

APRIL 2022

Nytt Trenerklubben

Årsmøtepapirer • Sesongevaluering • Bekymringsamtalen • Høydetrening
Utviklingsstrapp for Para-utøvere • Høyere utdanning • Norsk suksess i OL



Foto: Terje Pedersen, NTB.

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

PER ELIAS KALFOSS
Holmengrenda
0771 OSLO
Tlf. 976 71 228
Per.elias.kalfoss@skiforbundet.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

GURO STRØM SOLLI
Skogvegen 13
6652 Surnadal
Tlf. 976 60 430
guro.s.solli@nord.no

Styremedlem/kasserer

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

Redaktør: Pål Rise

Layout: Øivind Gammelmo, 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 2022

Innhold

| | |
|--|----|
| Leder | 4 |
| Årsmøtepapirer | 5 |
| Myhr Nossum: Sesongevaluering | 18 |
| Kørra: Sesongevaluering | 19 |
| Heimdal VGS: Sesongevaluering | 20 |
| Sunn Idrett: Bekymringssamtalen | 22 |
| Andersen, Sandbakk & Koss: How Norway Won All That Olympic Gold (Again) | 28 |
| Bergström, Solli, Sandbakk & Sæther: "Mission impossible"? How a successful female cross-country skier managed a dual career as a professional athlete and medical student | 31 |
| Solemdal: "Bak suksessen skjuler det seg en trist sannhet" | 58 |
| Talsnes & Solli: Analyse av "EmHill Challenge" - Norgescup junior Meråker | 61 |
| Norges Idrettsforbund: Retningslinjer for bruk av simulert høyde i norsk idrett | 64 |
| Norges Skiforbund: Bruk av simulert høyde | 66 |
| Mangrud: Livet som idrettsutøver er mentalt tøft - det må bli enklere å be om hjelp | 65 |
| Utviklingstrapp for Para-utøvere | 68 |
| Søknadsfrist for høyere utdanning | 74 |
| Toppidrettstatus | 75 |
| Midttun: Styrketrening for langrennsløpere | 77 |
| Utstyrsavtaler | 79 |



Marte Skår. Foto: Terje Pedersen, NTB.

Kjære medlemmer

Den offisielle delen av skisesongen 2021/22 er over, og det er tid for evaluering og planlegging innimellom turrenn og vårskiturer. Vi har derfor utfordret både Olympiatoppen, landslagstrenerne og skigymnasene til å vise oss hvordan de evaluerer året. Vi håper dette er nyttig informasjon som inspirerer dere til å gjennomføre grundige evalueringer med deres junior- og senior-utøvere.

Det er ulike behov og prioriteringer blant utøvere i overgangsperioden mellom to sesonger. Det er viktig å lade batteriene skikkelig, men for mange er våren også en periode der en kan ta tak i svake linker eller starte arbeidet med viktige utviklingsområder. Styrketrening er et område som mange utøvere prioriterer i denne perioden, da det er mindre total treningsbelastning og sjansen for å bli sterkere er størst. Her har vi tatt med noen eksperttips som vi alle kan lære av.

I tillegg fokuserer vi på toppidrett og utdanning. Dette er et viktig tema der det handler om å ta kloke valg på veien mot toppen og balansere belastningen riktig. Både for de som går på videregående og de som kombinerer langrenns-satsingen med studier på universitet eller høyskole kjenner på denne utfordringen. Astrid U. Jacobsen er kjent for å ha gjennomført medisinstudiet parallelt med skisatsingen, noe som både hadde fordeler og ulemper. Disse utfordringene er analysert i en ny studie som vi presenterer i dette nummeret og som vi mener mange kan lære av.

Paralangrenn er et viktig prioriteringsområde som Trenerklubben vil stimulere. NSF langrenn jobber i disse dager med å ferdigstille en ny utgave av utviklingstrappa, som har fokus både på funksjonsfriske og parautøvere. Parallelt jobber Olympiatoppen og NIF med å lage en Parakompetansebank som snart skal realiseres. Dette vil totalt sett gi våre parautøvere gode redskap for å skape en god utviklingsprosess. I dette nummeret presenterer vi generell informasjon om hvorfor det er viktig å ha en utviklingstrapp for parautøvere, og hvordan du som trener kan lage en individuell utviklingstrapp tilpasset dine parautøvere.

Vi planlegger i disse dager Årsmøteseminarer på Gardermoen 28-29.april. Vi er stolte av å invitere til et fantastisk seminar, der vi vil ha bidrag fra verdensenerne i skisporet, trenergjerningen og forskermiljøene. Men viktigst av alt: Vi vil legge til rette for at DU som langrennstrener og leder skal bidra til å forme fremtiden for norsk langrenn. Det blir spesielt fokus på utviklingsfilosofien for jenter/kvinner der vi i dag har størst utfordringer. Vi gleder oss til å se flest mulig av dere på seminaret!

Hilsen

Styret i Trenerklubben i langrenn

Årsmøteinnkalling

Hei alle medlemmer!

Vi ønsker velkommen til årsmøte i Trenerklubben

Sted: Comfort Runway Gardermoen (<https://goo.gl/maps/9jrBhwDapZqpw7n9A>)

Tidspunkt: 28.04. kl. 18.00-19.00

Agenda:

1. Godkjenning av representanter
2. Valg av møteleder, sekretær og to representanter til å underskrive protokoll
3. Årsberetning
4. Regnskap for kalenderåret 2021
5. Kontroll av regnskapet
6. Trenerklubbens utmerkelser
7. Valg (Valgkomiteens innstilling til nytt styre vil legges fram på årsmøtet)
8. Arbeidsplaner for 2022-23
9. Budsjett for 2022-2023
10. Eventuelt

Årsmøtet er åpent for alle medlemmer i Trenerklubben – ingen behov for påmelding.

Vedlagt årsmøtedokumenter.

Vi minner også om Trenerseminaret samme sted 28-29.04 – se link her: <https://www.skiforbundet.no/langrenn/nyhetsarkiv/2022/4/trenerseminar-28-29.april/>

VELKOMMEN!

For styret i Trenerklubben



TRENERKLUBBEN, ÅRSBERETNING 2021-2022

På Trenerklubbens årsmøte som ble gjennomført på Beitostølen i november 2021 ble følgende styre valgt for sesongen 2021-2022: Øyvind Sandbakk (leder) – Guro Strøm Solli– Monika Kørre – Thomas Losnegard – Per Elias Kalfoss – Pål Rise

Redaktør: Pål Rise, layout: Øivind Gammelmo.

Kasserer: Turid Halvorsen.

Revisorer: John Wiig Nordby og Trygve Lundsten

Styret har hatt 4 møter i perioden november 2021 til april 2022. I tillegg har det vært jevnlig kontakt på e-mail og telefon.

Medlemstallet er pr.04. april 2022: 399

Det er i perioden november 2021 til april 2022 utgitt 3 nummer av bladet: ”Nytt fra Trenerklubben”. Stoff til bladet er i stor grad innhentet og skrevet av styrets medlemmer, samt at noe materiale fra våre seminarer og fra diverse forskningsprosjekter er benyttet.

Trenerklubben fungerer godt, har et kompetent og hardtarbeidende styre og vi opplever at vi over tid vært et aktivt forum for norske langrennstrenere. De siste årene har vi tilpasset våre arbeidsmetoder til en digital verden, og vi har videreutviklet det gode samarbeidet med NSF langrenn samtidig som vi har vært bevisst på å forvalte vår uavhengige rolle.

Tilbakemeldingene fra våre medlemmer er at innholdet på bladet har høy faglig kvalitet og er relevant for trenere på junior og seniornivå. Vi formidler også noe stoff og informasjon om ulike seminarer/webinarer gjennom Trenerklubbens Facebook-side som p.t. har 411 medlemmer (dette er en lukket gruppe forbeholdt medlemmer av Trenerklubben, samt noen inviterte gjester). Målsetningen er at både Facebook-siden

og Trenerklubbens blad skal være komplementære og aktive formidlingskanaler for fagstoff til våre langrennstrenere. Tilbakemeldingene fra våre medlemmer er at våre formidlingskanaler har blitt stadig bedre.

Det ble gjennomført Trenerseminar under NM i Harstad i mars. Sykdomsforfall i siste liten fra foreleser Øyvind Sørvald førte til endring i programmet. I stedet for en forelesning om feedback fra Sørvald ble det gjennomført et godt dialogmøte med 15 frammøtte trenere med tema: Hvordan skape gode arenaer for kompetanseflyt i norsk langrenn?

Kontingentkrav for 2022 sendes ut i mai.

Samarbeidet med NSF må karakteriseres som meget bra. Det gis ikke noen direkte økonomisk støtte fra NSF, men indirekte i form av styrearbeid, samt samarbeid om seminarer og webinarer.

Styret ser tilbake på et faglig bra halvår der Trenerklubben har bidratt til formidling av fagkunnskap både gjennom bladet og seminar -virksomhet.

Styret konstaterer at Trenerklubben fortsatt fungerer godt og er en viktig aktør i utviklingen av langrennsidretten i Norge.

