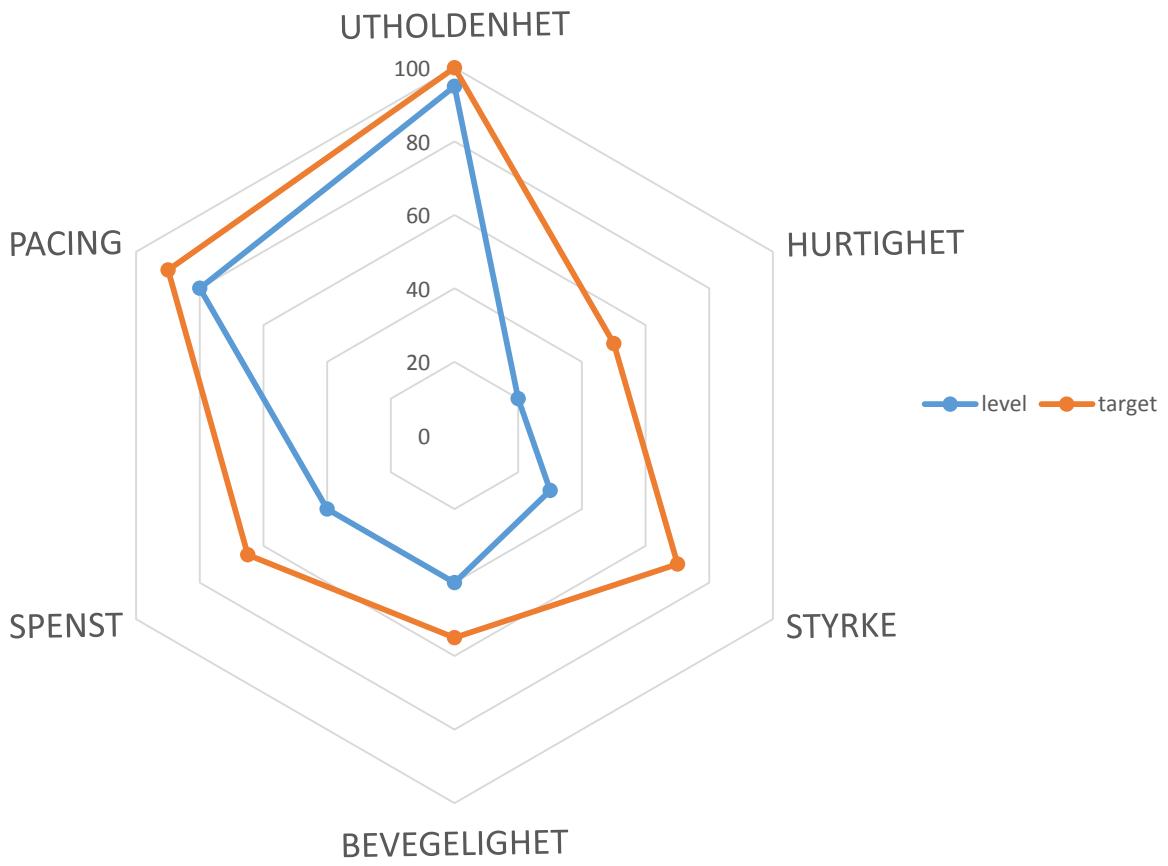


O-teknikk



- 1.Utøverens evne til å løpe fort
- 2.Utøverens evne til å orientere seg i terrenget med utgangspunkt i kartet

