

Nytt *fra* Trenerklubben

APRIL 2020

Webinar • Sesongevaluering • Førstegangstjeneste
Toppidrett og utdanning • Evalueringsverktøy



Bislingen i Nordmarka påsken 2020. Foto: Øivind Gammelmo

Styret og redaksjon

Styreleder

ØYVIND SANDBAKK
William Farres veg 2
7022 Trondheim
Tlf. 911 87 691
oyvind.sandbakk@ntnu.no

Styremedlem

THOMAS LOSNEGARD
c/o NIH, Sognsveien 220
0863 Oslo
Tlf. 997 34 184
thomas.losnegard@nih.no

Styremedlem

MONIKA KØRRA
Folke Bernadottes Vei 6
0862 Oslo
Tlf. 975 47 228
monika.korra@skiforbundet.no

Styremedlem

PÅL RISE
Langmyrgrenda 69B
0861 Oslo
Tlf. 481 72 128
pal.rise@skiforbundet.no

Styremedlem

MAJ HELEN NYMOEN
Fernanda Nissens veg 33
7046 Trondheim
Tlf. 456 15 663
majny@trondelagfylke.no

Styremedlem/kasserer

TURID HALVORSEN
c/o Norges Skiforbund
0840 Oslo
turid@audiowner.no

Redaktør: Pål Rise

Layout: Gammelmo Design

Trykk: Akilles, Oslo

Adresseendringer: pal.rise@skiforbundet.no

Trenerklubbens offisielle adresse:

c/o Norges Skiforbund Postboks 5000, 0840 Oslo

Tlf. (+47) 481 72 128



www.trenerklubben.com

Instagram: @trenerklubben_langrenn

Facebook: Trenerklubben i langrenn

Nytt fra Trenerklubben

April 2020

Innhold

Leder	4
Oversikt over NSF Webinar	5
Kristiansen: Sesongevaluering NSF Para Langrenn Elite	6
Drivenes: Evalueringsarbeid rekruttlandslaget	10
Haugsnæs: Sesongevaluering for Tema Veidekke Nord- Norge	14
Emanuelsen: Toppidrett og utdanning ved Heimdal videregående skole	18
Toppidrett og førstegangstjeneste	21
Sandbakk m.fl.: Evalueringsverktøy	22
Evaluerer trenere	23
Evaluerer utøvere	35
Utstyrsavtaler	48



Ungdommens Holmenkollrenn 2020. Foto: Øivind Gammemo

Kjære langrennstrenere

Vi står i en situasjon ingen hadde forestilt seg. Sitasjonen vi står i preger hele samfunnet, og også oss i idretten. Mange trenere er permitterte, konkurranser er avlyst og de færreste kan følge opp utøverne på samme måte som før. Alt av samlinger avlyses fram til sommerferien, og ingen vet hvordan høsten og vinteren vil se ut. Også faglig utveksling er påvirket, og vårt seminar i april blir avlyst. Dette er krevende, men det gir oss også muligheter til å utvikle oss på områder vi tidligere ikke har tatt oss tid til.

Vi må nå være digitale ledere og trenere, uten fysisk tilstedeværelse. Dette har noen begrensinger, men er også noe som gir oss muligheter til å følge opp utøverne på nye måter. Når hverdagen er tilbake vil dette supplere den fysiske tilværelsen og sikre enda bedre oppfølging! Også trenerklubben vil ta tak i dette og vi håper flest mulig stiller opp på vårt Webinar den 23.april for å holde kontakten og gi hverandre påfyll av energi og kunnskap frem til vi får organisert et forsinket årsmøte når situasjonen tillater det.

Et annet område vi kan utvikle oss på er nettopp det faglige og analytiske. Kanskje kan vi gjennomføre sesongevalueringer, treningsanalyser og arbeidskravsanalyser for å nå framtidige mål mer nøyaktig enn noen gang før? Utøverne får også litt ekstra tid til å analysere seg selv og vurdere framtidige utviklingsområder; og vi må sette de i stand til å ta enda større ansvar for egen trening. Dette vil trolig bidra til at de tar med seg nye erfaringer og ny læring som forsterker trener-utøver-samarbeidet når vi er tilbake i normalsituasjon?

De utøverne som studerer får kanskje ekstra gode muligheter til å gjennomføre en ekstra eksamen eller to i vår – og den digitale transformasjonen som skjer i hele skole og universitetssektoren vil garantert gjøre det lettere å kombinere toppidrett og utdanning i framtiden.

Her handler det om å se mulighetene, gripe dem med begge henger og skape positiv utvikling i en ellers krevende hverdag. Og kanskje får vi også tid til å lengte tilbake til hverdagen og menneskene vi jobber med, som gjør at vi setter ekstra pris på hverdagen og samspillet i årene framover. Vi skal ikke ta vårt gode liv for gitt!

Dette nummeret vil reflektere nettopp disse områdene. Vi presenterer ulike verktøy og deler erfaringer rundt sesongevaluering og treningsplanlegging, og vi deler informasjon om kombinasjonen toppidrett og utdanning. I tillegg får du informasjon om vårt Webinar i april og det utsatte årsmøtet. Håper dette gir dere inspirasjon til å bruke tiden framover godt!

Valgkomiteen har bedt om at nåværende styre videreføres til valget på utsatt årsmøte. Styret har sagt seg villig til dette.

Hold dere friske, bidra i dugnaden og grip alle mulighetene i hverdagen gir for å skape utvikling!

Hilsen styret i trenerklubben!



WEBINAR

LANGRENN

FOLKELIG - INKLUDERENDE - OFFENSIV - ÆRLIG

Dato	Hva	Panel
15.04.20	20.00-21.00 Pacing i langrenn	Eirik Myhr Nossum Erik Sakshaug Thomas Losnegard Sjur Røthe
22.04.20	20.00-21.00 Løpstrening for langrennsløpere	Eirik Myhr Nossum Gunhild Halle Haugen Utøver
23.04.20	19.00-21.15 Trenerklubben langrenn Ordstyrer, leder i trenerklubben, Øyvind Sandbakk 19.00 Hovedtema - Del 1. Sesongevaluering Innledning ved Øyvind Trenere deler erfaring. 20.00 Del 2. Planlegging Innledning ved Thomas	Øyvind Sandbakk Thomas J. Losnegard Espen Emanuelsen Torstein Drivenes Julie Myhre
29.04.20	20.00-21.00 Toppidrett og utdanning	Arild Monsen Erik Brandsdal Tønje Hinze



Sesongevaluering NSF Para Langrenn Elite

BJØRN KRISTIANSEN

Paralandslaget i langrenn

En spesiell sesong er tilbakelagt for alle, også for oss i para. Siste worldcup medio mars i Östersund ble aldri arrangert på grunn av Covid-19 situasjonen. Dermed er alle utøvere hjemme, og er nå en del av den landsomfattende dugnaden for å hindre smittespredning.

Hvordan evaluerer vi i en sådan tid?

Det vi har gjort i år, i forhold til tidligere år, er å avholde evaluering digitalt. I forkant av det som har vært vårt felles evalueringsmøte, har vi sendt ut et spørreskjema som tar for seg utøveren individuelt og utøveren i lag. Vi har hatt et ønske om refleksjon rundt utøvernes egen situasjon, støtteapparat, NSF sentralt, samt kvalitet på samlinger/renn.

Viktig å få utøverne til å reflektere og notere så mye man kommer på fra treningsåret som har vært, hvordan utfallet har vært, og hvordan bidragene til treningsarbeidet til de respektive utøverne har påvirket forberedelsene deres.

Etter å ha samlet inn data via spørreskjema, har vi så avholdt felles evalueringsmøte i Teams med representant fra Olympiatoppen og NSF til stede, i tillegg til laget og deres to trenere.

Notater fra hva som er kommet av innspill under møtet er blitt gjort, for siden å bli renskrevet og dernest sendt tilbake til møtedeltakerne for godkjenning, slik at alt er husket!

I etterkant er det avholdt møter 1:1 med utøver/trener for ny gjennomgang av deres egne svar på spørreskjemaet, i tillegg til analyse av gjennomført trening og konkurranser. Vi leter etter suksessfaktorer og områder med forbedringspotensial.

Paralaget er et lite lag, bestått i sesongen 2019/20 av 5 utøvere og 2 trenere.

Vi er veldig opptatt av å bygge laget mer sammen prestasjonsmessig. Hvordan kan vi drive hverandre hardere til prestasjonsutvikling ut fra en trygg ramme.