Oslo, 04.april 2022

Øyvind Sandbakk

Guro Strøm Solli

Monika Kørre

Thomas Losnegard

Per Elias Kalfoss

Pål Rise

TRENERKLUBBEN I LANGRENN
NORGES SKIFORBUND

TRENERKLUBBEN
RESULTATREGNSKAP

| | 2021 | 2020 |
|--|-------------------|-------------------|
| INNTEKTER | | |
| 3110 Salg merker/video | | |
| 3111 Salg annonser | | |
| 3920 DNB/Vipps tas som inntekt -ikke fått tilb.bet | | |
| 3920 Feil innbet. fra DNB/VIPPS-tilb.bet | | |
| 3510 Delakeravgift | | |
| 3920 filhakerbet. Medlemskontr./dobbelbet. | | -400,00 |
| 3920 Medlemskont.Bank | 16 400,00 | 20 400,00 |
| 3920 Medlemskontingent Vipps inkl.gebyr | 107 790,00 | 109 600,00 |
| 3999 Andre inntekter(RENTER) | 38,59 | 295,32 |
| SUM DRIFTSINNTEKTER | 124 228,59 | 129 895,32 |
| KOSTNADER | | |
| 4200 Innkjøp merker/varer | | |
| 6300 Leie lokaler | | |
| 6780 Honorarer | 19 180,44 | 7 958,21 |
| 6810 Trykking/kopiering | | |
| 6810 Trykking/ kostn.ført 2019-bet. 2020 | 12 285,00 | 14 349,52 |
| 6940 Porto/telefon/rekvisita/Data | | |
| 7140 Reise/diett /Seminar | | |
| 7160 Servering/oppholdsung. | 11 660,00 | 42 120,00 |
| 7420 Gaver/premier | 964,00 | |
| 7450 Tilskudd/stipend | 5 000,00 | |
| 8170 ørediff Vipps | 1 961,83 | 2 659,00 |
| 8170 Gebyr bank og Vippsgebyr | | |
| SUM DRIFTSKOSTNADER | 51 051,27 | 67 086,73 |
| RES. FØR EKSTRAORD. POSTER | 73 177,32 | 62 808,59 |
| ÅRSOVERSKUDD/UNDERSKUDD (-) | 73 177,32 | 62 808,59 |

31.12.2021 Turid Halvorsen

Turid Halvorsen

Trine Lund

22/3-22 *T.H.*

**TRENERKLUBBEN I LANGRENN
NORGES SKIFORBUND**

**TRENERKLUBBEN
BALANSE**

| | 31.12.2021 | 31.12.2020 | 31.12.2019 |
|-------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| OMLØFSMIDLER | | | |
| 1500 Kundefordringer | | | |
| Sum kundefordringer | | | |
| 1900 Kasse | | | |
| 1920 Bank, drift 05.57169 | 359764,4 | 286625,67 | 226432,36 |
| 1921 Bank, høyrente 41.05726 | 97852,19 | 97813,6 | 97548,95 |
| Sum bankinnskudd, kontanter | 457 616,59 | 384 439,27 | 323 981,31 |
| SUM OMLØFSMIDLER | 457 616,59 | 384 439,27 | 323 981,31 |
| EGENKAPITAL OG GJELD | | | |
| 2000 Selskapskapital | | | |
| Beregnet resultat | 234439,27 | 171630,68 | 142817,92 |
| Sum selskapskapital | 73177,32 | 62808,59 | 28812,76 |
| | 307 616,59 | 234 439,27 | 171 630,68 |
| 2050 Fond | | | |
| Sum annen egenkapital | 150 000,00 | 150 000,00 | 150 000,00 |
| Sum egenkapital | 150 000,00 | 150 000,00 | 150 000,00 |
| 2400 Leverandørgjeld DNB-beh.apr.18 | | | |
| 2900 Påløpne kosnader | | | |
| 2991 Norges Skiforbund/Akilles | | | |
| Sum kortsiktig gjeld | 457 616,59 | 384 439,27 | 321 630,68 |
| Sum gjeld | | | |
| SUM EGENKAPITAL OG GJELD | 457 616,59 | 384 439,27 | 323 981,31 |
| Differanse | | | |
| | | | 2350,63 |
| | | | 2 350,63 |

31.12.2021 Turid Håvorsen

22/3-22 V.H.

Johanne Lunde

Trygve Lund



TIL ÅRSMØTET I TRENERKLUBBEN LANGRENN / NSF

REVISJON AV REGNSKAPET FOR 2021


Vi har revidert Trenerklubbens regnskap for 2021.

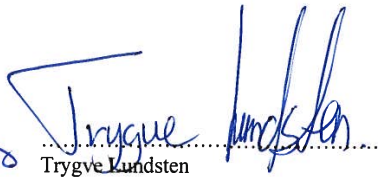
Vi har gjennomført de revisjonshandlinger vi har ansett nødvendige for å bekrefte at årsoppgjøret ikke inneholder vesentlige feil eller mangler.

Vi har kontrollert utvalgte deler av bilagsmassen, og vurdert de benyttede regnskapsprinsipper samt innhold og presentasjon av årsoppgjøret.

Etter vår vurdering gir det fremlagte årsregnskap, som består av resultatregnskap og balanse, et riktig bilde av foreningens økonomiske situasjon.

Oslo 01.04.2022


John Wiig Nordby


Trygve Lundsten

TRENERKLUBBEN I LANGRENN – STYRETS ARBEIDSPLANER FOR 2022-23

Det sittende styre pr. april 2022 foreslår å prioritere følgende arbeidsområder for kommende styreperiode:

- Seminaraktivitet både fysisk og digitalt, samt fortsatt utgivelse av Trenerklubbens blad.
- Videreføre samarbeidet med NSF om webinarer.
- Bidra i arbeidet med revisjon av Utviklingstrappa
- Vurdere og evt. iverksette en fornyelse/revisjon av «Den norske langrennsboka»
- Stimulere arbeidet med å utvikle flere kvinnelige løpere, trenere og ledere i norsk langrenn.
- Støtte og bidra på prioriterte områder innenfor Utdannings- og Utviklingsarbeidet i NSF langrenn
- Økt fokus på Para-utøvere og Para-trenere.

Budsjett Trenerklubben 2022

| | |
|--|--------------------|
| INNTEKTER | |
| | |
| Medlemskont | 120 000,00 |
| Andre inntekter(RENTER) | 500 |
| SUM DRIFTSINNTEKTER | 120 500,00 |
| | |
| | |
| | |
| KOSTNADER | |
| | |
| Trenerseminar netto kostnad | 50 000,00 |
| Trykking/kopiering/lay out | 25 000,00 |
| Porto/telefon/rekvisita/Data | 2 000,00 |
| Reise/diett /Seminar | 15 000,00 |
| Servering/oppholdsutg. | 5 000,00 |
| Gaver/premier | 2 000,00 |
| Tilskudd/stipend | 20 000,00 |
| Gebyr/andre utg. | 3 000,00 |
| Prosjektarbeid Utviklingstrappa - revisjon | 50 000,00 |
| Paraidrett | 50 000,00 |
| Jentesatsing | 50 000,00 |
| Årets Trener | 5000 |
| SUM DRIFTSKOSTNADER | 277 000,00 |
| | |
| Underskudd | -156 500,00 |
| | |
| <p>Argumentasjon / begrunnelse for budsjettert underskudd: Det er påpekt og vedtatt tidligere at Trenerklubben ikke skal øke sin egenkapita vesentlig over tid, men bruke peger på konstruktive aktiviteter. Med et samlet overskudd på NOK 90.000,- i 2019 og 2020 er det både fornuftig og forsvarlig å bruke penger på å skape kompetansebyggende aktivitet gjennom Trenerklubben. Styret gis fullmakt til å iverksette /støtte prosjekter på områdene paraprosjekter / jenteprosjekter, innenfor budsjettrammene.</p> | |



VEDTEKTER FOR TRENERKLUBBEN I LANGRENN NSF/LK

Formål:

Trenerklubben er et trenerfaglig forum med oppgave å arbeide for å fremme langrennstrenerens faglige utvikling, og på anmodning bistå NSF/LK i saker vedrørende trening og utdanning.

Trenerklubben skal medvirke til trenerfaglig og idrettsfaglig informasjon for medlemmer av klubben.

Medlemmer:

Trenerklubben er en medlemsorganisasjon for langrennstrenere og andre som har ansvar for langrennsutøvere.

(Endret etter årsmøtevedtak 2019)

Opptak av medlemmer:

Det skal foreligge skriftlig søknad, det skal være aktive trenere i langrenn, og søknaden skal godkjennes av styret.

(Endret etter årsmøtevedtak 2019)

Organisasjon:

1. Trenerklubben er eget underutvalg i NSF/LK og har møte-, tale- og forslagsrett på NSF/LK sine "fagmøter".
2. Trenerklubbens høyeste myndighet er Årsmøtet. Dette holdes hvert år i mai eller juni måned kombinert med et trenerseminar. Seminaret arrangeres i samarbeid med NSF/LK. Sted for Årsmøte fastsettes av Trenerklubbens styre i samarbeid med NSF/LK.

3. Årsmøtet behandler:

- Årsberetning
- Regnskap
- Fastsettelse av årskontingent
- Engasjement av revisor
- Innkomne forslag
- Budsjett og arbeidsplan for kommende år
- Valg

Valgkomiteen foreslår:

- Leder og 4 styremedlemmer
- Eventuelle varamedlemmer
- To (2) revisorer

Styret foreslår:

- Valgkomite på 3 medlemmer

Alle vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmer. Valg foretas etter NIF's regler.

4. Årsmøtet innkalles av Styret med minst 5 ukers varsel. Forslag som skal behandles, må være Styret i hende minst 2 uker før årsmøtet. Årsmøtedokumenter legges ut på Trenerklubbens NSF/LK hjemmeside 1 uke før årsmøte.

Innkalling til Årsmøtet med fullstendig sakliste sendes også respektive utvalg og instanser som Trenerklubben samarbeider med.

Økonomi:

NSF/LK kan støtte Trenerklubbens drift gjennom bevilgninger, søknader om økonomisk støtte og kursavgifter på trenerseminar.

Trenerklubbens budsjett og regnskap følger kalenderåret.

I tillegg til årsregnskaper legges det på årsmøtet frem til orientering, regnskapsrapport pr. årsmøte dato for innværende år.

- Medlemskontingenten gjelder for kalenderåret.
- Utfakturerer foretas primo kalenderåret.
- Medlemmer som ikke har betalt kontingent ved forfall for 2.gangs betalingsvarsel anses som utmeldt dersom det ikke er gjort annen avtale med styret.
- Innmeldingsåret er kontingentfritt for nye medlemmer.