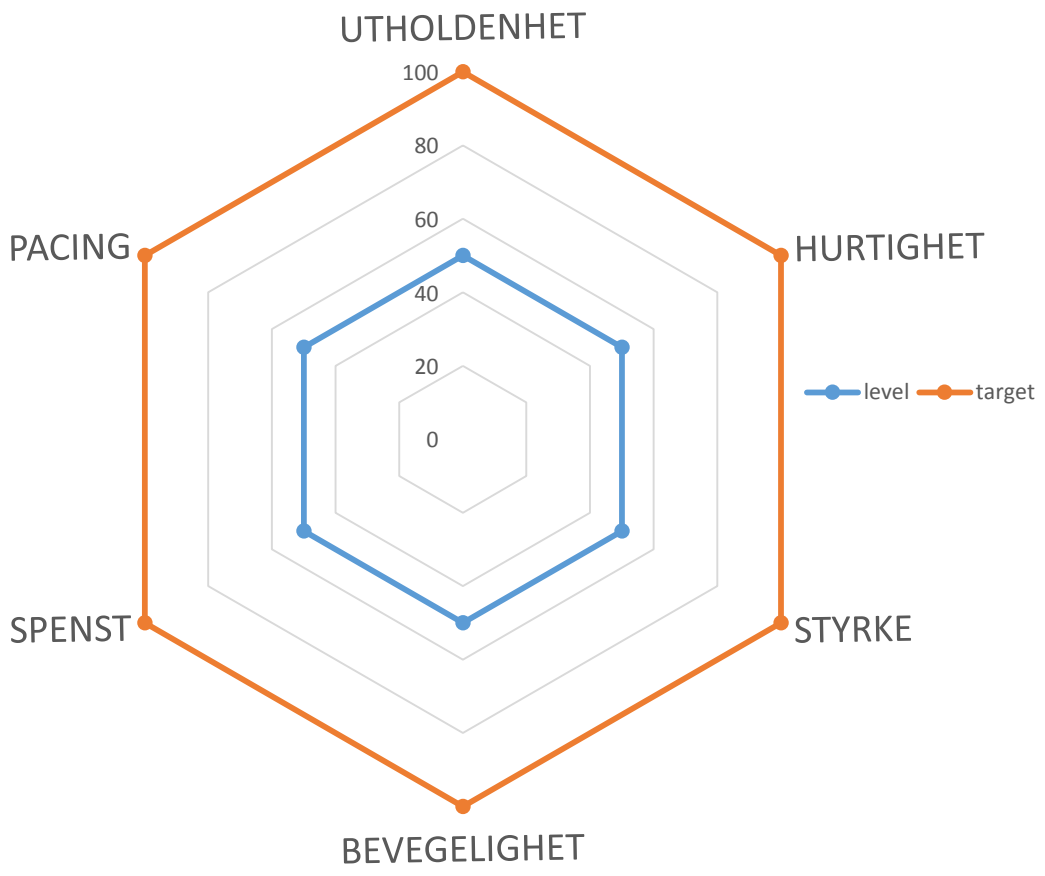
Løpskapasitet i orientering



Kan man ha overkapasitet på en egenskap?
Varierer vektingen fra terreng til terreng?
Jo bedre man er desto mer hensiktsmessig er det å dele inn løpskapasitet i flere egenskaper.

*Tenkt eksempel

Løpskapasitet i orientering



Hvilken egenskap burde denne utøveren trene på dersom en skal legge vektingen fra forrige figur til grunn?

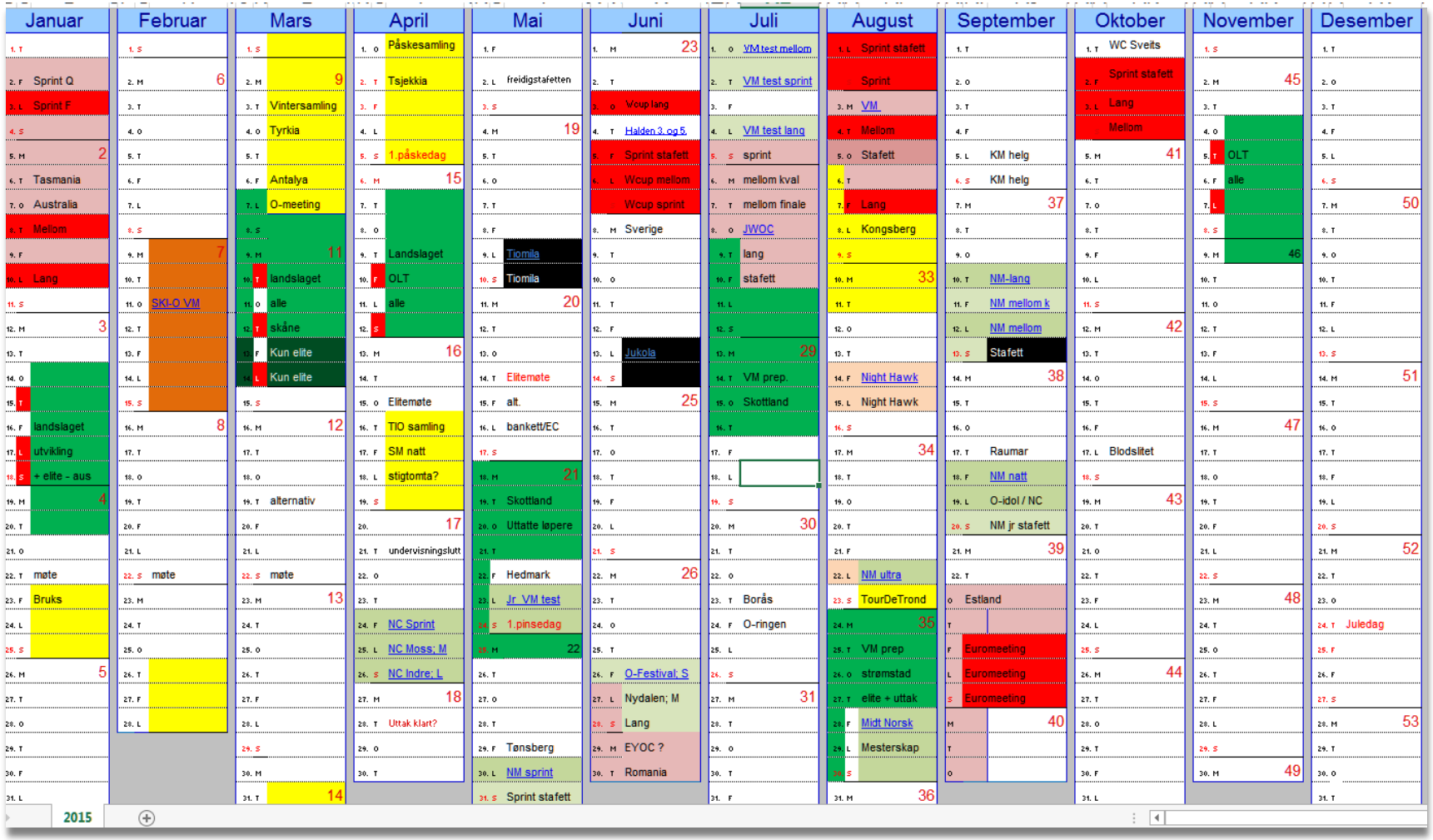
Oppgave

1. Sett opp én test for hver av egenskapene som ble foreslått som viktige for løpskapasitet
2. Planlegg når på året og hvor ofte det er hensiktsmessig å gjennomføre testene for deg!

- Testene skal være enkle å gjennomføre i forbindelse med vanlig trening

Viktig å tenke på i planleggingen av tester

- Kostnad/utbytte
- Testing er stikkprøver
- Standardisering
- Hva tester testen?