En mesterskapsfri sesong for para også. Så det har vært en sesong som har bestått av NC, NM og WC.

For å rekapitulere noen viktige resultater, så kan følgende nevnes:

Vilde Nilsen vant verdenscupen totalt, med 7 av 8 mulige seire!

I tillegg markerte Birgit Skarstein seg som verdensledende kjelkeutøver med 4 pallplasser i WC av 5 starter.

Thomas Kaarbøl Oxaal med ledsager Ole-Martin Lid leverte karrierebeste i 2019/20 sesongen med en 4. plass på sprinten i Dresden i vinter. Han har tatt et stort steg nærmere verdenstoppen denne sesongen.



NSF Para Langrenn Elite 2019/20. Fra venstre Thomas Kaarbøl Oxaal, Vilde Nilsen, Ole-Martin Lid, Trygve Toskedal Larsen, Birgit Skarstein og Johannes Birkelund. Trenere: Magnus Evenby og Bjørn Kristiansen

Trygve Toskedal Larsen gikk dessverre skadet gjennom hele konkurransesongen 2019/20. Et stygt fall i sesongåpningen på Beitostølen, resulterte i hjernerystelse som har preget hele perioden i etterkant.

Johannes Birkelund bestemte seg høsten 2019 om å legge opp som konkurranseutøver.

Våre forberedelser skiller seg ikke nevneverdig ut fra andre lags forberedelser.

Samlingsprogrammet har vært som følger:

- 6. – 8.5. OLT oppstartssamling
- 11. – 16.6. Torsby
- 28.6. – 4.7. Sognefjellet/Beitostølen
- 5. – 11.8. Lillehammer
- 26.8. – 1.9. Gautefall
- 23. – 29.9. Östersund
- 7. – 13.10. Drammen
- 4. – 10.11. Idre Fjäll
- 26.11. – 1.12. Gålå

Våre suksesskriterier:

Allerede ved lagets første egne samling i Torsby i juni, startet arbeidet med å utarbeide et eget verdisett for paralaget, med kyndig veiledning fra OLT's Frank Heggebø. Dette er et «ferskvare» verdisett, som er tuftet på at vi ønsker å bli «Verdens best trente paralandslag»!

PARA = Profesjonalitet, ansvar, respekt, ambisjos

- Profesjonalitet: Gjennomfører alt det vi gjør på en profesjonell måte. Kvalitet på alt vi gjør. Fokus på det vi gjør, fokus på detaljer, gjør riktige valg.
- Ansvar: Alle tar ansvar for egen læring, utvikling, trivsel og gjennomføring. Ansvar for andre på laget. Ansvar for å ta opp «ting som gnager». Ansvar for å være en god lagkamerat. Ta ansvar for god hygiene, egen helse og sykdom, herunder forebygging.
- Respekt: Respekt for hverandre og hverandre sine meninger. Respekt for hverandres alenetid. Vær mot andre som du vil at andre skal være skal være mot deg.
- Ambisjos: Tørre å sette seg høye mål.

Til tross for at vi er så få, har det fungert meget bra sosialt på samlinger. Det er rom for å trekke seg bort, ha egentid når vi er på samlinger, men folk er veldig på «giveren» (les: sosiale) når vi er på samlinger. Vi har på samlingene prioritert å kjøre en treningsfri 2.dre økt med en sosial aktivitet. Det har vært bowling, go-kart kjøring, shuffle-board turnering, smørkurs m.m.

I tillegg har hver enkelt blitt utfordret til å holde et foredrag om seg selv og sin familie på samlinger, noe som har brakt oss ytterligere nærmere hverandre. Nå kan det snakkes om mer enn ski og trening når vi møtes.

Vi er også veldig opptatt av hvordan feedback skal være på trening og i konkurranse, og har investert (og kommer fortsatt til å investere) tid på hvordan dette skal gjøres. Dette gjelder feedback på teknikk, triggering i konkurranser. Rett og slett hvordan vi skal forholde oss til hverandre i gitte situasjoner.

Vi har utviklet, på bakgrunn av evalueringer gjort etter 2019-sesongen, et helseapparat som fungerer meget bra. Laget har en dedikert lege i Remi Andersen, og fysio oppfølging av Karianne Bjellånes og Ingrid Elise Heimdal. Fysioene er i tillegg til samlinger, også med når vi er på renn. Og de utfører ikke bare fysiorollen, men innehar ansvar for hjelp til testing av ski eller andre oppgaver i forbindelse med konkurransene. Altså levering langt utover det som er fagområdet deres.

I tillegg har vi nok med oss verdens beste smørere! Steinar Tormodsgard, et kjent navn for de fleste av dere i Ski-Norge, er med som kontinuitetsbærer i smørebua. Sammen med Geir Tufto, Marius Falla og Roar Grønvold leverer de smurte ski i verdensklasse. Må også nevnes et godt utviklet samarbeid med MADSHUS og Ole Martin Storlien. Her har vi utviklet noe å bygge videre på; plukking av gode ski som slipes på fabrikk. Utøverne har trukket dette frem som et av de viktigste suksesskriteriene våre.

Laget har reflektert og evaluert godt sammen, de er virkelig konstruktive og «på hugget». Kommende vinter har vi VM på hjemmebane, Lillehammer medio februar. Så kanskje kjenner vi allerede på viktigheten av kommende sesong ...

Vi kommer til å prioritere det lille sosiale vi har lagt inn på samlinger videre, vi prioriterer å lære mer om hverandre, være sammen og gjøre gøyale ting sammen for å bli trygge på hverandre - for å skape prestasjoner i verdensklasse ...

Sportslig hilsen paralandslaget i langrenn. Med ønske om at alle holder seg friske, får klarnet hode og kropp, og er klar til å ta fatt på nye sesongforberedelser, om enn på en noe spesiell måte.



Vilde Nilsen vant verdenscupen sammenlagt i paralangrenn. Foto Norges Skiforbund NTB scanpix

Evalueringsarbeid rekruttlandslaget

TORSTEIN DRIVENES

Rekruttlandslagstrener

April måned er godt i gang og det samme er vår evaluering av skisesongen 2019/2020. Evalueringsprosessen gjennomføres ulikt fra miljø til miljø, fra å ikke eksistere, til å være en prosess som er altoppslukende eller for andre som oppleves som noe vi er forpliktet til å gjennomføre, med det nivået av forberedelse og bruk av evalueringsprosessen i etterkant det fører med seg. Dette er velkjent stoff. Hvordan gjennomfører vi evalueringsprosessen og hva bruker vi den til? Vi gjennomfører evalueringsprosessen i tre steg, individuell, lag og trenerteam, og hvor vi sender alt av dokumenter som blir benyttet til den individuelle og fellesevalueringen ut på forhånd, slik at utøveren ikke får noen overraskelser av tema som skal diskuteres og slik at begge parter stiller godt forberedt.

Uavhengig av hvilken av de tre stegene vi befinner vi oss på, så er det en viktig for oss at vi starter med blanke ark. Med det menes at hverken trener eller utøver, har foretatt en konklusjon på forhånd. Selvsagt har både utøver og vi som trener gjort oss tanker, skrevet rapporter og gjennomført analyser fra oppstart i mai frem til evalueringstidspunktet om hvorfor ting har gått som det har gått. Det er for oss likevel viktig å være tydelig på at det ikke skal farge prosessen fra start av, det er informasjon som legges frem underveis i prosessen og som danner grunnlag for en endelig konklusjon. Vi forsøker å være bevisst på dette ettersom vi mennesker er skrudd sammen slik at vi gjerne konkluderer eller gjør oss opp en mening, for så å lete etter faktorer som kan underbygge vår konklusjon. Dersom vi har bestemt oss for hvordan vi skal trene kommende sesong og allerede konkludert på forhånd, hva skal vi da med en evalueringsprosess? Ett annet moment som vi forsøker å være konsekvent på, er at vi fokuserer på det som har vært og ikke hva som skal gjøres bedre eller mer av kommende sesong. Vi er altså opptatt av innledningsvis å være nøytralt innstilt og at vi utelukkende forsøker å holde oss til det som ligger bak oss i tid. Dette er ikke lett, men med gode forberedelser og med ferdigutarbeidet struktur og skjema så skaper vi oss bedre forutsetninger for å klare dette.