Selvstendige vedlegg til vedtektene:

- Retningslinjer for tildeling av Trenerklubbens diplom m/vimpel og Trenerklubbens vimpel.
- Retningslinjer for Trenerklubbens stipend.
- Retningslinjer for Trenerklubbens fond.

Første gang vedtatt på Årsmøte i Selbu 30.05.1980

Siste gang revidert på Årsmøte i Steinkjer 22.04.2005

Mindre revisjon foretatt i Trondheim 05.05-2007.



RETNINGSLINJER FOR TILDELING AV TRENERKLUBBENS DIPLOM M/VIMPEL OG TRENERKLUBBENS VIMPEL



Trenerklubbens styre vurderer hvem Trenerklubbens diplom m/vimpel og Trenerklubbens vimpel skal tildeles.

Overrekkelsen skjer på Trenerklubbens Årsmøte eller ved et annet høvelig arrangement.

TRENERKLUBBENS DIPLOM M/VIMPEL

~~Trenerklubbens diplom m/vimpel kan tildeles:~~

~~Medlemmer som;~~

- ~~a) har hatt stor betydning for Trenerklubben gjennom sitt aktive arbeid.~~

Årsmøtet 2019 vedtok å fjerne denne utmerkelse, da den sammenfaller i stor grad med Trenerklubbens vimpel

TRENERKLUBBENS VIMPEL

Trenerklubbens vimpel kan tildeles:

Enkelpersoner/medlemmer som;

- a) har gitt et vesentlig bidrag til utviklingen av norsk og/eller internasjonalt langrenn.
- b) gjennom sin idrettsfaglige virksomhet har hatt stor betydning for Trenerklubben.

Organisasjoner og institusjoner som;

- a) har hatt stor betydning for norsk langrenn gjennom sitt arbeid.
- b) Trenerklubben samarbeider med på internasjonalt plan.

Næringsliv;

- a) bedrifter som gjennom sin deltakelse har gitt en vesentlig støtte til Trenerklubbens drift.

Første gang vedtatt på Årsmøte på Sjusjøen 20.05.1995
Siste gang revidert på Årsmøte på Raudbergstulen 19.06.1999

Tildelinger av "Trenerklubbens diplom m/vimpel":

| | | |
|-------------------|--------------------------|--|
| Per Nymoen | Årsmøte i Ulvik 1996 | (Nytt fra Trenerklubben, okt 1997). |
| Svein Markussen | Årsmøte i Ulvik 1996 | (Nytt fra Trenerklubben, okt 1997). |
| Steinar Thun | Årsmøte på Geilo 1997 | (Nytt fra Trenerklubben, okt 1997). |
| Jostein Skatvold | Årsmøte i Selbu 2000 | 20-årsjubileum (Nytt fra Trenerklubben, juli 2000) |
| Kjell Halvarsson | Årsmøte i Trondheim 2006 | |
| Ulf Morten Aune | Årsmøte Gardermoen 2008 | (vimpel) |
| Per-Øyvind Torvik | Årsmøte Gardermoen 2008 | (vimpel) |
| Kåre Tønne | Årsmøte Meråker 2009 | |

(red)



STATUTTER FOR KÅRING AV ÅRETS TRENER:

Årets trener er en hedersbevisning som skal gå til en trener som har bidratt til å fremme langrennsporten i tråd med Norges Skiforbund sine verdier og normer nedfelt i NSF's utviklingstrapp.

(Vedtatt på årsmøte 2019)

RETNINGSLINJER FOR TRENERKLUBBENS STIPEND

Trenerklubbens stipendier ytes normalt bare til medlemmer av Trenerklubben.

Trenerklubbens stipendier skal i første rekke gå til egen faglig utvikling (deltagelse på seminarer, studier og lignende).

En betingelse for å motta stipend vil være at mottageren kommer tilbake med en rapport el.l. som kan brukes i bladet eller som foredrag, og /eller kommer egne utøvere til gode.

Søknadsfrist settes til 15.august og 1. april.

Søknadsfristene og kriteriene kunngjøres i bladet hvert år.

Første gang vedtatt på Årsmøte.....
Siste gang revidert på Årsmøte i Steinkjer 22.04.2005

(Den totale rammen for Trenerklubbens stipend fastsettes i Trenerklubbens årsbudsjett) (red.)

RETNINGSLINJER FOR TRENERKLUBBENS FOND

Trenerklubben opparbeider et fond opp mot kr. 100.000,-* med et innskudd pr.år vedtatt av Årsmøtet, hvis driften tillater det.

Fondet plasseres i bank eller annen sikker finansinstitusjon til god rente med muligheter til å ta ut fondsbeløpet eller deler av det når Trenerklubbens Årsmøte ved flertallsvedtak ønsker det.

Årlig avkastning kan benyttes av Trenerklubbens styre etter vedtak av Årsmøtet.

Trenerklubbens styre innstiller til hvilke formål fondsoverskuddet skal benyttes.

Fondet kan avvikles ved flertallsvedtak fra Trenerklubbens Årsmøte.

Hvis Trenerklubben opphører, bestemmer Årsmøtet ved flertallsvedtak hvordan midlene skal tilfalle Norges Skiforbund.

Første gang vedtatt på Årsmøte i Klæbu 28.05.1994
Siste gang revidert på Årsmøte på Raubergstulen 19.06.1999
*Endret fra kr.300.000,- til kr.100.000,- på årsmøte 2019



Therese Johaug sverren vinner av 30 km i NM. Foto: Terje Pedersen, NTB.

Sesongevaluering

EIRIK MYHR NOSSUM

Landslagstrener

1. Hvorfor gjennomfører du evaluering og hva håper du å få ut av denne?

Vi gjennomfører evaluering med laget for å kunne danne oss en vurdering av den jobben vi har gjort sammen som et lag. Vi legger som vanlig en plan i starten av sesongen, og evalueringen skal prøve å belyse i hvor stor grad vi har klart å gjennomføre i henhold til denne. Jeg ønsker å få ærlig feedback fra hver enkelt utøver, både når det gjelder laget som helhet og selvfølgelig støtteapparat, trening og andre parametere som spiller en rolle i det store puslespillet.

2. Hvilke verktøy tar du i bruk under evalueringen (treningsdagbok, treningsplaner, tidligere evalueringer, strukturerte samtaler osv.)?

Bruker selvfølgelig treningsdagbok som grunnlag når det gjelder de temaene som omhandler våre forberedelser på det fysiske plan. I og med at de planene vi hadde foran sesongen var et resultat av tidligere evalueringer, så ligger også tidligere evalueringer til grunn i evalueringssamtalene. Det er noen forskjeller på det å evaluere som et lag sammenlignet med når man evaluerer sammen med hver enkelt. Når man sitter sammen med én utøver bruker man mer eller mindre strukturerte samtaler. Sitter man sammen med laget har vi et slags skjema av tema som vi har brukt i flere år. Dette skjemaet jobber vi oss gjennom hvor ordet er fritt.

3. Hva håper du som trener/leder å lære av sesongevalueringen?

Grunnmuren og bakgrunnen for at man gjennomfører en evaluering er at man ønsker å bli bedre. Vi har ofte evaluering og planlegging i samme setting hvor de evalueringene som kommer, direkte kan få konsekvenser for hvordan vi legger opp neste sesong. For min personlige del handler det også om å få feedback på eventuelle endringer jeg bør gjøre i min rolle inn mot laget. Vi bruker også en del tid på å evaluere organisasjonen som helhet, og de punktene som kommer der er viktig for NSF å videreføre eller endre på.

Sesongevaluering

MONIKA KØRRA

Landslagstrener, juniorlandslaget

1. Hvorfor gjennomfører du evaluering og hva håper du å få ut av denne?

Jeg gjennomfører evalueringer med utøverne for at vi, både utøver og jeg, skal ta lærdom av de erfaringene vi har fått gjennom sesongen. Vi skal bygge videre på det som har fungert bra og ta grep på de område som ikke har fungert optimalt. Hovedmålet med evalueringsprosessen er å få utøver til å reflektere over det som har blitt / ikke har blitt gjort og å kunne se dette i sammenheng med oppnåelse / mangel på oppnåelse gjennom sesongen – for så å ta dette med seg inn i planleggingen av neste sesong. På det individuelle evalueringsmøte med utøverne gjennomfører vi en strukturert individuell evaluering, sportslig og en ustrukturert (åpen) evaluering som går mer på trivsel og det utenomsportslige.

2. Hvilke verktøy tar du i bruk under evalueringen (treningsdagbok, treningsplaner, tidligere evalueringer, strukturerte samtaler osv.)?

Under evalueringer blir oppstartskjema, planleggingsbok og treningsdagbok tatt i bruk. Vi ser tilbake på målene (prestasjon- og prosessmål) som ble satt for sesongen, måloppnåelse gjennom sesongen, hva som har blitt gjennomført av trening gjennom sesongen (om denne er i henhold til- eller avviker fra planen som ble satt våren 2021). Vi ser på hva som har fungert og hva som ikke har fungert og forsøker, sammen, ved hjelp av treningsdagbok og treningsplaner å komme oss frem til «svar» på hvorfor sesongen ble som den ble. Faktiske treningsdata er en viktig brikke for å evaluere sesongen, men disse tallene må alltid ses på i forhold til totalbelastningen ellers i livet. Dette er et viktig tema når vi reflekterer over hvordan sesongen har vært – har det vært samsvar mellom treningsbelastning, belastningen av andre faktorer som påvirker energien i hverdagen og restitusjon / tiltak som gir livsenergi.