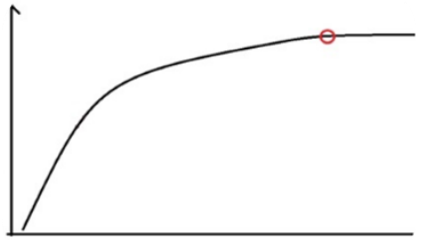
Løpskapasitet

- **Utholdenhet:** VO2maks – laktattest – HR-runde – HR på tredemølle
- **Styrke:** 1 RM, finn en vekt, tell, Kraftsensorer (1MVC)
- **Hurtighet:** Avslutningshastighet VO2maks-test - 400m – 12 x 300m - bip-test (shuttle runs) – 100 m
- **Spenst:** Kraftplate - Stillestående hopp (Sargent) – 15 elghufs (uten staver) - stille femsteg – fallhopp (benk og over hekk)
- **Bevegelighet** Leddutslag
- **Pacing** Tid per 200m i en 3000m (to fluer osv.) – hastighetsutvikling i enhver løpstest/konkurranse målt mot andre

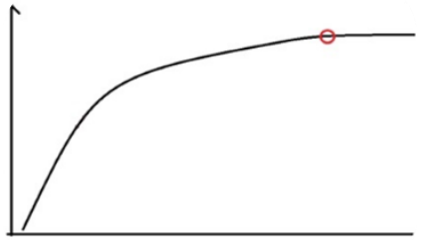
- **Terrengkapasitet:** Terrengtest (strekktid eller GPS-analyse for spesifisitet)
- **Løpsevne utholdenhet hardt underlag:** 10km – motbakkeløp
- **Løpsevne hardt underlag (flatt):** 3000m/5000m
- **Allmenntilstand:** Blodprøver - hvilepuls