Noe av det viktigste vi ønsker å få ut av en evalueringsprosess er å bevisstgjøre utøveren om hva som for han eller henne var nøkkelindikatorerne for fremgang eller tilbakegang inneværende sesong. Det vil for å oppnå denne læringen være av betydning hvilke verktøy vi bruker. Vi har gode erfaringer med å ha en coachende tilnærming i prosessen, hvor vi ikke legger ordet i munnen på utøveren, men forsøker å være spørrende og utfordrende, noe vi tror skaper en større grad av refleksjon rundt hver enkelt parameter. Det som kan være utfordrende i en slik setting er at prosessen blir gjerne litt ustrukturert og flytende. Det er derfor i gjennomføringen for oss viktig å sørge for at vi evner å holde oss innenfor det strukturerte oppsettet, som gjerne er nødvendig for å kunne få tak i nøkkelpredikatorene.

Det viktigste er ikke hvilke spesifikke spørsmål du har i oppsettet ditt, men at du finner ett design, hvor du som trener er komfortabel med og som gjør at du oppnår målsetningen med evalueringsprosessen. Vår målsetning er ikke bare det å finne nøkkelpredikatorene for sesongen som har gått, men som nevnt å bruke prosessen til å bevisstgjøre utøveren. I dette ligger det å gi utøveren overblikket som skal til for at han eller henne er bedre rustet til planleggingsprosessen og til å ta gode avgjørelser underveis i det nye treningsåret.

Måten vi strukturere den individuelle evalueringsprosessen på er at vi innledningsvis går igjennom måned for måned fra mai – desember. Støttet av treningsdagbok oppsummerer utøveren hver treningsmåned,

gir måneden en pluss og minus, karakter og lister opp nøkkeltall som utholdenhetstimer, intensitet og total trening.

EVALUERING SESONG 2019 - 2020:

Navn:

Punkter

1. Månedsgjennomgang - *Analyse måned for måned.* +/-

Mai:

Eksempel: Starter med vondt legg/kne. Blir usikker på form, men får etter hvert trent godt med sykkel og staking. Oppløftende samling på Voss med gode bekreftelser på skøytehardøkter.

- + Gjør det beste ut av situasjonen og trener bra. Starter på medisinen som fungerer bra.
- Mye alternativt.

Karakter: 4

Totalt: 65 timer

Utholdenhetstimer: 61t

Intensitetstimer: 5,39t

Juni:

Eksempel: Ok treningsmåned. Ble syk midt i samlinga og fikk 6 dager uten trening. I etterkant av sykdommen tok jeg en uke med mer oppbyggende trening, før jeg fikk 2 uker med veldig bra trening. Gode hardøkter, spesielt de siste to uker. Solid treningsform.

- + Litt bedring i leggen, og gode økter i siste halvpart av måneden.
- Sykdom. Klarer ikke å ta symptomene på alvor. Kunne reist hjem 1-2 dager før.

Karakter: 4

Totalt: 75 timer

Utholdenhetstimer: 68t

Intensitetstimer: 5:35t

Vi går deretter på samme måte gjennom konkurransene som utøverne har gjennomført inneværende sesong, som vist i eksempelet under. Samlet kan dette gi en utøver og trener en bedre oversikt og grunnlag for videre refleksjoner.

Konkurransperiode – *Her gjennomgås samtlige rennhelger du har gått av kategorien nasjonal og internasjonale renn (Beitostølen/NC/NM, SC og WC).*

Eksempel:

SC Vuokatti: Tøff hardøkt 6 dager før. Litt sliten inn mot rennene og gjør meg litt usikker. Sprinten går ok. Følte meg litt tung på oppvarming, men kom meg greit igjennom kvart og semi. Sliten i finale, men har god avslutning. Føler meg litt ruskete før 15km. Velger å gå, men får veldig hoste som sitter i en uke etterpå.

I del to av den individuelle evalueringen flytter vi fokuset over på faktorer som omhandler prosessene rundt treningen. Her er det for oss viktig å finne svar på hvordan inneværende sesongens trening på hjemmebane har fungert, hvordan var samlingene, på hvilken måte har utøveren opplevd belastningsrytmen vi har kjørt, tilbakemelding på trener og personanalyse. Avslutningsvis tar vi for oss det som går på utstyr, gjennomgår en analyse av tallmaterialet fra treningsdagbok og knytter dette spesielt opp imot årsplanleggingen (inneværende sesong), før vi trekker sammen trådene og forsøker, basert på diskusjonen, å trekke en konklusjon.

Under ser du ett forslag på ett design.

2. **Samlinger** - *Innhold, destinasjon, bosted. Positiv /forbedringspunkter.*
3. **Trening på bosted** – *Miljø, fellestreninger, kompetanse. Positiv/forbedringspunkter*
4. **Treningsplan** - *Struktur, innhold.*
5. **Trener** - *Coaching, Oppfølging, Kommunikasjon. Positiv/forbedringspunkter*
6. **Personanalyse** – *Hva gjør jeg bra, hva må jeg forbedre. Her tenker vi på prosessen, ikke fysiske parameter som utholdenhet, styrke etc, men eks. hvordan treningsarbeidet gjennomføres, utfordringer på hjemmebane, treningsforhold osv*
7. **Utstyr/smøring** – *Kort oppsummering av årets sesong.*
8. **Konklusjon** - *Resultat og utviklingsanalyse.*
9. **Eventuelt**

Det er for oss som ansvarlig for ett lag ikke nok å bare evaluere på individnivå, men også hvordan laget som helhet har virket gjennom året. Vi gjennomfører da en evaluering av laget i plenum med alle utøvere og trenere til stede. Selv om ikke innholdet skiller seg veldig fra hva vi gjennomgår med hver og en så er det fra vårt ståsted viktig å gjennomføre en slik prosess, da det for enkelte kan oppleves som vanskelig å ta opp negative ting i de individuelle samtalene.. Det er likevel svært individuelt hva som fungerer best og det kan være like ofte at elementer ikke kommer opp på fellesevaluering, men i stedet løftes frem i de individuelle samtalene. Dette kan muligens ha sammenheng med en opplevd skjevhet i maktforholdet mellom utøver og trener, og det vil således være viktig å skape arenaer hvor ting kan komme til overflaten. Det er derfor fra vårt ståsted, viktig å gjennomføre begge evalueringene. Utover dette bruker vi fellesevalueringen spesielt til å snakke litt om hvordan vi har jobbet gjennom året som ett lag. Har vi jobbet etter våre verdier og spilleregler, hvordan har miljøet vært på laget og hvilke faktorer er det som har ført til at laget har prestert bra eller mindre bra.

I vår siste del av evalueringsprosessen så møtes trenerteamet, og hvor vi gjennomfører en prosess i samme mønster som fellesevalueringen med utøverne, men hvor vi gjerne har i enda større grad fokus

på det strukturelle og hvordan vi i støtteapparatet har fungert i våre roller, ikke minst ovenfor hverandre. Tar vi ut potensialet og er vi ett team som Together, Everybody, Achives, More. Vi bruker også mye tid på å sammenfatte og analysere treningsdata og rapporter, men da mer i ett lagperspektiv og sett opp imot årsplan og planlagt/gjennomført trening. Finnes det noen fellesnevner på prestasjonsutvikling eller tilbakegang?

Informasjonen som kommer frem i evalueringsprosessen implementerer vi i planleggingsprosessen, slik at vi skaper en rød tråd gjennom planlegging, trening og evaluering over tid. Vår erfaring er at etter en slik prosess er utøveren i ett modus hvor refleksjonene har skapt grobunn for gode og konstruktive tanker inn imot en ny planleggingsprosess.

Til slutt så vil vi også trekke frem viktigheten av å be om tilbakemelding på spesielt de individuelle samtalene og fellesseansen med utøverne, for å kunne trekke litt erfaringer rundt hvordan de opplevde evalueringsprosessen. Dette er for oss viktig, slik at vi skal kunne finne ett design som ikke bare fungerer for oss som trenerteam, men også for hovedpersonen selv, utøveren finner utviklende.

Dette må på ingen måte anses for å være noe fasit, men det er noe som fungerer bra for oss.

Lykke til med evalueringen.



Julie Myhre i sprinten under NM på ski på Konnerud. Foto Terje Pedersen NTB scanpix

Sesongevaluering for Team Veidekke Nord-Norge

EIRIK HAUGSNES

Trener Team Veidekke Nord-Norge

Sesongen 2019/2020 fikk en brå og alt for tidlig slutt. En dag før avreise til rennhelgen, som kunne blitt et av årets høydepunkter for løperne i Team Veidekke Nord-Norge, kom meldingen om at Skandinavisk cup i Harstad var avlyst. Videre utover kvelden kom den ene avlysningen etter den andre og det ble raskt klart at langrenssesongen var over for dette året.