3. Hva håper du som trener/leder å lære av sesongevalueringen?

Som trener håper jeg at vi sammen kan komme frem til gode «svar» som er med på å legge føringer for den kommende sesongen. At vi tar lærdom av erfaringene på veien og får lagt en enda bedre plan for veien videre. For min egen utvikling ønsker jeg ærlige og åpne samtaler med utøverne om hvordan jeg kan bli en bedre støttespiller for dem og fremtidige utøvere. Jeg føler at jeg lærer utøverne bedre å kjenne som idrettsutøvere og mennesker i alle planleggings- og evalueringsprosesser, og dette kommer godt med for videre samarbeid.

Sesongevaluering

HEIMDAL VIDEREGÅENDE SKOLE

Trenere Heimdal VGS

Vi på Heimdal vgs kjører flere evalueringsrunder:

- Først kretsevaluering via LK på Questback
Samlingsplan, gen info, NC og NM
- Deretter langrennsopplegget på skolen, for alle 70 løperne
Spørreskjema ift samlinger, samarbeid, oppfølging fra trener.
- Gruppeevaluering m/egen treningsgruppe
Mer konkret på gruppas mål, gjennomføring ift planer
- Individuelt med hver enkelt utøver
Utviklingsområder(fysisk, teknisk, mentalt, utstyr mm), perioder, treningsdagbok, resultater

1. Hvorfor gjennomfører du evaluering og hva håper du å få ut av denne?

- Bevisstgjøring
- Refleksjon
- Nysgjerrighet
- Faglig kunnskap
- A-ha opplevelse
- Forsterke prosessen
- Motivere
- Engasjere
- Se muligheter
- Jeg kan også

2. Hvilke verktøy tar du i bruk under evalueringen (treningsdagbok, treningsplaner, tidligere evalueringer, strukturerte samtaler osv.)?

Dag til dag er den viktigste uten tvil!

- Før-under og etter økt; samtaler vedr fokus, gjennomføring, videoanalyse – teknisk utvikling
- Uke-perioder
- Individuelt og i gruppe. Bruker tid før og etter øktene sammen. Mat + video + samtaler. Tema er utvikling, beste praksis og hjelpe hverandre

Treningsdagbok

- Brukes som en sikkerhet – forsterke jobben som gjøres.
- Fint å se tilbake på/erfaringer både + / -'er.
- Hanke seg inn/justere
- Skape trygghet og ro ved skade/sykdom

Treningsplaner; rammeplaner og periodeplaner

- Planer lages og diskuteres i dialog utøver-trener. Enkelte utøvere trenger mer hjelp enn andre. Viktigste i denne fasen i utarbeidelsen er å få en felles forståelse vedr planen. Dvs Hensikt, mål, innhold, krav – forventninger fra begge sider.

Spørreskjema; utgangspunkt for gruppe og individuelle samtaler

3. Hva håper du som trener/leder å lære av sesongevalueringen?

- Konkretisering av det som er gjennomført
- Forsterking av beste praksis
- Utviklet en større kunnskapsbank og trygghet hos den enkelte på hvor vi står og hvor vi skal
- Reflektert over opp og nedturen – forstår hvorfor og hvordan man løste det og kom videre..
- Konkretisere ny plan med tydelige målsettinger, arbeidsoppgaver og prioriteringer



Erik Valnes. Foto: Terje Pedersen, NTB.



**SUNN
IDRETT**

Bekymringssamtalen

– En brosjyre for trenere, lærere
og andre ressurspersoner som
jobber med idrettsungdom.

sunnidrett.no

Gangen i en bekymringsamtale

I en bekymringsamtale er det vanlig å føle seg usikker på hva man skal si og hvordan man skal si det. Denne «steg-for-steg» tilnærmingen kan være en god støtte og gi trygghet på vei inn i samtalen.

STEG 1 – Forberedelsen

Avklar din rolle

Hvem er du i forhold til utøver/elev og hva kan du bidra med.

Rådfør deg med en annen som jobber tett på utøver/elev

Er det andre som er bekymret?

Be om en samtale med utøver/elev

Gjør det diskret så personen ikke føler seg utlevert.

Sørg for trygge rammer rundt samtalen

Velg passende tid, sted og miljø.

Ha en plan for samtalen

Hva skal du si? Hvilke ord vil du bruke?

Vær forberedt på at utøver/elev ikke vil snakke

Det er ikke sikkert personen er klar for å snakke akkurat nå, og kan trenge litt tid.



STEG 2 – Den første samtalen

Vær tydelig på formålet med samtalen

Normaliser relasjonen

«Det er mange som sliter med ulike problemer, det er ikke uvanlig at de synes det er godt å få snakket med en voksen om det».

Vær så tydelig og konkret som mulig

Ta utgangspunkt i det du har observert og stimuler til felles undring

«Jeg har sett at....jeg er bekymret for hva dette kan være, hva tenker du om dette?»

Bruk JEG, ikke DEG

«JEG er bekymret...» fremfor «er det noe galt med DEG?»

Vær åpen på at du kan ha misforstått noe

Kom det feil ut?

Omformuler deg og prøv på nytt.

Still mest mulig åpne spørsmål

«Hvordan har du det?» «Hvordan trives du på trening/skolen for tiden?»

Avtal konkret en ny samtale

Om du føler du ikke kom noen vei, kan du likevel ha lagt grunnlaget for at personen vil åpne seg mer i videre samtaler.

Vær åpen,
ærlig og
direkte!

STEG 3 – Nye samtaler

Prøv igjen – ikke gi opp!

Møt personen der han/hun er.

Ha en åpen, ærlig og direkte kommunikasjon

«JEG er fortsatt bekymret for deg, og ønsker å hjelpe.»

Still eventuelt lukkede spørsmål for å få frem faktagrunnlag

«Har du...?»

Si noe om hva du mener utøver/elev kan trenge av oppfølging

Kan foreldrene være en støtte? Trengs det vurdering av helsesøster/helsepersonell?

STEG 4 – Veien videre

Dersom utøver/elev ikke ønsker involvering av andre:

Du skal komme videre!

Fortsett med samtaler og etterstrebe å få personens samtykke til å kontakte foreldre og fagkyndig hjelp.

Rådfør deg anonymt med helsesøster/helsepersonell

ALDRI lov at du ikke skal si det videre til noen

Det kan være et løfte du ikke kan holde. Mener du det er alvorlig må du gå videre selv om utøver/elev ikke ønsker det. Du skal ikke sitte med ansvaret alene. Informer om hvem du kommer til å snakke med og hva du vil si.

Du har plikt til å handle/hjelpe

Er helse i fare er du pliktet til å informere foreldre og/eller helsesøster/helsepersonell.

Dersom utøver/elev godtar involvering:

Innhent samtykke

Kontakt foreldre og/eller helsesøster/helsepersonell.

Helsesøster/helsepersonell overtar ansvaret

Kartlegger behov for videre oppfølging og tiltak, og din videre involveringsgrad som trener/lærer.

Taushetsplikt

Husk at du som trener/lærer også er bundet opp av en taushetsplikt hva gjelder elevens helseopplysninger. Vurder i hvert enkelt tilfelle hva du mener er best for utøver/elev. Er du i tvil, sett deg inn i gjeldende regelverk.

Selv om profesjonelle overtar ansvaret for oppfølgingen, kan du fortsatt være en viktig støttespiller og ha en positiv innvirkning på personen i prosessen fremover. Du bør inngå i teamet rundt utøver/elev og er kanskje den som sørger for eventuell tilrettelegging av trening eller skole. Husk at et lite spørsmål om hvordan det går og en klapp på skulderen kan bety mye.



Er du bekymret for noen rundt deg?

Som trener eller lærer er du tett på utøver eller elev. Gjør du observasjoner som fører til en bekymring, er det viktig at du som voksenperson tar ansvar og ber om en samtale med utøver.

Hvis du tror at det kan dreie seg om en forstyrret spiseatferd/spiseforstyrrelse, er det viktig å ta tak i dette raskt. Litt hjelp kan føre til positive endringer og forhindre at det utvikler seg til et alvorlig problem.

For mer informasjon rundt spiseforstyrrelser og idrett samt hvilke tegn du som trener/lærer skal se etter, besøk www.sunnidrett.no eller se brosjyren «Informasjon til trenere – om idrett og spiseforstyrrelser».

Hva er din rolle?

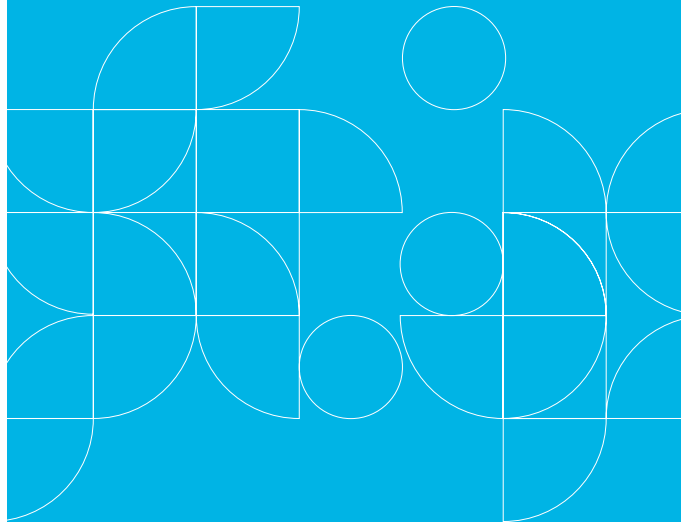
Først og fremst er du en viktig voksenperson i den unges liv. Du *skal* bry deg! Vær tydelig på hvem du er og hva du kan bidra med ovenfor utøver/elev. Hvis det er snakk om mer alvorlige problemer, husk at du verken *er* eller *skal være* en behandler. Du er like fullt en viktig støtte-spiller som har en naturlig plass i et team rundt utøver/elev.

En god relasjon
er et godt utgangspunkt
for en samtale. Vær et
medmenneske og vis tydelig
at «**jeg vil deg vel**».