Sammenlign testresultater med deg selv, men vit hva som kreves for å nå dine mål

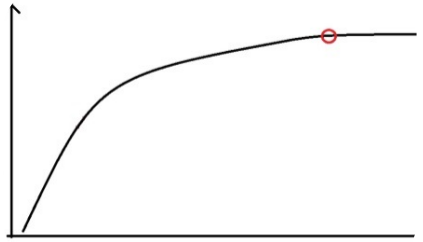
O-teknikk



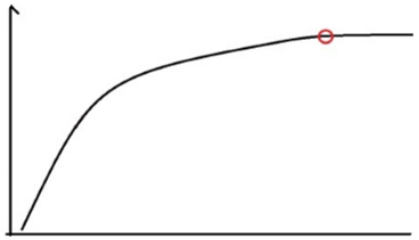
Kurveforståelse



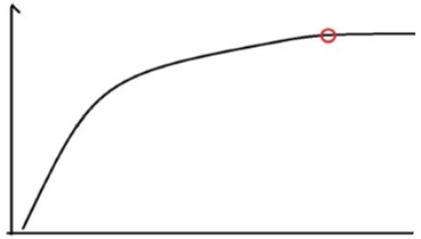
Forenkling



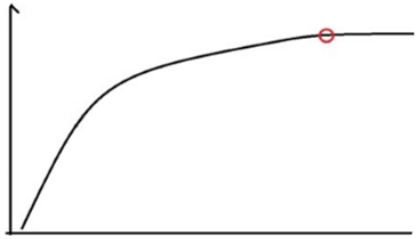
Retningsløping



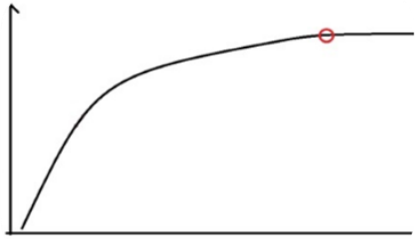
Post inn-utgang



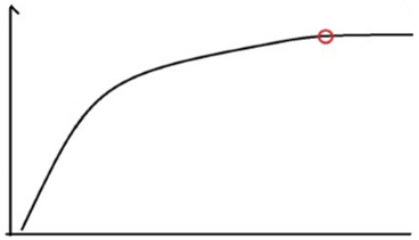
Forskudd



Strategi-veivalg



Teknikktilpasning

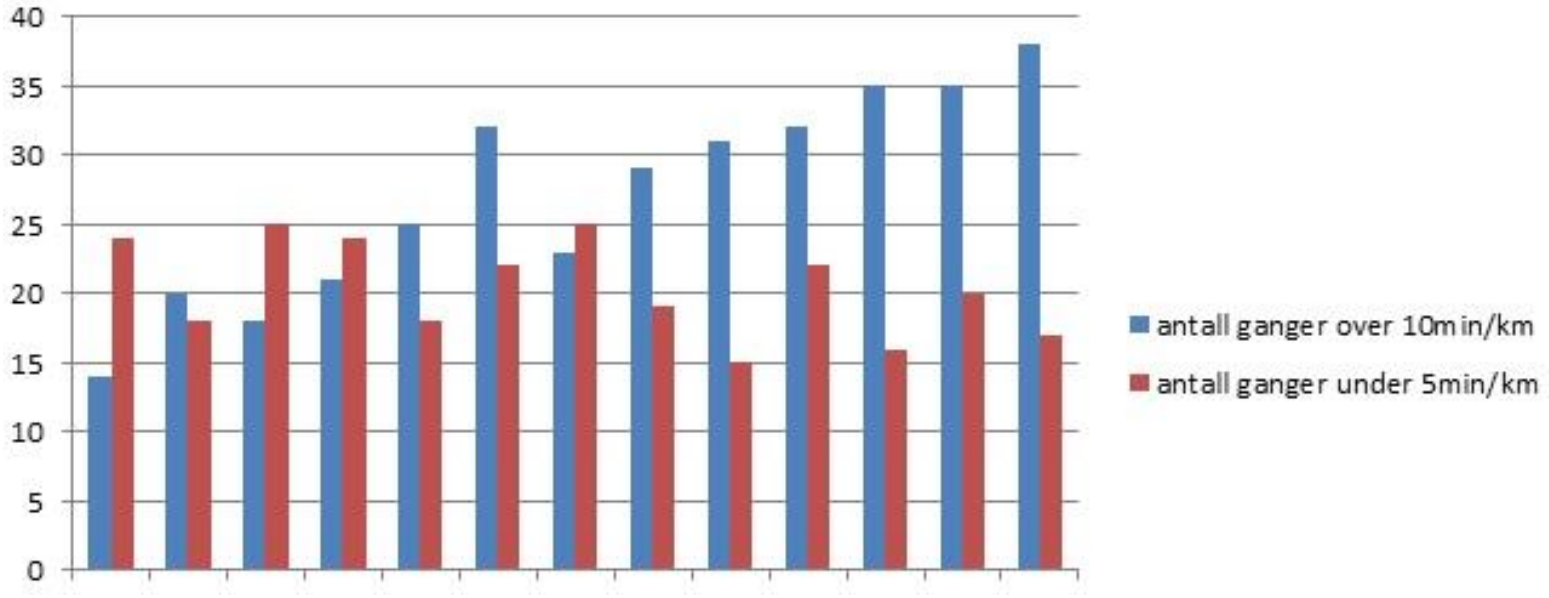


Mental kapasitet/
mestringstro

Er det mulig og er det nødvendig å være best i alle egenskaper?
Hvordan ser terrenget ut der du skal prestere?
Hvor fort må du løpe i det terrenget for å vinne?

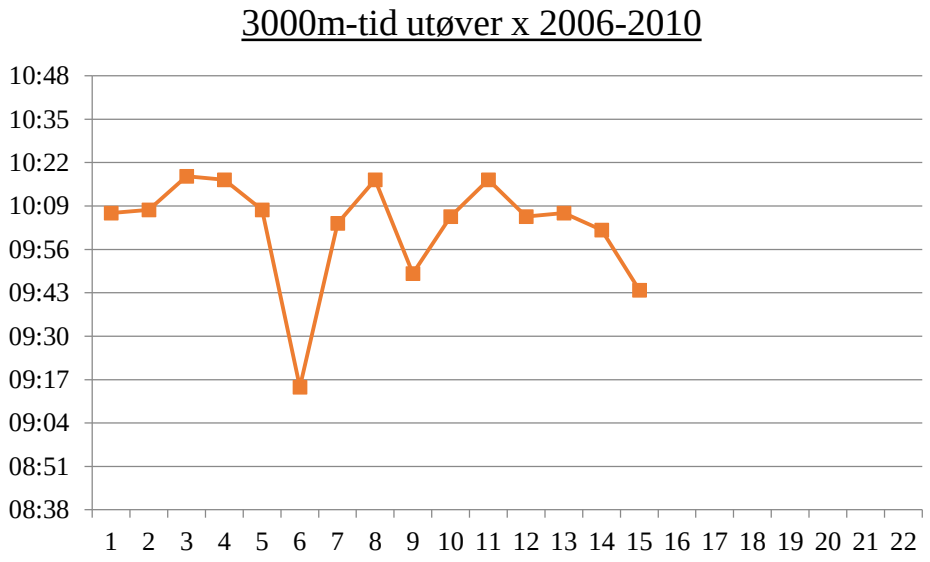
Tester for O-teknikk

- Treffprosent i konkurranser («rene» post-tagninger/antall poster)
- O-teknisk tidstap (merket o-løype dagen etter ala Johansen)
- Teoretisk test (riktig veivalg på tid)
- GPS-analyser
  - segment (hastighet i ulike terrengtyper)
  - type postfeil (skråli - avløping fra sti - kompass osv.)

