

* Sprint - den blågula succèhistorien

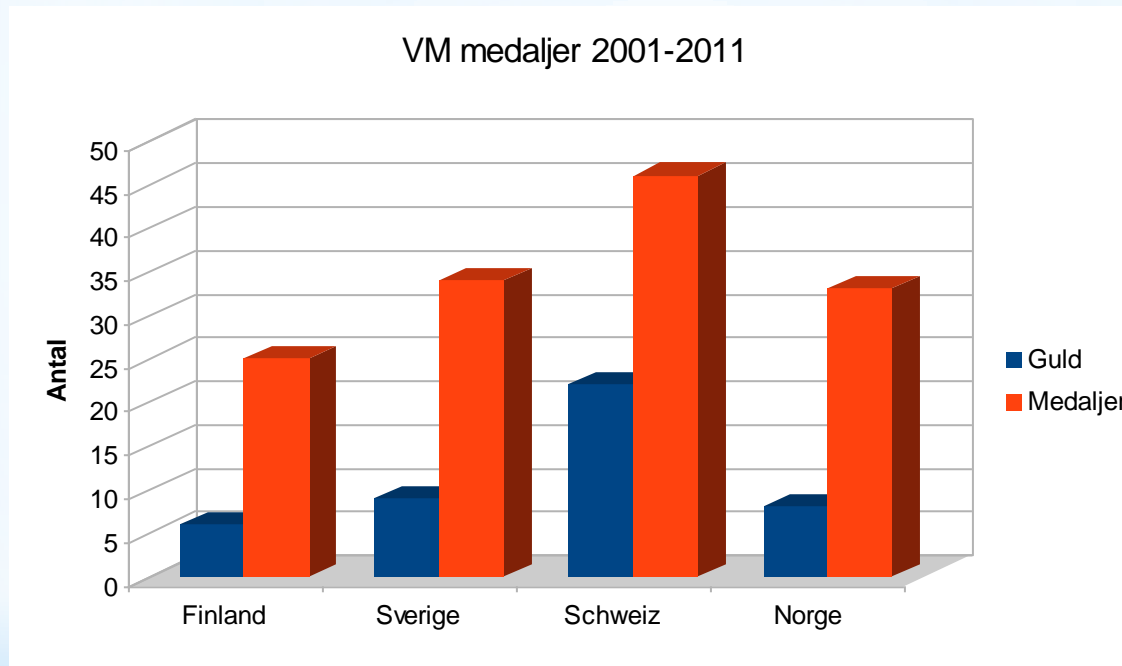
Vierumäki

Emil Wingstedt

* Sprint - den blågula succèhistorien

- Den svenska succèen
- Min träning
- Sprintegenskaper
- Träningsmetoder
- Framtidens sprint

*Svensk succè!



*Svensk succè - varför?

- Svenskar (och Schweizare) tränar lite
- Sprinttävlingar
 - Sverige: "H12"-banor
 - Schweiz: internationella sprintbanor
 - Norge: "medeldistanssprint"
 - Finland ?
- Skogstävlingar
 - Sverige: snabblopt, fysiskt enkelt (25-mannaterräng)
 - Schweiz: vägval, mycket löpning
 - Norge: tung skogsterräng
 - Finland: ?
- "Systemet" har motverkat sprint -Individer har lyckats
 - Elitserien, kartor, uttagningar

*Min träning

Fysisk träning

- Syreupptagning
 - Intervaller, 3-9 ggr/vecka
- Löpekonomi
 - Maxstyrka 1-2 ggr/vecka
 - Tävlingsfart - teknikträning (20- 60 min)
- Uthållighet
 - Långpass - i terräng (90-150 min)
- Specialträningar
 - Backe/värme (Japan 2005)
 - Mosse (Trondheim 2010)

Totalt 500-550 timmar/år (8-15 timmar/vecka)