Hva gjør man da?

Det ble diskutert fram og tilbake innad i laget om vi skulle fortsette med fellestreninger og eventuelt ha testløp for lokale løpere, men det viste seg at dette ikke ville la seg gjennomføre i henhold til retningslinjene fra Folkehelseinstituttet (FHI). Det ble derfor tid for en rekordtidlig sesongevaluering og en god mulighet til å gjennomføre gode analyser av årets sesong og planlegge grundig framover mot neste sesong mens løperne enda hadde stor motivasjon igjen.

Hvordan gjennomføre en sesongevaluering på best mulig måte?

Her har nok de fleste trenere sine egne metoder basert egne erfaringer, tips fra andre og litteratur som er tilgjengelig på området. Jeg, som relativt fersk trener, har ikke noe fasit svar på dette, men under er noen hovedpunkter jeg fokuserte på i mine individuelle sesongevalueringer med løperne.

På grunn av retningslinjene fra FHI valgte jeg å gjennomføre evalueringen som videosamtale på Messenger da utøverne mine bor i Tromsø og jeg bor på Finnsnes. Dette både for å unngå unødvendig reising mellom kommunene og for at jeg, med en opptatt farmasøyt-kone i disse COVID-19 tider, har hovedansvaret for hjemmeskole med barna.

Det jeg ønsker å oppnå med en sesongevaluering er først å få en forståelse for hvordan løperen har opplevd sesongen som helhet, fra mai til april. Hva har fungert bra og hva har fungert mindre bra både i forberedelsesfasen av sesongen og i selve konkurransesesongen? Ut fra dette tenker jeg det klart viktigste er å forsterke det positive, så jeg starter med det! Selv om mange mener det er våre feil vi lærer av, så tror jeg at det er mestring vi vokser mest på. Skal en få unge, lovende utøvere, som jeg har flere av på mitt lag, til å blomstre må de ernæres med alt som har vært positivt og som gir dem motivasjon til å stå på videre. Det er bare et fåtall som går rett fra god junior til toppen av seniorlistene på en sesong, de fleste må jobbe kontinuerlig over tid for å nå sitt fulle potensiale. Dessverre tror jeg mange unge utøvere er alt for utålmodige og gjør for store endringer i treningsarbeidet sitt fra år til år. De ser på hva de som har fått raskere resultater har gjort og hiver seg på deler av deres «suksess-opplegg» og kan da miste både seg selv og sine egne tanker i prosessen.

Gjennom å forsterke det positive oppnår en også å dempe en altfor selvkritisk evaluering som jeg ser hos enkelte, spesielt de som ikke har oppnådd de resultatene de hadde som mål. I langrenn er det veldig mange talentfulle og dyktige skiløpere som gjør en knall bra jobb hver dag fra mai til april år etter år for å bli best mulig på ski. Det er derfor marginene som avgjør hvem som vinner skirenn, og jeg ønsker ikke at mine utøvere skal gå rundt å føle at alt de har gjort er for dårlig siden de ikke har oppnådd de



Team Veidekke Nord-Norge 2019-2020

resultatene de hadde håpet på i forkant av sesongen. Det som ikke har vært godt nok må naturligvis komme fram og en må konkretisere tiltak for å endre dette for fremtiden. Men jeg ønsker at også slike forbedringsområder skal bli en positiv prosess der utøverne tenker at langrennssatsningen som helhet, inkludert treningen og konkurransene, er et personlig prosjekt for selvutvikling, læring og mestring. Det hele handler jo i bunn og grunn om hvor mye de kan få ut av egen kropp. Hver eneste sesongoppkjøring og hver eneste konkurranse gjennom vinteren er en mulighet til å lære, bruke læringen til å skape utvikling og over tid få ut det beste av seg selv. I langrenn er dette en evig prosess uten en klar fasit for hva som er de optimale prioriteringer, og uten mulighet til påvirke konkurrentene som er målestokken på resultatlisten. Denne usikkerheten må man leve med, og lære seg å like. Objektive mål som økt styrke, bedre spenst, høyere terskelfart og økt VO₂max er selvfølgelig enkelt å måle og viktig å bruke i evalueringsprosessen, men en må også huske at bedre målinger i laboratoriet langt fra er en garanti for suksess i skisport. Her er det mange andre faktorer som spiller inn og som må evalueres grundig; Hvordan fungerte skiteknikken på snø? Hvordan fungerte utøveren mentalt i konkurransesesongen? Hvordan var utstyret, og først og fremst skiene? Og ikke minst, hvordan fikk utøveren trent gjennom sesongen for å videreutvikle kapasiteten?

Også når det gjelder analyser av treningen er det mye en ikke kan dokumentere objektivt. Kvaliteten på øktene, både fysisk, teknisk og mentalt er det vanskelig å måle utover pulsmålinger, og opplevelsen til utøver og trener. Samtidig har en relativt god dokumentasjon på treningsmengde, treningstid på ulike intensiteter og bevegelsesformer gjennom året i langrenn. Og her er vi heldige i langrenn, siden vi har svært god dokumentasjon på hva de aller beste har gjort opp gjennom årene for å nå toppen. Jeg valgte derfor å gjennomføre en sammenligning av treningstallene til mine utøvere med hva som har vært beste praksis i langrenn de siste årene i forkant av evalueringssamtalene. Her valgte jeg å ta utgangspunkt i tallene fra boka «Den norsk langrennsboken» Jeg laget et dokument i Excel der jeg plottet inn tallene for treningstimer fordelt på intensitet og bevegelsesformer fra det som er regnet som beste praksis. Jeg delte tallene opp i tre ulike treningsnivå for både distanse og sprintlangrenn. For distanseløpere la jeg inn tall for 800, 850 og 900 timer trening i året og for sprintere for 750, 800 og 850 timer i året. Deretter

hentet jeg mine utøveres tall fra statistikken i treningsdagboka og plottet dette inn i en kolonne ved side av tallene for beste praksis. Se et eksempel på analyse for en utøver mot slutten av artikkelen, sett opp mot kravene for hhv distanse og sprint. Tanken med dette var at det skulle bli lettere for løperen å se hvor de ligger i treningsmengde og innhold sammenlignet med tallene som har gitt Norge en drøss med gullmedaljer og masse suksess de senere årene. Selvfølgelig vises ikke ting som individuelle forskjeller og periodisering i dette tallmaterialet, men jeg tenker likevel det gir en fin rettesnor på hva som kreves av en utøver rent treningsmessig for å oppnå et høyt nivå, og hvilke gap hver enkelt har sammenlignet med dette.

Deretter er det jo opp til trener og utøver å finne sin egen fasit på en best mulig måte for hver enkelt utøver.

ANALYSEVERKTØY	Beste praksis "krav"		Årets trening
	Distanse	Sprint	Veidekke utøver
Total treningstid i året	850	800	805
Aerob utholdenhet:			
øker	450	412	435
timer per år	750	650	720
Trening på lav intensitet			
Sone 1			
øker	300	262	305
timer per år	600	475	605
Sone 2			
øker	37	75	8
timer per år	75	37,5	41
Trening på høy intensitet			
Sone 3			
øker	47	37,5	27
timer per år	37	27,5	35
Sone 4			
øker	47	62,5	47
timer per år	38	42,5	30
Sone 5			
øker	22	20	31
timer per år	10	15	10
Utholdenhet og bevegelsesform			
øker	450	450	510
timer	750	700	740
Ski - klassisk/skøyting			
øker	175	175	160
timer	315	312,5	235
Rulleski kl/sk			
øker	150	150	125
timer	215	212,5	215

Løping/ skigang			
øker	150	150	220
timer	215	212,5	265
Sykling/ annet			
øker	45	47	12
timer	70	47	10
Styrketrening/ stabilitet/ motorikk			
totalt øker	62	87,5	110
totalt timer	45	50	90
Styrke med vekter			
øker	42	62,5	50
timer	23	50	30
Stabilitet/ motorikk			
øker	42	37,5	55
timer	22	22	27
Hurtighet/ spenst			
Totalt antall øker	100	100	
Totalt antall timer	25	25	24
Øker med hurtighetsfokus			
øker	32	45	1
timer	7	12,5	1
Hurtighet i langkjøring			
øker	60	70	110
timer	8	7,5	110
Spensttrening i enkelte øker			
øker	25	25	11
timer	8	7,5	7
Total			
Øker	525	525	550
Timer	850	800	810

Med ferdig evaluert sesong og nydelig skiføre i påsken her i nord håper jeg nå at de talentfulle utøverne i region nord er topp motiverte for å ta sats mot en ny sesong. Jeg håper evalueringen har gitt dem et tydelig og klart bilde av hva som kreves for å nå toppnivå i langrenn, og at de gjennom dette har tatt med seg det positive fra forrige sesong, kombinert med et sterkt ønske om å oppnå personlig utvikling for året som kommer.