Våre rådgivende tjenester:

- bekymret@sunnidrett.no
- Anonym chat: Mandager kl. 19.30 – 21.20 på www.sunnidrett.no

Kontakt oss:



Sunn idrett og Olympiatoppen er en del av Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF).

How Norway Won All That Olympic Gold (Again)

INGE ANDERSEN, ØYVIND SANDBAKK & JOHANN OLAV KOSS

Editor's Note: Norway has the population of Minnesota. But that that didn't stop the tiny Scandinavian country from topping the medal standings at the recently completed Beijing Olympics, just as it did in 2018 at the PyeongChang Games. Indeed, this time, its athletes won a record 16 gold medals across six disciplines. The performance burnished Norway's reputation as having the best sport system in the world, both in elite performance and making a meaningful contribution to communities and its democracy.

Followers of the Aspen Institute's Project Play initiative are familiar with a key feature of the Norwegian sport model, its Children's Rights in Sports statement that guides the activities of sport bodies in the country, including its Olympic committee. Aspen drew upon the document's principles in developing the Children's Bill of Rights in Sports, launched last year with the endorsement of more than 60 national organizations including the U.S. Olympic & Paralympic Committee.

There are other pieces to the Norwegian sport model that also help explain its success. At the conclusion of the Beijing Olympics, we invited three architects of Norway's sport system to share their insights. The below piece is authored by Inge Andersen, former Secretary General of the Norwegian Olympic and Paralympic Committee and Confederation of Sport; Øyvind Sandbakk, the director of the Centre for Elite Sports Research at the Norwegian University of Science and Technology and editor-in-chief of the International Journal of Sports Physiology and Performance; and Johann Olav Koss, four-time Olympic champion in speed skating and the founder of Right to Play and FairSport.
—Tom Farrey

The world knows our country of 5.3 million inhabitants up by the North Pole is the superpower of winter sports. We also now have some of the best summer sport athletes, in soccer, track and field, triathlon and even beach volleyball. So we get asked: What's the secret to Norway's success?

The first thing to know — we weren't always strong, even in winter sports. In the late 1980s and early '90s, our results were poor. The entire model in Norway had to be reinvented. We started with the 1994 Winter Olympics that was hosted in Lillehammer and have continued to improve our approach to sports development since then. We recognized that the training that achieved gold medals in Lillehammer 1994 or in Vancouver 2010 would not be enough to win gold medals in 2022.

We have continually refined our approach to training athletes and sport development. Here are the seven most important elements:

1. Children's Rights in Sports

Ninety-three percent of all Norwegian children and youths participate in organized sports during their childhood. Participation in sporting activities for children up to 12 years of age follows the Children's Rights in Sports statement, which underscores the intrinsic value of playing sports and encourages experiences and skills that in turn provide the basis for a lifelong enjoyment of sports.

The resource has been updated several times, most recently in 2019. These rights and provisions are unique in a global context and are designed to help children have a positive experience every time they participate in training, competition or other activities. Children should feel safe, experience mastery and be allowed to influence their own activity. In fact, we are sure this is also the best background for those who later decide to take out their full potential as elite athletes.

2. The Establishment and Development of “Olympiatoppen”

Similar in some ways to the U.S. Olympic & Paralympic Training Center in Colorado Springs, Olympiatoppen, based in Oslo, is much more than a sports center to develop athletes. Staff members at Olympiatoppen work closely with the university and college environments and facilitate learning within and across the environments in active sports in Norway.

The national investment in Olympiatoppen has been crucial for the development of a competency-based top sport program in Norway. The establishment of Olympiatoppen centers in eight locations in Norway has been key to the development and sustainability of success at the highest levels.

At the same time, we recognize that Olympiatoppen sits on the shoulders of a sports movement dominated by volunteer coaches and administrators across the country. The cooperation between community clubs and leaders driving elite sports is the jewel of the Norwegian performance culture.

3. A Shared Training Philosophy

To be the best in the world, you must train the best in the world. At the same time, the training philosophy in Norwegian sports involves taking responsibility for both the social, mental and physical development into being a top athlete. It's about developing people!

As Norway's top Olympic official, Tore Øvrebø, said recently to the Canadian newspaper *The Globe and Mail*, “In Norway, it's like we're developing citizens and not only athletes.”

There is therefore no tradition of cultivating child and youth stars. It is important for later development that children get to participate in sports, try many different sports, and let inner joy govern the sports choices made during adolescence.

4. The National Team Model

The sport federations and Olympiatoppen have been adamant that the best athletes train with the national team. Individual sport is a team game and being a member of a team means a lot for the inner motivation to invest and put in the training hours needed to become the best in the world.

The national teams reflect the Norwegian sports model, which assumes that the strength of the community exceeds what individuals can achieve alone. We often see that our best Norwegian alpine skiers give each other a lot of positive feedback when they have reached the finish line after a competition. They also are known to grab a radio and send messages with advice to teammates, who are also fierce competitors, when they stand on top of the slope about to race down.

5. Together on the Big Achievements

Norwegian sports facilitate learning across sports. We have joint research and development projects, and arenas, where athletes and coaches meet across disciplines. This form of competence sharing has systematically been valuable. Few countries, if any, match Norway in this area.

Our athletes are the beneficiaries from our approach to research, training and team-building. Bjørn Dæhlie, Norway's cross-country legend, was heard many times saying, in effect, "Olympic champion is something I have been, and it is something I can become. It is not something I am."

6. Systematic Education of Trainers

A solid and broad sports education program has been built up for coaches and managers. Our university and college system has played a major role starting in the 2000s. Most of the coaches behind the development of modern elite sports come almost without exception from academia, and they often come with a solid pedagogical competence in their backpack.

At the same time, the Norwegian success in this Winter Olympics in Beijing is strongly linked to how we develop playful elite athletes who have no fear of failure.

7. The Combination of Top Sports and Education

There are long traditions for young athletes ages 15 to 19 to both train as athletes and receive an education, with many studying part-time at universities and colleges throughout their sport careers. We have a number of sports-focused high schools all over Norway where top young athletes get to organize a holistic and good life while pursuing a sports career and education. This approach also gives young people access to skilled coaches in a particularly important development phase.

We are proud of the sport model that Norway has developed, and we believe features of our model can be applied to other countries, including the United States. While your country is much larger, children are children, athletes are athletes, and all thrive within a system that addresses their needs and that of the society in which they live.

Learn about Children's Bill of Rights in Sports, drafted by the Aspen Institute and a working group of human rights and sports policy leaders, including the current list of endorsing organizations.

“Mission impossible”? How a successful female cross-country skier managed a dual career as a professional athlete and medical student

A case study

Max Bergström^{1,2}, Guro Strøm Solli^{2,4}, Øyvind Sandbakk² & Stig Arve Sæther^{3,5}

¹ Department of Health Sciences, Mid Sweden University, Östersund, Sweden; ² Centre for Elite Sports Research, Department of Neuromedicine and Movement Science, Norwegian University of Science and Technology, Trondheim, Norway; ³ Department of Sociology and Political Science, Norwegian University of Science and Technology, Trondheim, Norway; ⁴ Department of Sports Sciences and Physical Education, Nord University, Bodø, Norway

⁵ Author contact <stigarve@ntnu.no>

Abstract

The aim of the present case study is to illuminate the factors contributing to the initiation, maintenance and discontinuation of the dual career of a Norwegian world-class athlete and medicine student. We additionally aimed to highlight contextual factors facilitating and impeding the dual career development. The participant Astrid Uhrenholdt Jacobsen was a Norwegian student-athlete in the 2005–2020 period when she concurrently achieved 10 FIS World Championship medals, one Olympic medal, and 43 World Cup podiums in cross-country skiing. Day-to-day training diary data, study load and progress, performance, and interviews were analysed. In most years, the participant’s annual training volume was c. 800–900 hrs/year. No significant differences in athletic performance were seen between the years with full-time studies, part-time studies, and study breaks. The participant Jacobsen experienced conflicting schedules and a lack of dual career support from stakeholders as the major challenges. Hence, the present single-case study provides unique data on the process and management of a dual career.

Keywords: cross-country skiing; elite sport; endurance training; student-athlete; university studies, dual careers.

Introduction

In August 2007, Astrid Uhrenholdt Jacobsen started her medical studies and, at the same time, joined the senior national team in cross-country skiing. Thirteen years later, she ended both her medical studies and her professional career as a cross-country skier. In this study, we critically analyse her experiences and progress through a challenging dual career pathway.

Following a dual career can facilitate a positively perceived retirement from elite sport (Aquilina, 2013; Torregrosa et al., 2015), whereas being unprepared may result in distress and confusion (Ekengren et al., 2018). Previous studies suggest that dual careers have multiple benefits, since they are perceived by student-athletes as preparing them for the future, giving them transferable skills, and intellectual stimulation as a complement to their physical training (Aquilina, 2013; Tekavc et al., 2015). Preparing a post-athletic career is one of the main motivators of student-athletes (Lupo et al., 2015). Vilanova and Puig (2016) reported that Olympic athletes who undertook dual careers were more satisfied with their post-athletic careers than their peers. Dual careers are also described as health-promoting (i.e., balanced lifestyle, wellbeing and reduced stress), developmental (i.e., transferable life skills and identity), and facilitating expanded social networks and support (Aquilina, 2013). Stambulova et al. (2014) defined the optimal dual career balance as “a combination of sport and studies that helps the student-athletes achieve their educational and athletic goals, live satisfying private lives and maintain their health and wellbeing” (p. 12). Additionally, sustaining a multidimensional life and identity may help some athletes to achieve excellence in sport (Carless and Douglas, 2013). However, previous research on dual career support has shown great variations in academic (i.e., entry requirements, study pace and individualised study plan), sporting (i.e., scholarships, professional support and sport infrastructure) and post-athletic career services (i.e., grants and lifestyle management) among countries, universities, study programmes and even academic staff (Aquilina and Henry, 2010; Lupo et al., 2015).