*Min träning

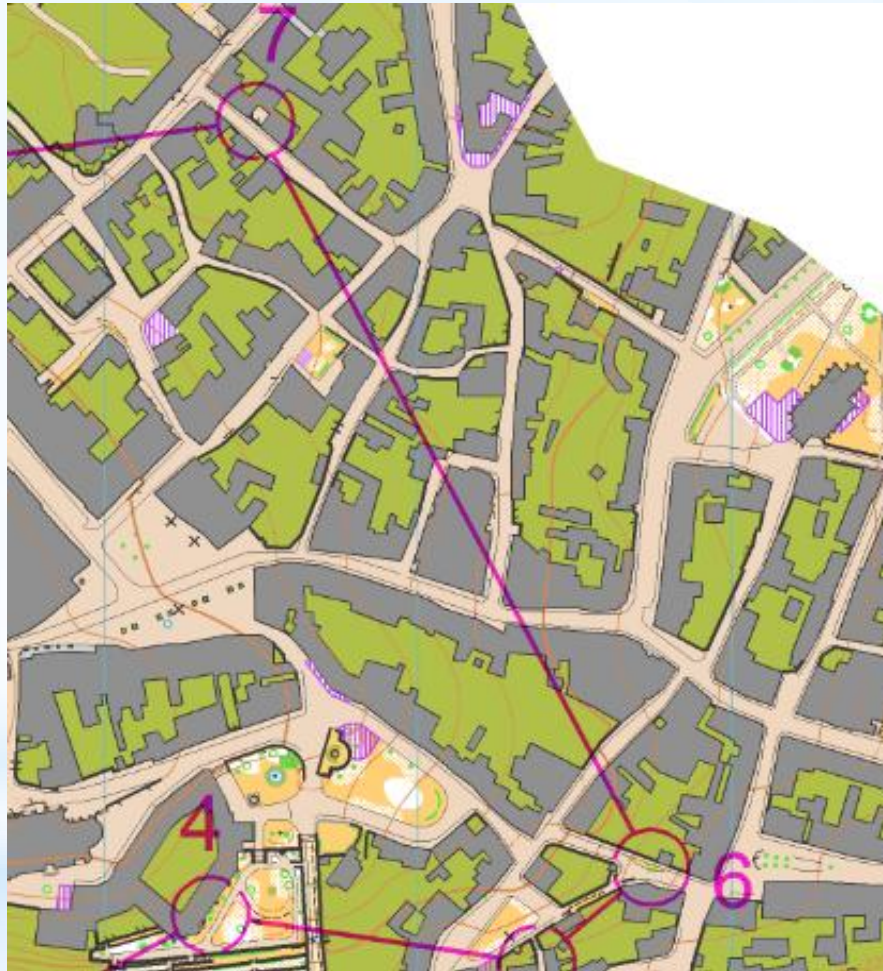
Teknisk/mental träning

- Teknikträning hela året, 1-2 ggr/vecka
 - Tävlingsmoment
- Förberedande
 - På läger inför mästerskap
- Sprintträning - nästan aldrig