Lykke til med ny sesong:)



Eirik Haugsnes, Trener Team Veidekke Nord-Norge

Toppidrett og utdanning ved Heimdal videregående skole

ESPEN EMANUELSEN

Heimdal videregående skole

Langrenn ved Heimdal videregående skole (HVG) har de siste årene bestått av 60-65 langrennsutøvere og seks trenere. Dette er langrennsutøvere som kombinerer toppidrett og utdanning gjennom et 4-årig videregående løp, med mulighet for å ta generell eller spesiell studiekompetanse. Utover dette ordinære skoletilbudet, som alle langrennslevene får hos oss, har Trøndelag fylkeskommune bidratt med midler til spisset toppidrett. Spisset toppidrett skal bidra til å gi 12-16 utøvere ekstra oppfølging av trener på skoletreningene, på treningssamling og i konkurransesammenheng. I tillegg får denne gruppen flere samlingsdøgn. Av seks trenerne har to trenere ansvar for å følge opp de utøverne som er tatt ut på spisset toppidrett. Treningssamlinger og organisering av NC/NM skjer i samarbeid med Sør-Trøndelag skikrets, der vi som lærere ved HVG bidrar som trenere og ledere.

Trenerne jobber både som lærer, med ansvar for undervisning i ulike idrettsfag, og har oppfølging av utøverne som trener/lærer. Dette gjør at sammenhengen mellom idrettsfaglig teori og praktisk trening er godt ivaretatt. Trenerne er også med på å organisere og bidra på treningssamlinger, NC og NM. Det betyr at vi har god oversikt over utøvernes totale hverdag, og gjør det enklere å tilpasse totalbelastningen med skole og trening hos hver enkelt utøver. Trenerne har god oversikt over hva som foregår på skolen av prøver og innleveringer, og har mulighet til å justere og tilpasse treningsbelastning ut fra skolebelastning. Det gir også mulighet til å tilpasse skolebelastning når konkurranse- eller samlingsbelastningen er høy.

Vår erfaring er at justeringer og tilpasninger av treningsbelastning, sett opp mot belastning av skole, er spesielt viktig i noen perioder av de fire årene vi har utøverne på HVG. Spesielt elever som starter på vg1, og som skal lære seg å kombinere skole og trening, er bevissthet rundt totalbelastning viktig. Det er også perioder av året som kan være utfordrende med tanke på totalbelastning uansett årstrinn. Dette er overgangen fra sommerferien til skolestart – sommerferie med kun trening og hvile, i forhold til skole med både trening og skole, senhøst - når det blir kaldere og mørkere ute, eller i overgangen fra barmark til ski – der utøverne ønsker å gå mange mil på ski. Dette er perioder der vi ser en økning i antall utøvere som blir overtrengt, får belastningsskader, eller blir syke. Vi ser også at skolebelastningen er stor i enkelte perioder, noe som kan medføre sykdom, skader, eller negativ prestasjonsutvikling. Da er det ekstra viktig av vi som trenere og lærere hjelper til med å justere og tilpasse treningsbelastningen hos hver enkelt elev.

Studietilbudet ved HVG tilrettelegger og gir utøverne mulighet til å trene på dagtid, og å ha mange samlingsdøgn. Samtidig følger elvene et skoleløp med generell- eller spesiell studiekompetanse. Da er det ekstra viktig at vi som trenere følger utøverne tett. Både med tanke på å ha oversikt over det som skjer i forhold til trening og fysisk belastning, samtidig som vi har oversikt over skolebelastning og psykisk belastning. For å få til dette er vi avhengig av at alle utøverne fører treningsdagbok digitalt, lager periodeplaner der de tar hensyn til både skolebelastning og treningsbelastning. Videre har vi som mål å gjennomføre formelle samtaler en gang i måneden. Her er det viktig å evaluere det som har vært gjennomført av trening, bli enig om status, og å legge en hensiktsmessig og målrettet plan for neste periode med bakgrunn i treners- og utøvers erfaringer. Gjennom hele skoleåret møtes trener og utøver på skoletreninger tre ganger i uken. Utover dette har langrennsutøverne ved HVG tilgang på trener på skolen fem dager i uken dersom det er behov for å snakke sammen. Ettersom trener er med på

treningssamlinger og NC/NM er det lagt til rette for et tett og godt samarbeid mellom utøver og trener.

Ettersom eleven ved HVG har fire år på å gjennomføre videregående utdanning har vi mulighet til å lage en utviklingsplan for disse fire årene. Det første året på skolen handler om å lære seg å håndtere skole og treningsbelastningen, og å lære seg å trene målrettet og fornuftig, periodisere treningsbelastning, og å ta hensyn til totalbelastning. Videre handler det om å innarbeide gode rutiner på og utenfor skolen. For elver på 3.- og 4.trinn øker treningsbelastningen, samtidig som skolebelastningen avtar noe. For de elevene som velger generell studiebelastning blir det ekstra tid til trening og restitusjon, da denne studieretningen har et mindre antall obligatoriske fag. Elevene som velger denne studieretningen har mulighet til å periodisere treningen enda mer, legge til flere intensive treningsøkter, og å ha noen ekstra lange treningsøkter. For de elevene som velger spesiell studiekompetanse stilles det krav til struktur og planlegging av hverdagen. Dette for å unngå at totalbelastningen blir for stor. Det er også viktig å ha tett og god dialog med de andre faglærerne på skolen slik at man får med seg undervisning og vurderingssituasjoner til tross for mange treningssamlinger og/eller konkurranser. Utøverne har mulighet til å søke om å flytte undervisningssted når de er borte fra skolen på treningssamlinger eller konkurranser. Dette stiller selvsagt krav til god dialog mellom faglærerne og utøverne, og at hver enkelt utøver er flink til å følge opp de avtaler som er gjort med faglærerne.

Vi trenerne fokuserer mye på utvikling av kapasitet og teknikk gjennom de fire årene ved HVG. Vårt ønske er at utøverne skal lære seg å jobbe mot kravet som idretten stiller. Jobbe systematisk og målrettet mot å utvikle seg selv som langrennsutøver, og benytte de fire årene på HVG for å være best mulig rustet til å kunne trene og konkurrere som en seniorutøver. Derfor ønsker vi å legge til rette for at utøverne skal utvikle ferdigheter og kapasitet, og skape gode forutsetninger for å mestre de krav som en toppidrettsutøver i langrenn møter. Vår treningsfilosofi følger skiforbundets utviklingstrapp for junior. Vi har bevisst valgt å ha ekstra fokus på stabiliseringsstyrke gjennom hele året for alle elevene, ha innsalg av hurtighet på 1-2 treningsøkter i uka gjennom hele året, og opprettholde 1-2 intensive treningsøkter fram til sesongslutt. Det er viktig at alle får en god progresjon i treningsmengde gjennom fire år. Ved progresjon på treningsmengde tas hensyn til utøvernes treningsbakgrunn og evne tåle treningsmengden det legges opp til.

Som trenere ser vi at vår rolle endrer seg gjennom de årene vi har utøverne på HVG. De to første årene er vi mer lærer og «oppdrager», mens vi blir mer og mer en samtalepartner de to siste årene. Dette handler om læring, erfaring og modning hos utøver. Og det handler om trygghet og relasjon mellom utøver og trener. Vi ser at trener-utøver-relasjonen utvikler seg gradvis år for år, og hvordan vi jobber justeres ut fra hvor lenge og godt vi kjenner utøverne. Etterhvert som man blir bedre kjent med utøverne er det enklere å jobbe mer individuelt med teknikk og treningsbelastning. Det settes blant annet av mer tid til individuelle treningsøkter på rulleskimølla, der intensitetsstyring og teknikkjusteringer er i fokus, når utøverne er modne for det. Det blir også lettere å individuelt nedjustere treningsbelastningen i perioder som viser seg å være kritisk/utfordrende. Dette fordi man kjenner utøverne bedre og vet hvordan utøveren reagerer på ulike typer stress.