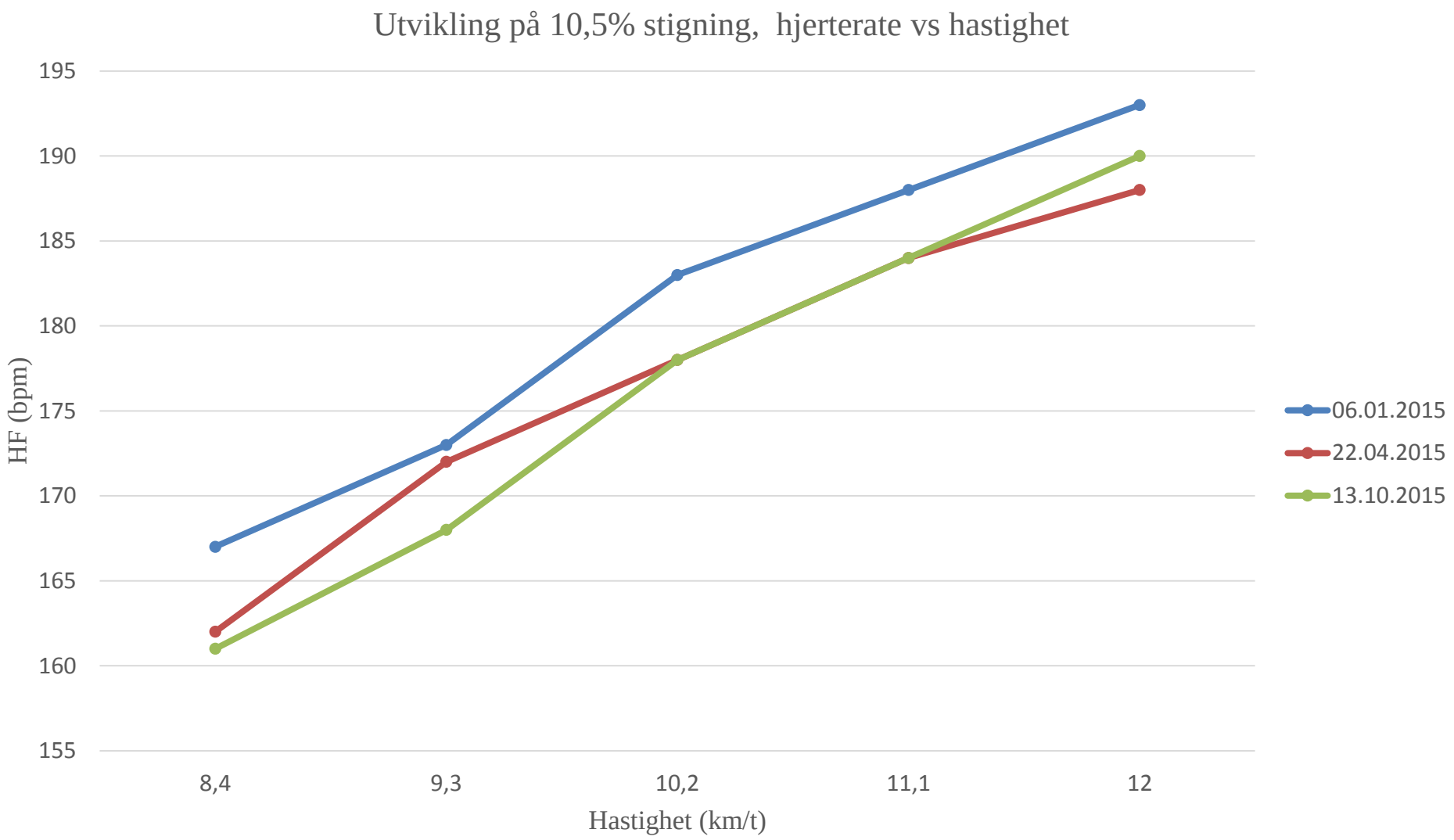


Hold oversikt

- Testresultater har veldig lav verdi dersom man ikke logger
- De har litt verdi i din treners loggbok
- Men de er svært nyttige dersom du selv har oversikt