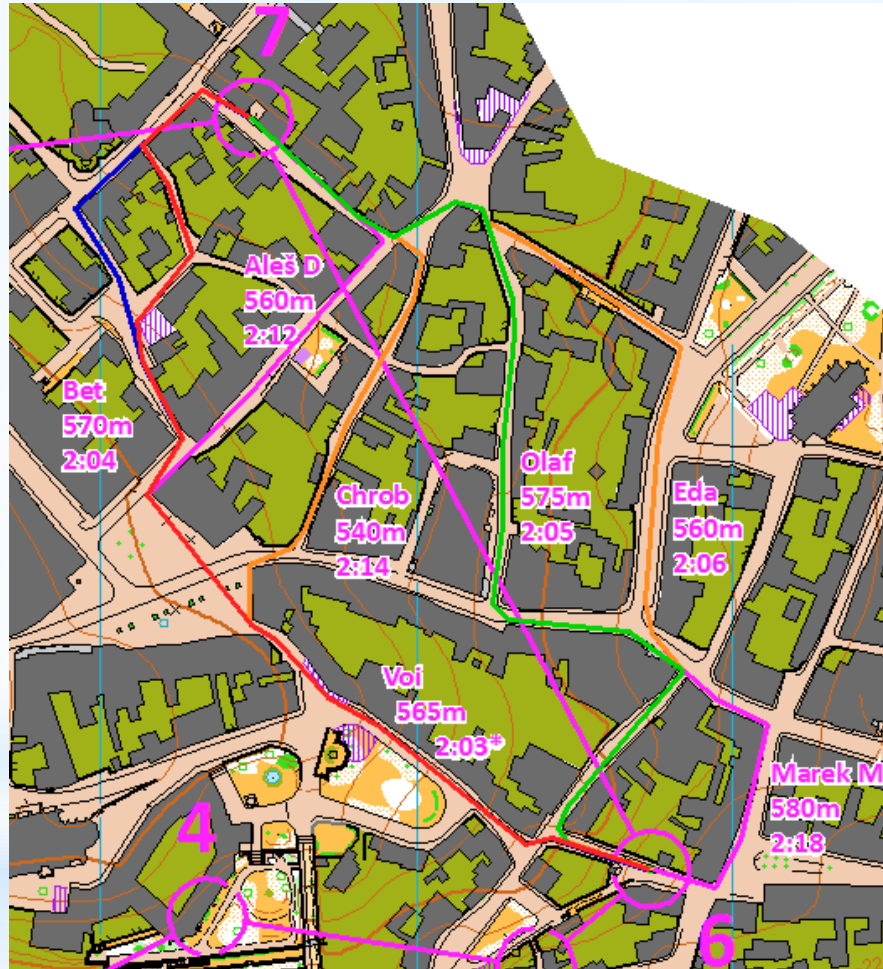
*Sprinttegenskaper

- Fysiskt
 - Bra löpare
 - Behärska hårda underlag
 - Tåla mjölksyra
- Tekniskt
 - Kunna kartnormen!
 - Framförhållning / planering
 - God metodik - läsa hela sträckor
 - Vägvals/längdbedömning
 - Se kontrollplassering

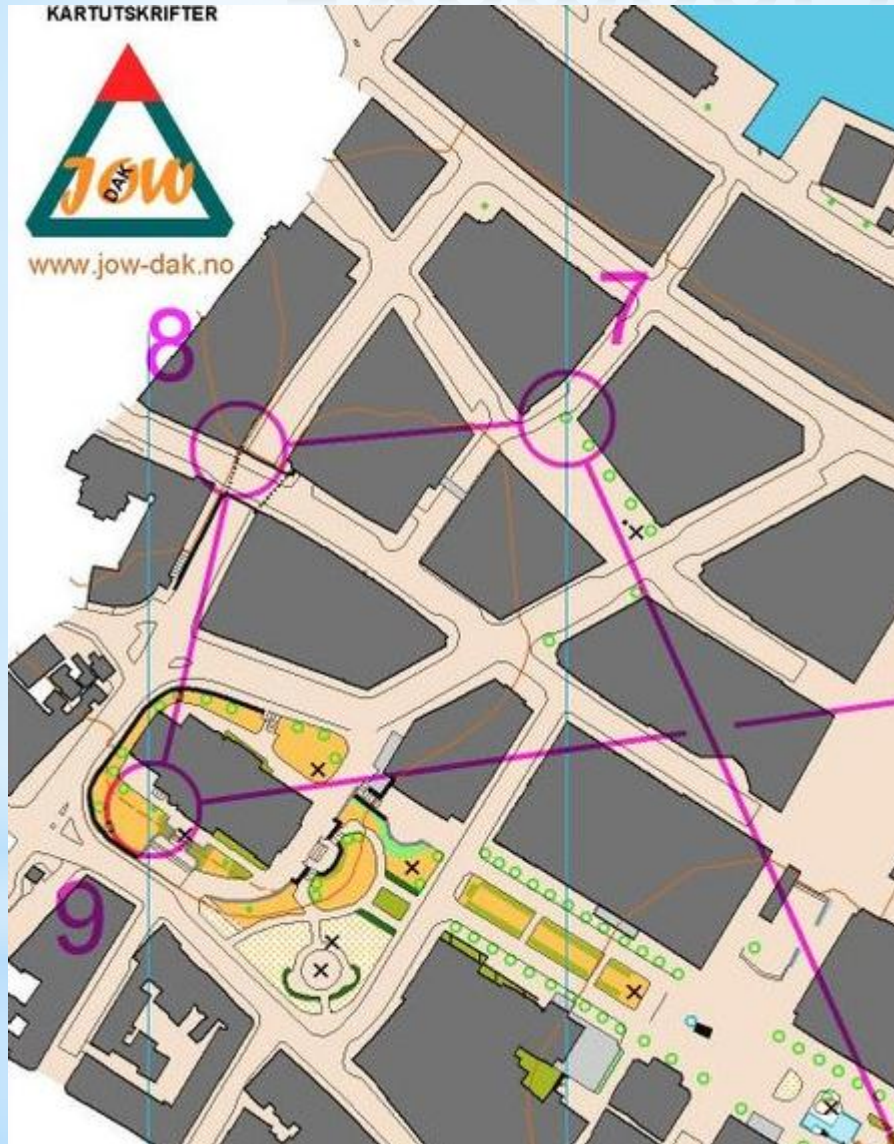
* Exempel vägvalsproblem



* Exempel vägvälsproblem



* Exempel vägvälsproblem



oll 7 till 8 så snabbt som möjligt

A		2,2 km	
▶			
1	111	↗	
2	112	↑	
3	113	↖	<
4	114	↗	∥
5	115	↙	↑
6	116	↖	○
7	117	↖	↑
8	118	↗	□
9	119	↘	↑
10	120	↗	↑
11	121	▬	⌈