Som nevnt tidligere har HVG noen utøvere som får tilbud om å bli med på spisset toppidrett. Spisset toppidrett skal være for de utøverne som har viser gode ferdigheter, holdninger og resultat. Dette er utøvere som jobber systematisk og målrettet etter de krav som stilles av en framtidig toppidrettsutøver i langrenn. Utøverne på spisset toppidrett gjennomfører skoletreningene sammen med de andre langrennselvene på skolen, men har en trener som har et mindre antall utøvere å følge opp. Dette fører til en tettere oppfølging og mer tid til hver enkelt utøver gjennom hyppigere samtaler og ekstra treningsøkter. I tillegg har denne treningsgruppen flere samlingsdøgn. Ofte gir dette et løft i utviklingen

og raskere framgang hos de aller fleste i treningsgruppa. Vi ser også at disse utøverne er viktig for å skape en god treningskultur på skolen, og for å bidra til å sette riktig intensitet og fart på både intensive- og rolige treningsøkter. De utøverne vi ser lykkes er utøverne bidrar med å bygge en god relasjon til trener og utøverne rundt seg, og er med på å sette standarden på treningsøktene.

Når man over tid har jobbet med mange utøvere er det også mange ulike problemstillinger og utfordringer som dukker opp. Generelt er det noen utfordringer som går igjen og som mange utøvere må gjennom. Dette er blant annet opptrening etter langvarig skadeavbrekk eller virussykdom og tålmodigheten som kreves i slike situasjoner. Eller når utøveren ikke får positiv prestasjonsutvikling til tross flere år med bra trening, og mange ulike justeringer og tilpasninger. Noen ganger opplever vi utøvere som ikke responderer positivt til tross for uker med rolig trening, eller ender opp med å bli syk eller skadet som følge av en vanlig treningsuke. Dette kan være frustrerende og vanskelig for både utøver og trener. Det å finne årsaksforklaringer og sammenhenger som kan snu negativ utvikling til positiv utvikling er ofte sammensatt og utfordrende. Her vil treners kunnskap, erfaring, tålmodighet være viktig. Som trener ved HVG har vi mulighet til å dele erfaring, diskutere ulike utfordringer, gi råd og støtte i situasjoner som kan være utfordrende som trener. Gode trenerkolleger har mange ganger bidratt til å holde på en treningsplan som er på riktig vei, eller kommet med innspill og forslag som har ført til endring av treningsplan som er på feil vei. Når man har utøvere som reflektere godt over egen situasjon kan det å sette av tid til samtaler, bidra til å løse små og store utfordringer. Og kanskje er det utøveren som har svaret, men behøver en trener som stiller gode spørsmål og bidrar med objektive tilbakemeldinger for å komme frem til en løsning.

Vår erfaring etter å ha kombinert videregående utdanning og toppidrett i mange år, er at det er mulig å få til dette på en god måte. Nøkkelen er motiverte, utviklingsorienterte og nysgjerrige utøvere, godt treningsmiljø, erfarne trenere, faglærere som er flinke til å tilrettelegge, og at elevene har mulighet til å fordele studiebelastningen over fire år. Det er også viktig å framheve viktigheten av å dele kunnskap og samhandling i trenerteamet. Felles treingsfilosofi med felles treningsplaner, men med individuelle tilpasninger. Vår styrke ligger i at utøvere trener på tvers av alder og kjønn, og at det er fokus på å lære av hverandre og bidra til en god treningskultur i de ulike gruppene. Det bidrar til framgang både på skolen og i skiløypa.

Toppidrett og førstegangstjeneste

Denne artikkelen er hentet fra Olympiatoppens hjemmesider og er en guide for de toppidrettsutøvere som ønsker å søke om å bli fritatt for første gangstjeneste. (Lastet ned 14.04.2020 kl. 16.00).

(Kilde: https://www.olympiatoppen.no/avdelinger/utvikling/utdanning_og_karriere/verneplikt/page762.html)

Forsvaret og Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) inngikk 1. februar 2005 en samarbeidsavtale som gir toppidrettsutøvere mulighet til å bli fritatt for førstegangstjeneste i Forsvaret.

Søknadsberettiget er toppidrettsutøvere i idretter tilknyttet NIF. Kriteriene for fritak varierer fra idrett til idrett, men som hovedregel gis det fritak til utøvere som presterer i toppen nasjonalt og som har idretten som sin hovedbeskjeftigelse. Det er Olympiatoppen og Forsvarets personell- og vernepliktssenter (FPVS) som i samarbeid avgjør hvem som gis fritak. Du må ha gjennomført sesjon og blitt erklært tjenestedyktig før du kan søke om fritak. NB! Blir du ikke innkalt til sesjon, vil du ikke bli innkalt til førstegangstjeneste.

Ved innvilget fritak vil utøverne bli overført vernepliktsreserven. Gir du opp toppidrettskarrieren før fylte 23 år, skal du gi opplysninger om dette til FPVS. Du kan da være aktuell for innkalling til førstegangstjeneste.

Det er viktig at særforbundene, kretser og lag orienterer aktuelle kandidater slik at de som kvalifiserer til fritak med bakgrunn som toppidrettsutøver, selv sender sin søknad gjennom det webbaserte skjemaet straks de er søknadsberettiget. Søknaden må være sendt inn minimum 3 uker før innkallingsdato.

Olympiatoppen behandler søknader fortløpende og sender sin innstilling til FPVS. FPVS informerer søkere som innvilges fritak. Klage på et eventuelt avslag vil behandles i samråd med særforbund.

Olympiatoppens saksbehandler er Jan Wojtaszek, e-post adresse jan.wojtaszek@olympiatoppen.no
Søknader mottas kun via det web baserte søknadsskjemaet.

Her finner du søknadsskjemaet for fritak fra førstegangstjeneste: <https://olympiatoppen.typeform.com/to/Z4LHcZ>

Evalueringsverktøy

ØYVIND SANDBAKK m.fl.

Senter for Toppidrettsforskning, Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap, NTNU

Våren er tid for sesongevalueringer.

På de neste sidene følger ett sett evalueringsverktøy utarbeidet av Øyvind Sandbakk m.fl. Verktøyene er utarbeidet for og brukt av landslagene i langrenn for noen år siden, og er derfor tilpasset trenere og utøvere på høyeste nivå. Vi tror allikevel at det vil være nyttige tips å hente for medlemmene i trenerklubben som nå er midt i evalueringsprosessen etter sesongen 19/20.

Lykke til!

Trenerevaluering

Trenerevaluering gjennomføres av flere grunner:

1. For å få bedre innblikk i trenerens suksesskriterier og utfordringer som grunnlag for å tilrettelegge maksimalt for videre utvikling.
2. For å forstå trenerens perspektiv i arbeidet med å optimalisere organiseringen, ledelsen, og legge til rette for en optimal situasjon mot de kommende mesterskapene.
3. Som grunnlag for trenersamtaler.



NC jr. Holmenkollen 2020 (K17 10km fristil). Foto: Øivind Gammelmo

Evaluering trenere

SUKSESSKRITERIUM OG UTFORDRINGER

KAN DU BESKRIVE DE 5 VIKTIGSTE SUKSESSFAKTORENE FOR DEG SOM TRENER?

1

2

3

4

5

- HVORDAN HAR DU TENKT Å VIDEREUTVIKLE DISSE SUKSESSFAKTORENE?

1

2

3

4

5

KAN DU BESKRIVE DE 3 STØRSTE UTFORDRINGENE FOR AT DU SKAL FÅ UT DITT FULLE POTENSIAL SOM TRENER DE KOMMENDE ÅRENE?

1

2

3

- HVORDAN SER EN OPTIMAL SITUASJON UT I FORHOLD TIL DISSE 3 FAKTORENE?

1

2

3

HELHETSSITUASJONEN SOM TRENER

HVORDAN OPPLEVER DU DIN HELHETSSITUASJON SOM TRENER? OG HVORDAN PÅVIRKER ULIKE FAKTORER PRESTASJONEN DIN SOM TRENER?

- **FAMILIESITUASJONEN**

- **BOFORHOLD**

- **REISEBELASTNING**

- **ANDRE FAKTORER**

KAN DU BESKRIVE EN OPTIMAL TILRETTELAGT SITUASJON FOR DEG SOM TRENER?

TRENERTEAMET

HVORDAN HAR SAMSPILLET MED SPORTSSJEFEN/DIN OVERORDNEDE VÆRT?