Background

Student-athletes in individual sports (i.e., endurance) dedicate more time to sport than their team sport counterparts (Condello et al., 2019). For example, case studies of world-class endurance athletes have reported weekly training volumes of 140–190 km a week in track and long-distance running (Tjelta, 2019), and 700–1,000 hours of training per year among cross-country skiers (Solli et al., 2017). In both examples, the training volume was distributed over 11–14 sessions per week. To be able to compete at the highest level, elite athletes are expected to commit full-time to training and competing (Ryba et al., 2015; Wylleman et al., 2004). At the same time, study programmes (i.e., medical studies) can involve 20 hours of scheduled learning sessions every week of which many are obligatory, with additional exams, seminars and full-time hospital practice, and are expected to be the student's main occupation (University of Oslo, 2020). Previous studies identified scheduling (i.e., missing class or training), fatigue/overload (i.e., concentration and capacity), coaches (i.e., lack of flexibility and demanding time commitment), financial struggles (i.e., unable to work), and limited leisure time (i.e., free time and social life) as the main stressors among student-athletes (Condello et al., 2019; Cosh and Tully, 2015). An equal focus on the sport and study domains may therefore be difficult or impossible to manage without compromising other spheres of life (i.e., private life, health and wellbeing) (Gavala-González et al., 2019; Stambulova et al., 2014; Tekavc et al., 2015). Hence, the student-athlete combination is a challenging task to manage, in which the combination of individual and external (i.e., stakeholders') high success expectations creates a potential risk of burnout (Sorkkila et al., 2017). Previous research has found different career priorities among student-athletes (Cartigny et al., 2021); while some individuals tend to devote more time and effort to their sport at the expense of their academic education (Cosh and Tully, 2014; McKenna and Dunstan-Lewis, 2004), others have found that student-athletes focus more on academic success (Gomez et al., 2018). Additionally, Cartigny et al. (2021) complemented previous literature by identifying a third group of student-athletes, trying to balance education and sport equally. Hence, the diversity of student-athletes requires individual approaches from stakeholders (Cartigny et al., 2021). Furthermore, other studies suggested that different national and social contexts influence the

motivations and priorities of student-athletes (i.e., Kuettel et al., 2020; Lupo et al., 2015).

Accordingly, the present study aims to illuminate the factors contributing to the initiation, maintenance and discontinuation of the dual career of a Norwegian world-class athlete and medicine student. We additionally aimed to highlight contextual factors facilitating and impeding the dual career development. In this case, priorities related to high training loads to optimise competition performance were negotiated to maintain study progress in periods with conflicting schedules.

Theoretical approach

The theoretical approaches used in this study are the theory on dual careers with the underlying frameworks of the developmental model of transitions faced by athletes (Wylleman and Lavallee, 2004). Wylleman and Lavallee's (2004) development model illustrates a lifespan perspective on parallel transitions faced by athletes such as athletic (i.e., initiation, development, mastery and discontinuation), psychological (i.e., childhood, adolescence and adulthood), psychosocial (i.e., family and relationships), and academic/vocational (i.e., secondary school, higher education, and vocational training or work). Following a dual career successfully is rarely just a product of student-athletes coping strategies, but also the interplay with stakeholders both on a micro- (i.e., coaches, teachers, peers, dual career -support team, study programme and sport team) and macro levels (i.e., social setting, university administration, sport federation and culture). Successful dual career environments are characterised by integration and coordination of stakeholders, rather than fragmentation and opposition between them, and provide flexible solutions for individual athletes based on a shared dual career philosophy (Henriksen et al., 2020). Based on Henriksen et al.'s (2020) study, the authors concluded, "The HEA stimulates the researcher-practitioner to focus not only on the challenges and coping strategies of the individual student-athletes but to understand and (if necessary) to optimize the entire environment around them" (p. 11). The philosophy of the dual career support team is central and describes an integrated set of key ideas and values about how dual career support should be organised to provide conditions that are as favourable as possible for student-athletes' development, thus ensuring the dual careers' effectiveness as reflected in

the student-athletes' athletic and academic achievements, wellbeing and satisfaction.

Although athletes tend to develop and employ a range of coping strategies inside sport, specific coping strategies related to integrating sport and education appear to be limited. Lack of coping skills and/or strategies may impact performance in both domains (Cosh and Tully, 2015), whereas stress management, goal setting and communication are life skills directly transferable to other areas throughout life (Gould and Carson, 2008). Previous research has also identified the relevance of four dual career-competence factors among student-athletes; dual career-management (i.e., time-efficiency), career planning (i.e., vision of where you want to go in life after your dual career), mental toughness (i.e., emotional regulation), and social intelligence and adaptability (i.e., seeking advice from the right people at the right time) (De Brandt et al., 2017; GEES, 2016; Gomez et al., 2018). Brown et al. (2015) identified several coping strategies among student-athletes, such as seeking social support, goal setting, being proactive and planning ahead, changing personal priorities and communicating with staff. Previous research also suggested that student-athletes have the ability to shift their focus between their commitments based on the time of year (i.e., competition season, exam period and private life events) (Stambulova et al., 2014). However, balancing sport and academic commitments is subjective and varies between different student-athletes (Gomez et al., 2018).

Materials and methods

Ethics statement

The ethics of the study conform to the institutional requirements, and approval for data security and handling was obtained from the Norwegian Centre for Research Data (Ref no. 376569). Prior to data collection, the participant provided written informed consent to voluntarily take part in the study. The participant was informed that she could withdraw from the study at any point in time without providing a reason for doing so. She also signed a written consent to allow the authors to use her name in the publication. The first author, who was performing the interviews, and the last author had no relationship with the participant. The other two authors knew the participant from the cross-country skiing environment, but had no contact with the participant while working on

the study. The first author conducted the first analysis of the interviews to minimise the risk of valuable information being left out as a consequence of the existing relationships between the participant and two of the authors.

Participant

The participant Astrid Uhrenholdt Jacobsen was a professional Norwegian cross-country skier with several podiums from the FIS Ski World Championships (4 individual and 6 team medals), FIS World-Cup races (43 individual podiums) and Olympic Winter Games (1 team medal) (FIS, 2020). During her athletic career, Astrid participated in three Olympic Winter Games (2010, 2014 and 2018) and seven FIS Ski World Championships (2007–2019), and had 258 World Cup starts during the period from 2007 to 2020. The annual number of podiums in international cross-country skiing races (World-Cup, world-Championships and Olympics) is presented in Figure 1. Parallel to her athletic career, the participant was also reaching the end of her medical studies (one year left) at a Norwegian university.

Data collection

In order to explore rich data, or information power (i.e., density and quality of data) as described by Malterud et al. (2016), on how a Norwegian world-class athlete and medicine student initiated, maintained and discontinued a dual career, the present study used a mixed-methods single case study research design. First, with the participant's permission, the researchers gained access to digital training diaries from the Norwegian Olympic Federation and an individualised university study plan, which was also analysed. Additionally, past FIS-race results and world rankings were used to prepare the interview guide. Secondly, data were collected through a semi-structured interview with the participant. This mixed-methods approach was used to complement the individual data of the hard data training load, ECTS and medals, with the subjective data in terms of the interviews. The main aim of combining these data was to get the "objective" overall picture of the hard facts of the performance of the athlete, the progression related to her studies and her yearly training load in relation to her "subjective" perception of her situation while following a dual career.

Registration and systematisation of training data and study load

During the period investigated, the participant logged all day-to-day training data in specifically designed training diaries created by the Norwegian Skiing Federation and the Norwegian Top Sport Centre (Olympiatoppen). To register training time, the participant used the modified session-goal approach (Sylta et al., 2014). The training was registered by allocating times to the different parts of the sessions including the training form, mode and intensity as described in detail by Solli et al. (2017). Registration of the endurance-training intensity was based on the intensity scale developed by the Norwegian Olympic Federation, reported to provide a valid and accurate measurement of the duration and intensity of training by cross-country skiers (Sylta et al., 2014). Study load was registered as the amount of ECTS taken per semester and described as the proportion of full-time studies finished either as medical studies or other university studies.

Interview

The interview guide was developed in line with Patton (2002), where a combined approach of a standardised open-ended interview, and a general interview guide was used as a frame. The interview guide was centred around a) the dual career and prioritisation in the athlete's everyday life, b) how her coaches perceived her dual career, and c) how the dual career impacted her preparations for Olympic Games and World Championships. The guide also included questions on her choice of study programme, and the termination of her athletic career and the start of her medical career. The majority of the interview guide included initial open-ended key questions such as: i) Can you tell me about your life situation when you started your study programme?, ii) Can you describe a typical day?, iii) What drives you to take on a dual career? The flexible semi-structured interview technique gave the participant the opportunity to speak freely about experiences from her own perspective. To enhance information power (Malterud et al., 2016), the interviewer sometimes used illustrative examples, simulations, and prefaces before asking the questions (Patton, 2002). The interviewer could also ask follow-up questions as they arose. The approach of the present study was chosen to enhance the holistic perspective and understanding of the participant's lived experiences.

Data analysis

The data analysis followed the six steps of a thematic analysis as proposed by Braun et al. (2016). First, the first author transcribed, read and re-read the data. Second, the first author generated initial codes by analysing the data in an inductive way and presented them to the last author who acted as a critical friend (Smith and McGannon, 2018). During the third step, the remaining two authors stepped into the analysis process, and we discussed how to structure the findings into higher-order themes in light of the dual career literature and especially Wylleman and Laval-lee's (2004) development model. We paid specific attention to how the athlete perceived the dual career in specific periods, since the athlete in some periods only focused on her sport (non- dual career -phase) and in other periods followed a dual career with both sport and education full time. Fourth, we elaborated on the themes by returning to the raw interview data to clarify certain questions (i.e., her decision to only focus on sport in Olympic seasons). The fifth step was to review and refine the subthemes and final categories. The sixth and last step was highly intertwined in the analysis since we often went back to the categories in the report writing process. An example of this was how we returned to the raw data, to ensure that it was represented in a suitable way in the final categories. The participant in the study was also introduced to the analysis, giving her the opportunity to comment on the interpretations of the results. The final presentation of the findings included the following themes in chronological order of her dual career: 1. The choice of studying, 2. Preparations for Olympic Games and World Championships, 3. Opposing the coaches – end of the study break, and 4. Ending the career – seeing double.