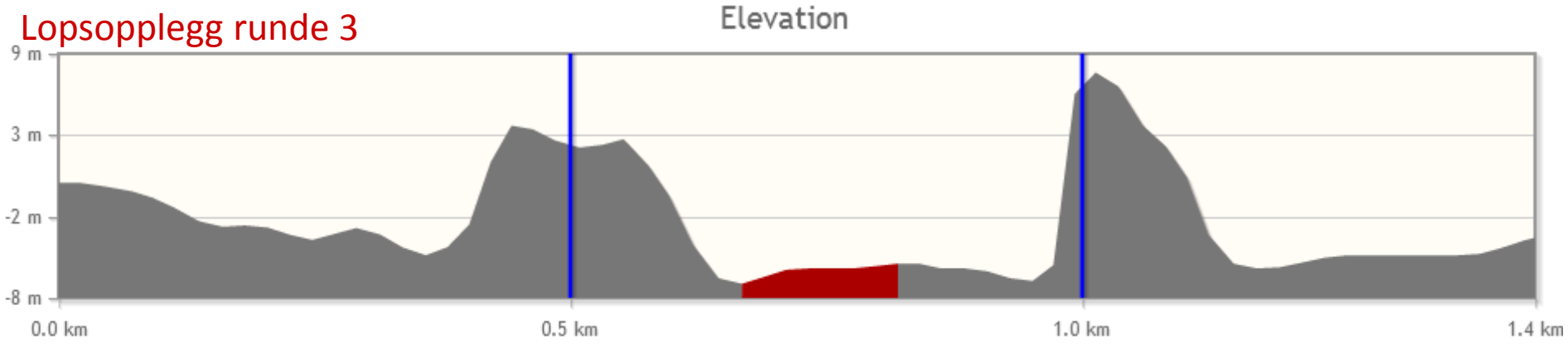


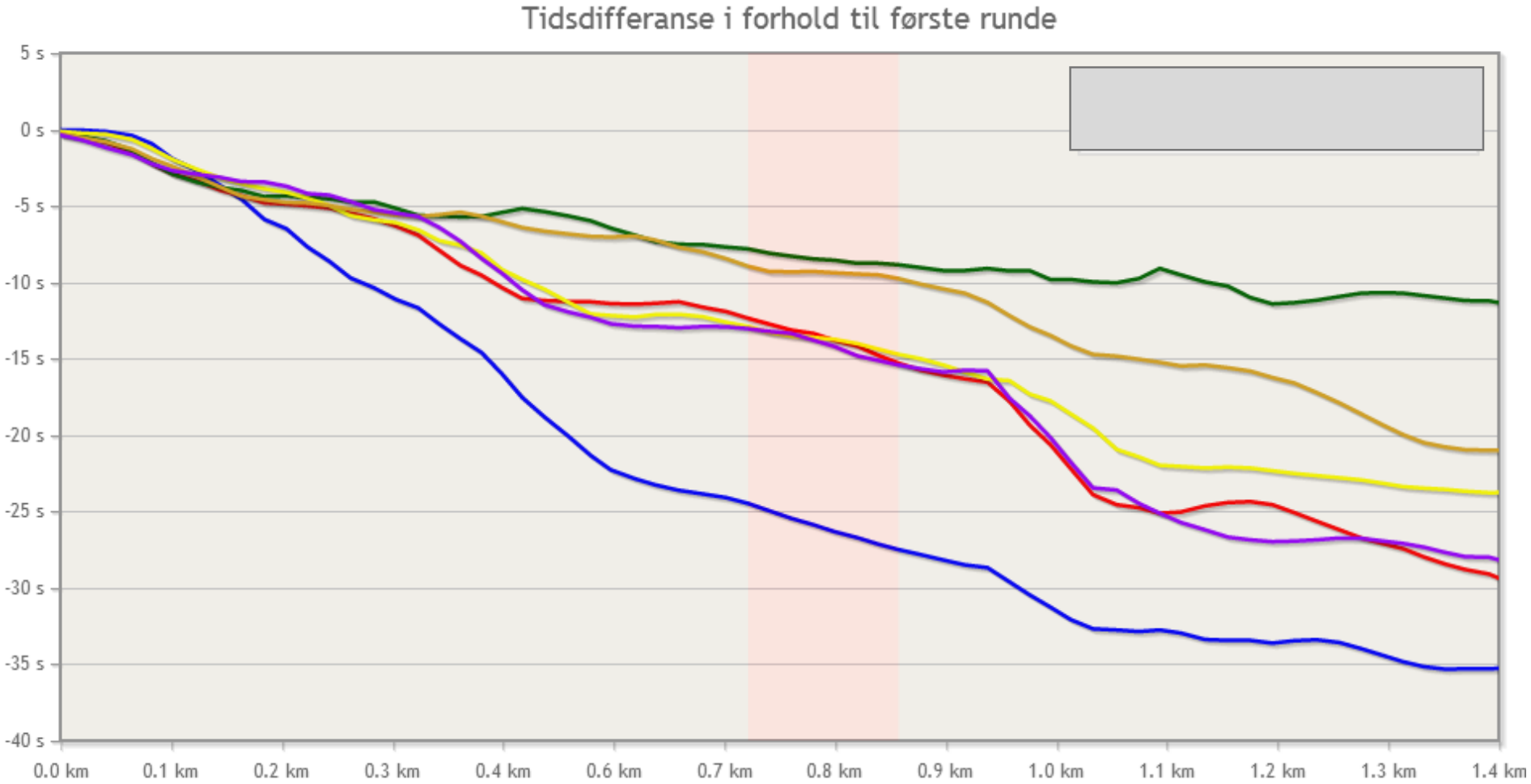
Hold oversikt



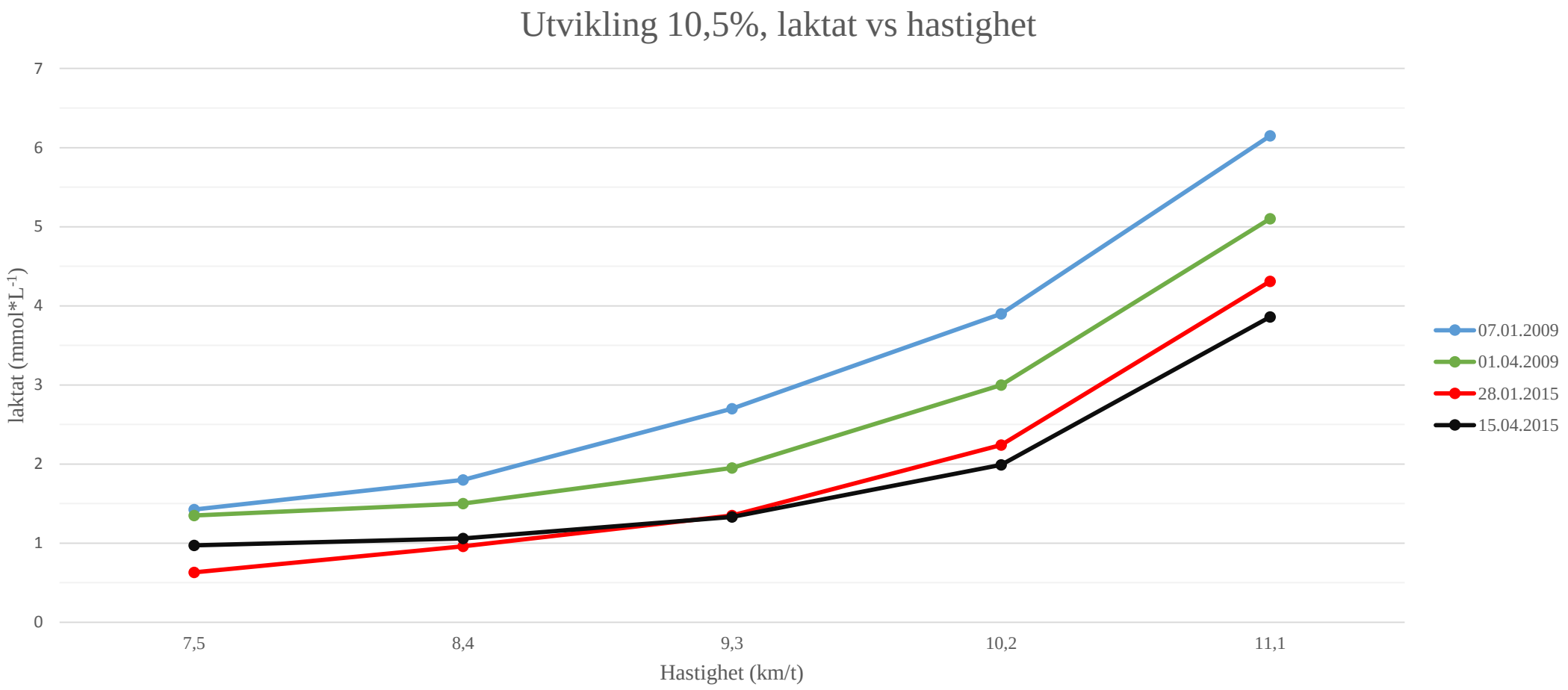
Lopsopplegg runde 3

Pacing

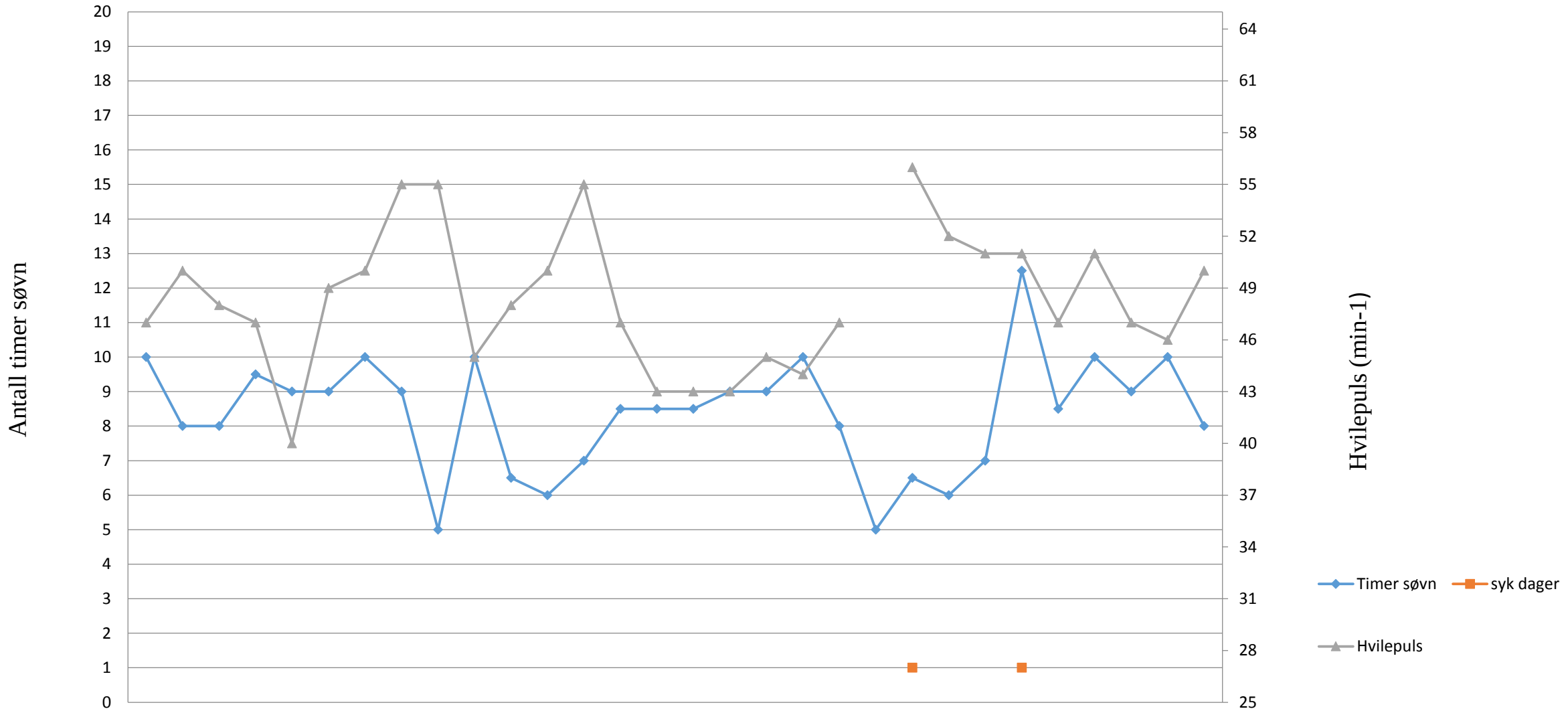




Hold oversikt



Hold oversikt