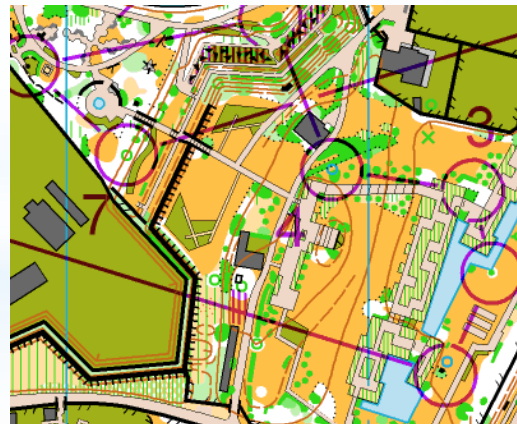
180 m

*Sprinttegenskaper

- Mentalt
 - Koncentration
 - Stänga ute störmoment
 - Hantera publik / speaker
 - Förmåga att pressa sig själv

* Sprintegenskaper

- Stor variation i sprintområden
 - Detaljrik stadsmiljö (Syd/Mellaneuropa)
 - Detaljfattig stadsmiljö (Skandinavien)
 - Parkområden
 - Närterräng
- Variation i vilka färdigheter som krävs



*Träningsmetoder

- Fysiskt
 - Löpträning
 - För specialister mer friidrottsträning än traditionell orienteringsträning
- Tekniskt
 - Utmana koncentrationen
 - Hög fart
 - Kartminne
 - Försvåra sprintområden
 - Opasserbara områden
 - Större skala - fler detaljer
 - Vägvalsövningar - kombinationsträning