Research rigour

In this paper, rigour is related to the meaningful coherence between the purpose of the study, the procedure and the findings (Tracy, 2010). We build on former research employing this dual career case history by using thematic analysis. Building on Tracy (2010), we have sought to ensure transparency by making a detailed description of the research process. In attempting to do so, we exemplified the procedure and data analysis, and tried to make explicit our pre-conceptions, sensitivity to the environment, and dual role by creating distance and reflecting on our interpretations. The authors are academics with knowledge of Norwegian cross-country

skiing, with two of the authors being previous cross-country skiers and coaches, but all authors had little direct contact with the athlete in this case study. Moreover, we have continually sought to verify and validate the analysis and provide critical interpretations of the data. During the data collection, we discussed various theoretical perspectives, dual role and interpretations with the co-authors, thereby ensuring peer validity (Kvale and Brinkmann, 2009). Triangulation of data sources helped to establish the trustworthiness of the analysis and findings (Patton, 2002). Additionally, ongoing member reflections took place during the present study (Tracy, 2010). Here, the task was to ensure that the descriptions and explanations were rich, generous and abundant (Weick, 2007).

Results

Study progress

Astrid Uhrenholdt Jacobsen, henceforth referred to as Astrid, studied one year of civil engineering (full-time) in 2005. In 2007, she started medical studies after one year of study break. From 2007 to 2013, Astrid studied the first half of the semester with one class, took a study break during the competition season (November-March), and finished the second half during the next semester with another class. Although the annual study pace then was equivalent to 50% (30 ETC in one year), this in practice meant full-time studies during the months at university (i.e., before and after the study break for the competition season). She took a break from the medicine programme from 2013 to 2015. However, from 2014–2015 she studied Health Management full-time for one year at another Norwegian university. In the autumn of 2015, she studied one semester (full-time) of the medicine programme, then took a study break, until resuming full-time studies in the medicine programme from 2018 through her remaining athletic career. The study progress is illustrated in Figure 1.

Training data

In the period from 2005 to 2007, Astrid experienced a rapid increase in her training volume, from 658 to 902 h/year, after which she was training between 810 to 923 h/year from 2007–2013, except for the 2009/2010 season when she trained 630 h/year because of a severe bicycle crash with

subsequent rehabilitation for 11 weeks. From 2013 to 2018, the annual training volume was 880–897 h/year before reducing her training volume to 790 and 730 h/year during her two final seasons, respectively. The detailed description of annual training time divided into various training forms and intensity zones is presented in Figure 1.

The interview – a dual career – the experience told from the athlete

The findings are presented under the categories of the analysis framework mentioned above.

The choice of studying

After attending an ordinary upper secondary school in Oslo, with cross-country skiing being something that she practised in her free time, Astrid started studying civil engineering at a university in another Norwegian city in 2005, which she described as a natural choice. The decision to start the study programme was associated with academic, psychological (i.e., becoming a young adult), psychosocial (i.e., moving to another city) and athletic (increasing demands/time investment) life transitions (see Wylleman and Lavallee, 2004). However, after one year, she discovered that this was not the right education for her. In the same period, a family member was ill, which influenced her to move back home. The following year she focused only on her athletic career, as she stated: “So I had a year off... and then I started to study medicine. I’ve never really enjoyed taking a year off [from studying]” (laughing).

In the winter of 2007, Astrid had her big international breakthrough in cross-country skiing, as she won her first gold medal as a senior athlete in the FIS Ski World Championship. Her success did not impact her decision to start medical studies the following semester, which she described as motivating:

I think it was what I had wanted all along but did not dare from the start. I thought that life might be too short to change your mind several times and do things you don’t enjoy completely. So, I went for what I knew wasn’t going to be easy, but for what I would find very interesting.

DUAL CAREER AS A PROFESSIONAL ATHLETE AND MEDICAL STUDENT

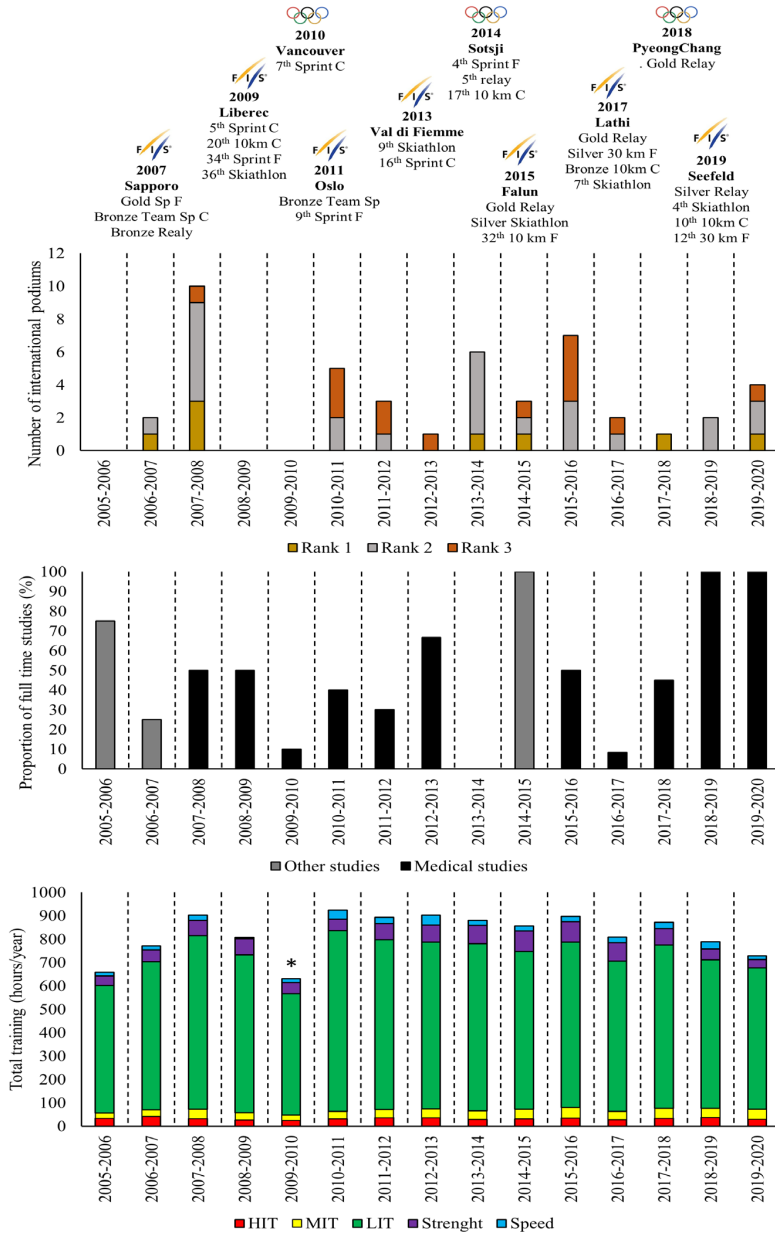


FIGURE 1. AUJ's annual number of podiums in international cross-country skiing races, here study progress and description of annual training time divided into various training forms and intensity zones.

The quote shows how Astrid negotiated her decision to study medicine. For example, she says that she “knew” that it “wasn’t going to be easy”, but still went for it because it was her dream. Even though she had recently experienced her athletic breakthrough, she also argued that there is more to life than doing sports. Further, as she mentions above, she didn’t enjoy “taking a year off”. Hence, the experience from trying the alternative (not doing a dual career) also seems to have affected her decision.

During the first five years of studying medicine (2007–2013), Astrid had an agreement with her university equivalent to part-time studies (study break November-March), made possible since students started the medical programme every six months. Hence, during the off-competition season, she was a full-time student (i.e., April-June, August-October). She had heard about this solution from another elite athlete on the study programme. Apart from this, she had no additional dual career support, with the same requirements as any other student regarding compulsory meetings, practice and exams. Astrid was satisfied with this solution and considered it to be supported by her coaches and the Norwegian Ski Federation, and this meant that she could focus fully on her athletic career during the winter months (i.e., FIS World-Cup races, championships and travelling). However, in 2013, the university removed this opportunity and Astrid was faced with the dilemma to either study full-time or to take a study break:

It was very frustrating because I felt that I could actually master having a dual career this way... Where I managed to focus properly. The problem for me was never lack of time for training or studying, but rather that I had to be at two places at the same time.