Så hvorfor tester vi?

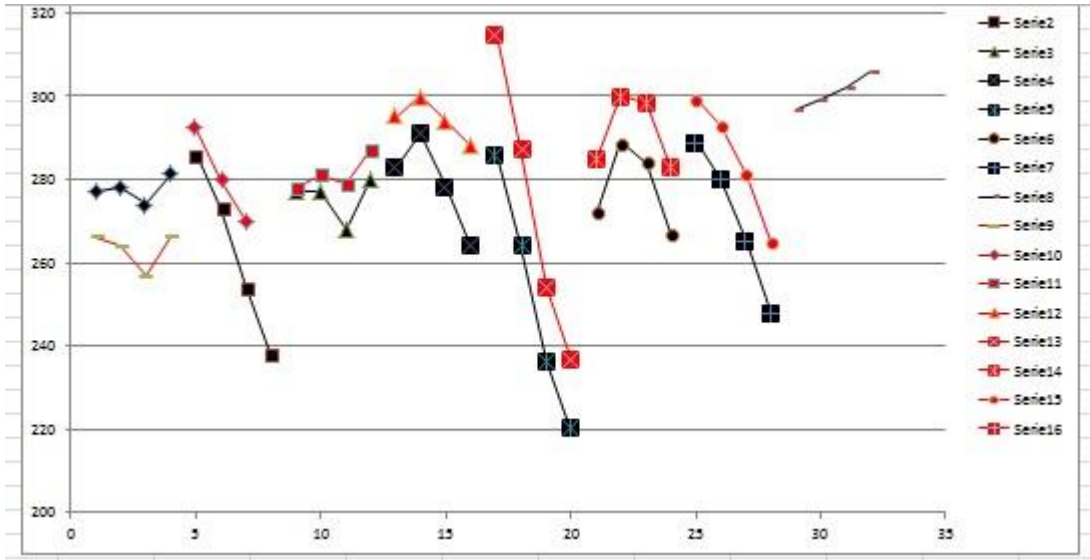
- Fordi et resultat fra konkurranse alene ikke gir gode svar til treningsplanleggingen
- For å finne ut hvilke egenskaper vi bør forbedre for å nå målene vi har satt oss
- For å ha oversikt over utvikling