*Träningsmetoder

Tekniskt

- Försvåra sprintområden - större skala, fler detaljer



*Träningsmetoder

- Mentalt
 - Koncentrationsövningar
 - Träna med publik
 - Visualisering

*Koncentrationstest

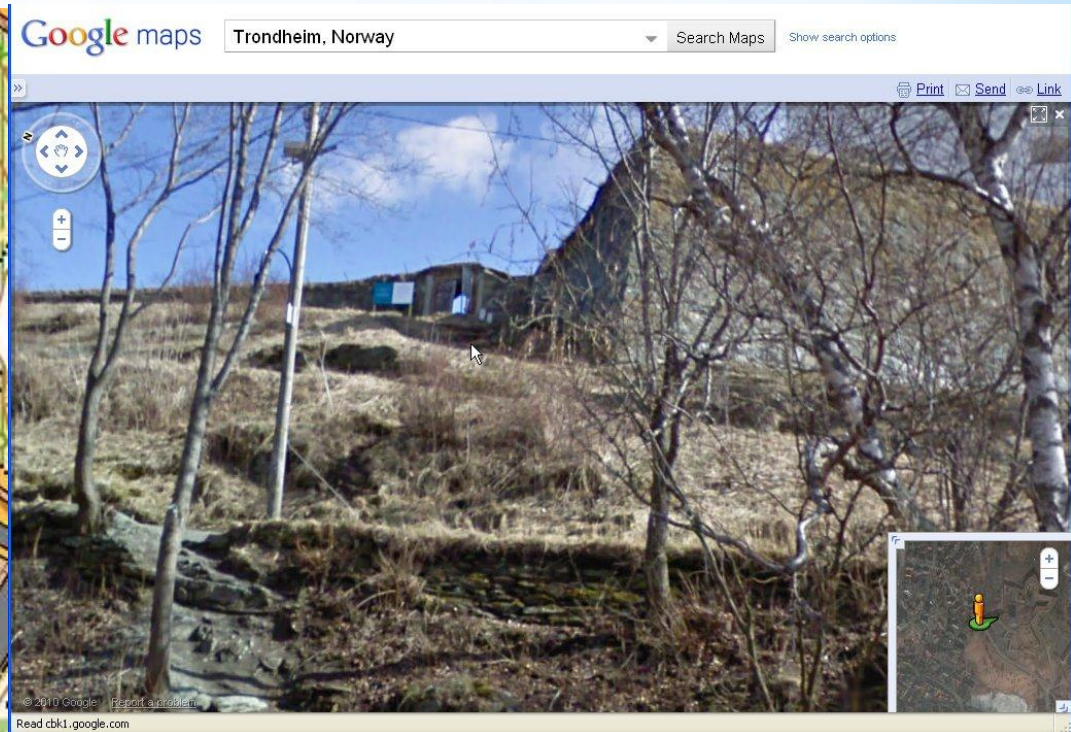
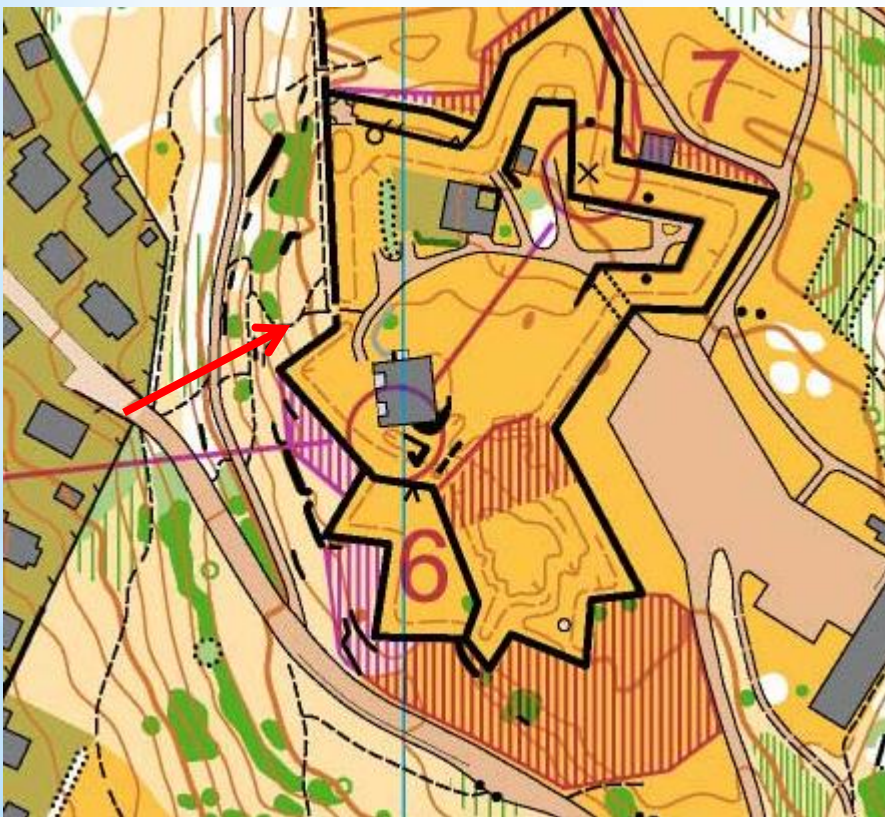
22 73 79 76 63 30 86 17 27 25
51 06 20 36 52 08 98 66 97 75
21 37 15 29 82 57 99 53 64 95
14 81 35 68 85 26 01 48 16 87
77 80 44 54 55 40 62 93 12 31
04 28 00 46 89 13 90 74 69 67
34 71 41 11 18 09 33 19 83 50
88 03 38 23 65 05 02 45 61 10
42 56 72 24 78 70 59 92 84 47
43 96 58 49 39 94 07 91 60 32

*Tävlingsförberedelser

- Fysiskt
 - Träna på underlag
 - Skog, väg, park; kuperat eller flackt.
- Tekniskt
 - Lär känna området
 - Gamla kartor, flygbilder
 - Start / Mål
 - Planera passager
 - Mät givna vägval
 - OBS - man måste vara flexibel!

* Tävlingsförberedelser

WOC 2010, ingång i fästningen i «street view»



*Framtidens sprint?

- «man mot man»
 - Mixstafett
 - Knock-out sprint
- Detaljrika kartor
- Fler «fällor»
- Ännu bättre löpförmåga
- Taktik
- Finläsning
- Planering

Tack för
uppmärksamheten!