- **HVA HAR FUNGERT GODT? ÅRSÅK?**

- **HVA HAR FUNGERT MINDRE GODT? ÅRSÅK?**

- **HVA TROR DU SKAL TIL FOR AT DETTE SAMARBEIDET SKAL FUNGERER ENDA BEDRE?**

HVORDAN HAR SAMSPILLET I TRENERTEAMET VÆRT UNDER TRENING OG I KONKURRANSER?

- **HVA HAR FUNGERT GODT? ÅRSÅK?**

- **HVA HAR FUNGERT MINDRE GODT? ÅRSÅK?**

HVA ER DET VIKTIGSTE Å ENDRE PÅ FOR AT TRENERGRUPPA FUNGERER ENDA BEDRE?

HVORDAN SER DU FOR DEG EN OPTIMAL ORGANISERING AV TRENERGRUPPA?

TRENERROLLEN

KAN DU KORT BESKRIVE HVORDAN DU OPPLEVER DINE STERKE OG SVAKE SIDER SOM TRENER/LEDER?

- **SOM TILRETTELEGGER**

- **UNDER PLANLEGGING AV TRENING**

- **PÅ TRENINGSFELTET**
 - **SOM FYSISK TRENER**

 - **SOM TEKNIKKTRENER**

- **UNDER KONKURANSER**

- **DEBRIEFING ETTER KONKURRANSER**

TRENER-UTØVER RELASJONEN

HVORAN JOBBER DU BEST SAMMEN MED UTØVEREN I FORBINDELSE MED TRENINGSPANLEGGING?

- **Sesongplanlegging?**
- **Periodeplanlegging?**
- **Ukeplanlegging?**
- **Planlegging av treningsleire?**
- **Den daglige treningen?**

HVORAN JOBBER DU SAMMEN MED UTØVERENE I FORBINDELSE MED GJENNOMFØRING AV TRENINGSSØKTER?

HVORAN JOBBER DU SAMMEN MED UTØVERENE I FORBINDELSE MED KONKURRANSER?

I HVOR STORN GRAD ØNSKER DU Å BENYTTE LOKALE TRENERE UTENOM SAMLINGENE, OG HVILKEN ROLLE ØNSKER DU EVT AT DISSE TRENERNE SKAL HA?

TRENINGSFILOSOFI

KAN DU KORT BESKRIVE HOVEDTREKKENE I DIN TRENINGSFILOSOFI?

- **GENERELLE PRINSIPPER**
- **INNOLD VÅR/SOMMER**
- **INNOLD HØST**
- **INNOLD VINTER**
- **INDIVIDUALISERING AV TRENINGEN**

KVALITETSSIKRING AV TRENINGEN

HVORDAN FØLGER DU OPP OG KVALITETSSIKRER TRENINGSRESPONSEN TIL UTØVERNE? FORKLAR.

- **SAMTALER MED UTØVERE?**

- **BRUK AV TRENINGSDAGBOK**

- **BRUK AV PULS/LAKTAT?**

- **FASTE TESTER/ØKTER?**

- **ANDRE VIKTIGE TILTAK?**

HVILKE TILTAK KAN DU GJØRE FOR Å KVALITETSSIKRE TRENINGSPROSESSEN ENDA BEDRE?

OLYMPIATOPPEN/EKSTERNE RESSURSPERSONER

HVORDAN HAR DU BRUKT EKSTERNE FAGRESSURSER TIL Å GJØRE DEG BEDRE SOM TRENER?

HVORDAN KAN DU UTNYTT EKSTERNE FAGRESSURSER ENDA BEDRE I FREMTIDEN?

HVA ØNSKER DU DEG MER AV NÅR DET GJELDER FAGRESSURSER? ÅRSÅK?

KULTUREN I TRENINGSGRUPPA

HVILKE GRUNNVERDIER ØNSKER DU SKAL KJENNETEGNE TRENINGSGRUPPA DI?

1)

2)

3)

4)

5)

HVILKE KJØREREGLER ØNSKER DU SKAL KJENNETEGNE TRENINGSGRUPPA DI?

1)

2)

3)

4)

5)

HVORDAN ARBEIDER DU FOR Å UTVIKLE TOPPIDRETTSKULTUREN I GRUPPA?

MEDISINSK OPPFØLGING

HVORDAN HAR SAMSPILLET MED DET MEDISINSKE APPARATET FUNGERT?

- **HVA HAR FUNGERT GODT? ÅRSAK?**

- **HVA HAR FUNGERT MINDRE GODT? ÅRSAK?**

HVILKE BEHOV SER DU I FORHOLD TIL MEDISINSK OPPFØLGING I ÅRENE FREMOVER?

- **HVA BLIR DET VIKTIGSTE Å VIDEREUTVIKLE?**

SMØRETEAM

HVORDAN HAR SAMSPILLET MED SMØRETEAMET FUNGERT?

- **HVA HAR FUNGERT GODT? ÅRSÅK?**

- **HVA HAR FUNGERT MINDRE GODT? ÅRSÅK?**

**HVILKE BEHOV SER DU SOM VIKTIGEST Å VIDEREUTVIKLE I FORHOLD TIL SMØRETEAM OG
UTSTYRSUTVIKLING I ÅRENE FREMMER?**

LAGSTRUKTUR

HVORDAN SER DU, SETT FRA DITT PERSPEKTIV, FOR DEG EN OPTIMAL LAGSTRUKTUR FOR Å UTVIKLE FLEST MULIG TOPPUTØVERE I NORSK LANGRENN?

Evaluerer utøvere

SUKSESSKRITERIUM OG UTFORDRINGER

KAN DU BESKRIVE DE 5 VIKTIGSTE FAKTORENE FOR AT DU HAR BLITT EN GOD SKILØPER?

1

2

3

4

5

- HVORDAN HAR DU TENKT Å VIDEREUTVIKLE DISSE SUKSESSFAKTORENE?

1

2

3

4

5

KAN DU BESKRIVE DE 3 STØRSTE UTFORDRINGENE FOR AT DU SKAL FÅ UT DITT FULLE POTENSIAL SOM SKILØPER?

1

2

3

- HVORDAN SER EN OPTIMAL SITUASJON UT I FORHOLD TIL DISSE 3 FAKTORENE?

1

2

3

KAN DU BESKRIVE OG TIDFESTE DIN HØYESTE MÅLSETNING SOM SKILØPER?

FØLER DU AT DU HAR TILSTREKKELIG KUNNSKAP OM HVILKE KRAV SOM STILLES FOR Å NÅ DISSE MÅLENE?
SPESIFISER

- **TRENINGSINNHold OG GJENNOMØFØRING**

- **ANDRE FAKTORER SOM PÅVIRKER TRENINGEN OG PRESTASJONEN (LIVSSTIL, ERNÆRING, HVILE ETC.)**

FØLER DU AT DU HAR TILSTREKKELIG KUNNSKAP OM HVILKE STRATEGIER/KONSEKVENSER SOM STILLES FOR OPPNÅ MÅLENE DINE? SPESIFISER

- **TRENINGSINNHold OG GJENNOMØFØRING**

- **ANDRE FAKTORER SOM PÅVIRKER TRENINGEN OG PRESTASJONEN (LIVSSTIL, ERNÆRING, HVILE ETC.)**

TRENINGSHISTORIKK

KAN DU BESKRIVE HVORDAN DIN TRENINGSFILOSOFI HAR VÆRT DE SISTE SESONGENE?

- TRENINGSVOLUM

20017/8

2018/9

2019/20

- INNHOLD

- GJENNOMFØRING

BESKRIV HVORDAN TRENINGEN HAR FUNGERT I DE ULIKE FASENE AV TRENINGSÅRET?

- VÅR OG SOMMERTRENINGEN

- KONKURRANSEFORBEREDELSESPERIODEN

- I KONKURRANSESESONGEN

KAPASITETSANALYSE OG TRENINGSPRIORITERINGER

Kryss av der du mener din kapasitet er i årets sesong. 10 vil si at du er verdens beste skiløper på området.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Spesifiser/Kommenter:	Nødvendig kapasitet for å vinne gull (skala: 1-10)
Aerob utholdenhet												
Anaerob kapasitet												
Hurtighet												
Styrke/spenst												
Bevegelighet												
Teknikk klassisk												
Teknikk skøyting												
Taktikk												
Utstyr												

BESKRIV DINE VIKTIGSTE MÅL OG PRIORITERINGSOMRÅDER FOR Å OPTIMALISERE PRESTASJONEN DE KOMMENDE 3 SESONGENE

SESONG	RESULTMÅL	UTVIKLINGSMÅL (EGENSKAPER)	PRIORITERINGER I TRENINGEN
2020/21			
2021/22			
2022/23			

UTVIKLINGSOMRÅDER

HVA HAR VÆRT DINE VIKTIGSTE FOKUSOMRÅDER DEN SISTE SESONGEN?