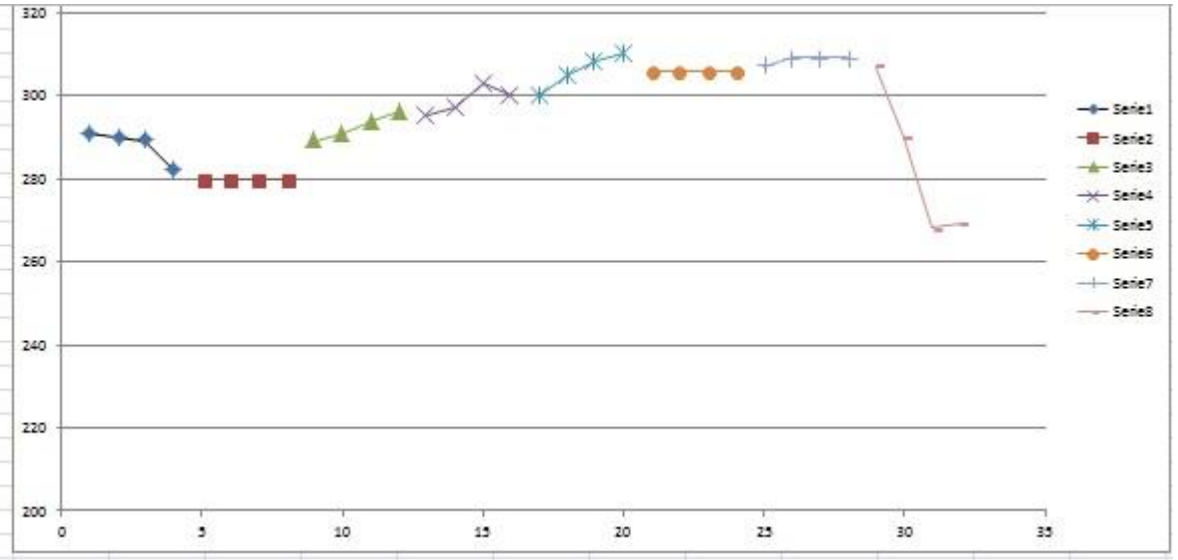
- Én test alene er fullstendig bortkastet tid
- Tren først, så test (kostnad ved test/utbytte)

Utøver A

Utøver B

Watt





Økt nr. (Hver økt hadde fire drag)

Treningskvalitet og målbarhet på økter

Kapasitetsanalyse

En tenkt utøver	Beskriv din ferdighet på en skala fra 1-10, hvor 10 er ferdighetsnivået du trenger for å nå målsetningene	Anslå fra 1-10 hvor viktig det er å mestre denne ferdigheten for å nå dine mål	"Viktighetsprosent"
O-tekniske ferdigheter			
Kurveforståelse	8	5	24
Forenkling	5	7	58,8
Retningsløping	4	10	96
Post inn-utgang	8	3	14,4
Strekkplanlegging/forskudd	8	10	48
Strategiske ferdigheter			
Strategi-veivalg	7	10	60
Teknikktilpassing	6	8	57,6
Mental kapasitet/styrke	7	10	60
Fysiske ferdigheter			
Aerob utholdenhet	6	9	64,8
Beinstyrke	4	6	57,6
Kjernestyrke	4	2	19,2
Hurtighet	7	4	24
Løpsøkonomi	5	8	67,2
Bevegelighet	9	4	14,4
Systematiske ferdigheter			
O-teknisk analyse	9	6	21,6
Treningsplan og gjennomføring	4	9	86,4
Søvn/Hvile	3	10	108
Ernæring	9	10	36

	Hvilke ferdigheter vil være viktigst å prioritere for å utvikle deg selv best mulig?	**Basert på kapasitetsanalysen; Beskriv tiltakene du vil gjennomføre for å oppnå ønsket ferdighetsutvikling**	Hvilken del av treningsåret skal dette gjøres for å ha maksimalt utbytte av tiltakene?
1	søvn/hvile	Unngå netter med svært lite søvn. For mye variasjon i timer søvn	hele
2	retningsløping	Trene mange kompassøkter/retningsforandring	portugal og påske
3	treningsplan	skrive en mye mer langsiktig treningsplan	starten + justere hele tiden
4	løpsøkonomi	plyometrisk trening, styrke på lårene, løpstekniske øvelser. Unngå kalvbein	spesielt vinter
5			
6			

Utarbeidet av Asgeir Bakken Rognstad

KEEP CALM AND CONTINUE TESTING