- **HVA HAR DU LYKTES MED AV DET DU HAR PRIORITERT Å UTVIKLE – ÅRSÅK?**

- **HVA HAR DU IKKE FÅTT PÅ Plass – ÅRSÅK?**

HVA BLIR DINE VIKTIGSTE UTVIKLINGSOMRÅDER NESTE SESONG?

- **HVA MÅ DU GJØRE FOR Å FÅ DETTE PÅ Plass?**

KVALITETSSIKRING AV TRENINGEN

HVORDAN KVALITETSSIKRER DU TRENINGSRESPONSEN? KOMMENTER.

- **BRUK AV PULS/LAKTAT?**

- **FASTE TESTER/ØKTER?**

- **BRUK AV HVILEPULS?**

- **ANDRE VIKTIGE TILTAK?**

HVILKE TILTAK KAN DU GJØRE FOR Å KVALITETSSIKRE TRENINGEN ENDA BEDRE?

HVA BLIR DINE UTFORDRINGER FOR Å GJENNOMFØRE TILTAKENE?

ANALYSE AV FAKTORER SOM PÅVIRKER TRENINGEN

Kryss av der du mener din situasjon er per i dag. 10 vil si at situasjonen er optimal for å prestere.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Spesifiser/Kommenter:	Nødvendig nivå for å vinne gull i 2021-2023 (skala: 1-10)
Treningsforhold Sommer/høst												
Treningsforhold Vinter												
Jobb/studie/sponsorbelastning												
Organisering av hverdagen												
Søvn/tid til hvile												
Ernæring												
Boforhold												
Familiesituasjon												
Økonomi												

BESKRIV KORT DINE VIKTIGSTE PRIORITERINGSOMRÅDER OG STRATEGIER FOR Å OPPNÅ EN OPTIMAL LIVSSTIL FOR Å UTVIKLE DEG DE KOMMENDE 3 SESONGENE

SESONG	PRIORITERINGSOMRÅDER	STRATEGI
2020/21		
2021/22		
2022/23		

LIVSSTIL OG HVERDAG

HVORDAN SER EN OPTIMAL SITUASJON UTENFOR TRENINGSFELTET UT FOR DEG? OG HVILKE TILTAK TENKER DU KONKRET Å GJENNOMFØRE FOR Å OPPNÅ DETTE?

- TRENINGSFORHOLD
- UTENOMSPORTSLIG BELASTNING
- ORGANISERING AV HVERDAGEN?
- SØVN/HVILE
- ERNÆRING
- ANDRE FAKTORER

HVA BLIR DINE UTFORDRINGER FOR Å GJENNOMFØRE TILTAKENE?

SAMSPILLET MED TRENER

HVILKEN ROLLE ØNSKER DU TRENEREN DIN SKAL HA I FORBINDELSE MED TRENINGSPANLEGGING OG GJENNOMFØRING? ÅRSÅK?

HVILKEN ROLLE ØNSKER DU TRENEREN DIN SKAL HA I FORBINDELSE MED KONKURRANSER? ÅRSÅK?

I HVOR STORN GRAD ØNSKER DU Å BENYTTET LOKALE TRENERE UTENOM SAMLINGENE, OG HVILKEN ROLLE ØNSKER DU DISSE TRENERNE SKAL HA?

HVILKEN ROLLE ØNSKER DU TRENEREN DIN SKAL HA I FORBINDELSE MED KONKURRANSER? ÅRSÅK?

HVA HAR VÆRT DINE STØRSTE UTFORDRINGER I KOMMUNIKASJONEN MED TRENERE?

HVORDAN KAN DU "SPILLE TRENEREN" GOD OG OPTIMALISERE KOMMUNIKASJONEN?

KULTUREN I TRENINGSGRUPPA

HVILKE GRUNNVERDIER ØNSKER DU SKAL KJENNETEGNE TRENINGSGRUPPA DI?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

HVA ER DINE STØRSTE UTFORDRINGER I FORHOLD TIL DISSE VERDIENE?

HVILKE KJØREREGLER ØNSKER DU SKAL KJENNETEGNE TRENINGSGRUPPA DI?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

HVA ER DINE STØRSTE UTFORDRINGER I FORHOLD TIL DISSE KJØREREGLENE?

MEDISINSK OPPFØLGING

HVILKE BEHOV HAR DU I FORHOLD TIL MEDISINSK OPPFØLGING?

- **HVA HAR FUNGERT GODT TIDLIGERE? ÅRSAK?**

- **HVA HAR FUNGERT MINDRE GODT TIDLIGERE? ÅRSAK?**

HVA BLIR DET VIKTIGSTE Å UTVIKLE NESTE SESONG? OG HVILKE STRATEGI HAR DU FOR Å LØSE DETTE?

HVILKEN HJELP HAR DERSOM SYKDOM OG SKADER OPPTRER LOKALT?

HVA KAN DU SELV GJØRE FOR Å REDUSERES SJANSEN FOR SYKDOM OG SKADER?

UTSTYR

HVORDAN ER DU FORNØYD MED UTSTYRET DITT I SESONGEN SOM HAR VÆRT?

- **HVA HAR FUNGERT GODT? ÅRSÅK?**

- **HVA HAR FUNGERT MINDRE GODT? ÅRSÅK?**

HVA BLIR DET VIKTIGSTE Å UTVIKLE NESTE SESONG?

HVORDAN FUNGERER SAMSPILLET MED SMØRER? OG HVA KAN FORBEDRES?

HVILKE STRATEGIER HAR DU FOR Å OPTIMALISERE UTSTYRET FOR KOMMENDE SESONG?

EKSTERNE RESSURSPERSONER

HVORDAN HAR EKSTERNE FAGRESSURSER BIDRATT TIL DINE PRESTASJONER? ÅRSÅK?

HVA ØNSKER DU DEG MER AV NÅR DET GJELDER FAGRESSURSER? ÅRSÅK?

.....

NAVN

Utstyrsavtaler Trenerklubben



Styret har framforhandlet innkjøpsavtale med DÆHLIE for alle medlemmer i Trenerklubben.

Rabattkode «Trener40». Den gir 40% rabatt i webshop og er gyldig til 16/5.



Trenerklubben har nå inngått en innkjøpsavtale med IDT Solutions for våre medlemmer.

Avtalen gjelder i første omgang kjøp av rulleski og bindinger.

IDT er offisiell samarbeidspartner for NSF's landslag og ønsker også å støtte opp under den betydelige innsatsen som nedlegges av trenerklubbens medlemmer over hele landet.

Rabattkoden som tilbys gir 40 % rabatt i nettbutikken på rulleski og binding. IDT ønsker også å se på muligheter for lignende avtaler på rillejern og andre vinterrelaterte produkter når høsten kommer.

Rabattkode: nsf-trenergr

Nettbutikken finner du her:

<http://www.idtsports.com/nc/>

Rabattkoden er ment for personlig innkjøp til medlemmer, og vi ber om at dette respekteres, slik at våre gode relasjoner til IDT opprettholdes



Her har vi en avtale om 30% rabatt i nettbutikken til Silva.

Rabattkode for vinteren er utgått.
Ny kode kommer på Facebook til høsten



40% i nettbutikk. Dere kan bruke følgende kode som er gyldig ut juni:
HokaSS20Trenerklubben

Tilbud på Catlike-hjelmer

Catlike Kilauea
Før kr 2999
NÅ KUN kr 1399



Catlike Mixino- Uno-X farget
Før kr 2999,-
NÅ KUN 999,-



Catlike Vento
Før kr 1799,-
NÅ kun kr 899,-



Prosedyre for innkjøp:

Send mail til Olav Morten Hagen: olav@topbikes.no. Mailen merkes «Innkjøp Trenerklubben langrenn» Oppgi: navn, adresse, hvilken modell/farger du ønsker og str.Betaling på tilsendt faktura. **NB! Frakt kommer i tillegg til oppgitte priser!**



Romeriksåsen i påsken 2020. Foto: Øyvind Gammelmo