Astrid chose the second option, since she experienced a lack of support, understanding and flexibility not only from the university, but also from her coaches and the Ski Federation. The study break lasted four years in total (2013–2015, and 2016–2018), with the exception of 2014–2015 (presented later), where she focused solely on her athletic career. Astrid’s experience turned from satisfaction to frustration with the “system” that had taken this opportunity away from her (see Table 1 for examples of ordinary days according to where she was). Such unexpected events are described by Wylleman et al. (2004) as “non-normative transitions”. Hence, stakeholders’ views on dual career’s and her perceived time con-

DUAL CAREER AS A PROFESSIONAL ATHLETE AND MEDICAL STUDENT

TABLE 1. *Typical days for Astrid on days with medical studies and obligatory campus meetings, medical studies on training camps and medical studies without obligatory campus meetings, respectively.*

| A typical day with medical studies and obligatory campus meetings | A typical day with medical studies on training camps | A typical day with medical studies without obligatory campus meetings |
|---|--|---|
| Wake up | Wake up | Wake up |
| 06:15 am | 07:00 am | 06:00 am |
| Breakfast | Breakfast | Breakfast |
| 06:30 am | 07:30 am | 06:15 am |
| Training | Training | Studying |
| 08:00 am | 09:00 am | 07:00 am |
| Campus meeting | Lunch | Training |
| 10:15 am | 11:30 am | 08:30 am |
| Lunch | Physio or other | Lunch |
| 12:00 am | 01:00 pm | 11:00 am |
| Travel home from university | Studying | Relaxing |
| 02:00 pm | 01:45 pm | 11:30 am |
| Relaxing | Afternoon snack | Studying |
| 02:30 pm | 03:30 pm | 12:00 am |
| Afternoon snack, studying, emails | Training | Afternoon snack + studying |
| 03:30 pm | 04:40 pm | 03:30 pm |
| Training | Dinner | Relaxing |
| 05:00 pm | 06:30 pm | 05:00 pm |
| Dinner | Meeting | Training |
| 07:15 pm | 08:00 pm | 05:30 pm |
| Relaxing | Studying 30 minutes before or after dinner | Dinner |
| 07:45 pm | | 07:30 pm |
| Studying | Evening snack | Relaxing |
| 08:15 pm | 09:30 pm | 08:00 pm |
| Bedtime | Bedtime | Studying |
| 10:00 pm | 10:30 pm | 08:30 pm |

flict forced her to choose one of her commitments, which she describes as:

It was a real setback, really... and because of the system within the Ski Federation and the coaches, the consequence for me was that I had to take a study break for quite a long period of time since it was not an option to be away so much from the national team... I was dependent on them accepting that I could not attend all the team gatherings ...

Being away from the national team was not an option for her, which indicates that even though both commitments were important to her, she prioritised her athletic career:

I did not study during the Sochi-season [Olympic Winter Games in 2014] because we had to prepare ourselves for altitude, which would have been impossible if I had to study in parallel. I would never have had the chance to fulfil all the requirements of meetings on campus, even though I had plenty of time to study.

Preparations for Olympic Games and World Championships

Because of her prioritising her career as a professional athlete, she never studied in the semester before the Olympics but did so in five out of seven World Championships. However, most of her individual medals were won in World Championships. Naturally, other factors also had an impact on her performances in the Olympics. However, when Astrid reflects on her decision not to study, she says that she “was affected” by the opinions of others (i.e., coaches, ski federation and peers) about the importance of the Olympics compared to, for example, World Championships:

It might not have been a good decision when I look back on it now. I think that I was affected by the people around me that it [Olympic Winter Games] was extra important, so I forgot that I might not necessarily perform better ... I mean because of it [taking a study break].

Opposing the coaches – end of the study break

From the autumn semester in 2014 until the summer of 2015, Astrid studied Health Management (not a part of the studies for a medical doc-

tor) at another university as a full-time student. Her experience was that this university provided her with much more flexibility, offering distance learning solutions with less compulsory meetings on campus and the option of taking exams in other places when she had obligations with the national team (i.e., training camps and competitions). She started the programme one year after taking the study break from the medicine programme, without telling her coaches:

I am probably the kind of person who functions better if I can also use my head for something as well. Then I am more satisfied... I felt bored and did not perform very well... So, I found out that: "Oh, here is something that is relevant for me", so I just registered without telling the coaches because I thought that this was not their decision to make.

Astrid had doubts that focusing only on sport enhanced her performance (i.e., in the Olympic Winter Games). However, she felt that taking on both full-time medical studies and an athletic career was not encouraged by what she considered a rigid structure. Hence, the educational and sport systems limited her possibilities for a balanced lifestyle and facilitating wellbeing. In contrast, the one-year study on Health Management did not stop her from winning an individual medal in the FIS Ski World Championship in 2015. Astrid experienced that the coaches had strong opinions about what the athletes should do outside the sport domain and that sport was expected to be prioritised at all times.

After about two years' break from the medical programme (in 2015), Astrid was confronted with a new dilemma as the medical programme at her university was being reformed. This meant that she either had to complete the missing semester full-time or lose all the credits she had taken from 2007 to 2013 (equivalent to 2.5 years of full-time studies). Unwilling to lose what she had gained from her earlier efforts, at this time Astrid chose to become a full-time student parallel to her athletic career in August 2015, as she described: "So, I had to do it full-time and it was quite stressful, I remember, since I did not have the same... How should I express it? Flexibility from the Ski Federation..."

Despite being forced to prioritise one of the arenas, she completed the missing semester during the autumn of 2015, which she experienced as "stressful". Astrid experienced that her dual career was encouraged neither by the Ski Federation and coaches nor by the university. Therefore, she once again took a study break for two years (2016–2018), even though she was motivated for her studies.

However, in January 2018, Astrid's motivation had grown stronger, which resulted in her taking up her studies again. Even though she decided to study full-time, the Ski Federation did not provide her with individual and flexible solutions. Even so, Astrid proceeded with her dual career and also found meaning and motivation in her situation by challenging existing beliefs:

You focus on the things that you can do something with... I find it rather satisfying to prove those who told me all the time that I cannot be a good doctor as long as I am an elite athlete wrong... and there are many people from the sport who think it is impossible to be a good skier if I put so much time into studies and other stuff...

However, she did not reduce the amount of training during the first years of full-time studies (2014–2015 and 2018–2019) compared to other seasons. The training volume was relatively stable (c. 800–900 h/year), regardless of studying full-time, part-time or nothing at all. The next quote might explain why that is:

Cross-country skiing has always been no. 1 for me really, because otherwise there is no point. There is no point in doing elite sports if you are going to down-prioritise it all the time. I have observed that this prioritisation has become more and more difficult the older I have become and because I have learned more about the medical field and think it is exciting too. So, I spend a lot of time on my studies, I do...

Despite always putting her sport career first, she now observed a shift in her priorities as she learned more about the medical field and was reaching the end of her education (one year left in spring 2020). Facing an academic/vocational transition (see Wylleman et al., 2004) might explain her willingness to prioritise both commitments equally. For example, in the season of 2019–2020, Astrid had around 700 hours of training, which is significantly lower compared to previous years.

Ending the career – seeing double

In 2019, the lack of flexibility influenced Astrid to make the decision to take a break from the national team from May until November, even though this meant losing financial support from the Ski Federation. Studying full-time in parallel to her sport career forced Astrid to plan her days many months ahead:

When I first get the study plan, I have to sit and sort out what I should attend, what is extra valuable to attend and what I potentially could skip. Then I have to make my training plan based on that, and because of this my days look very different...

Further, Astrid also adapted the training load in relation to the study load. For example, during the autumn of 2019, she had a week of hospital practice, including night shifts. During this week, she reduced the amount of training. The decision to take a break from the national team had given Astrid more freedom during the preparation period before the competitive season. Hence, just as she was careful with prioritising education, she also had to be focused on her training to make everything work. Her decision to take a break from the national team had given her more self-determination and autonomy because of the increase in flexibility:

Then I was free to plan my days as I wanted and I didn't have to be pulled between the plans from the national team and university. So, the last year was much better for me and I wish that I had found out earlier that taking a break from the national team for half of the year would have been a better solution back then.

However, she was still disappointed with the lack of dual career support from her university, making her take a break from the team, and consequently losing her financial support. Even so, her overall experience of following a dual career was something she did not regret:

There have been times when I have regretted it because it has been practically difficult and backbreaking to have commitments to two places that do not cooperate at all. But overall, I have never regretted it...

Astrid was also thinking about the future of her athletic career. At the time of the interview, she had about one year left of her university degree:

I could continue like this for one more year, but... The last year at medical school might be a bit more demanding and require even more. Additionally, I have the Championship in Obersdorf this winter [FIS Ski World Championship 2021], which means that I have to be away for some time. I have to consider if it's worth going on leave. Then I have to start again. I would lose six months in a way...

When she made the decision to take a break from her studies from 2013–2015 and 2016–2018, one of her arguments had been not being able to be away from the national team. However, now it seemed to be quite the opposite, which indicates a shift in her priorities.

In April 2020, Astrid ended her professional cross-country skiing career thirteen years after winning her first international medal.

Discussion

The present study aimed to illuminate the factors contributing to initiation, maintenance and discontinuation of a dual career of a Norwegian world-class athlete and medicine student. We additionally aimed to highlight contextual factors facilitating and impeding the dual career development. Through the case of a professional female cross-country skier, this study highlights the priorities of an athlete pursuing a dual career as a world-class athlete with an annual training volume of c. 800–900 h/year, combined with medical studies and a lack of dual career support from stakeholders and especially related to conflicting schedules as the major challenges. Even with the intention of the participant to optimise performance in the Olympic seasons, we found no significant differences in athletic performance between the years with full-time studies, part-time studies and study breaks.

In the literature describing the features for success in dual career environments that help the athletes manage a dual career, characteristics such as coherence, integration and coordination between domains and a holistic view of the student-athlete is highlighted (Henriksen et al., 2020). Apart from experiencing a lack of dual career -support, Astrid's dual career could be described as successful in terms of athletic success (i.e., medals and podiums) and that, after some years of incompatibility and study breaks, she was reaching the end of her medical studies. Based on the narrative of the participant, her success is mainly a result of dual career competencies (i.e., De Brandt et al., 2017; GEES, 2016; Gomez et al., 2018). Even though it would be logical to highlight the participant's individual psychosocial skills, such as determination and effort, dual career competencies, coping strategies and life skills needed to succeed as a student-athlete, Astrid's resilience and overcoming of adversity are described in the process along with their impact on her decisions (Wylleman et al., 2004). Yet, Astrid's study breaks may indicate that relying just

on dual career competencies may not be enough to manage a dual career. Therefore, having a minimum of dual career -support/flexibility both at the athletic and academic level (i.e., being allowed to leave the team, changing class every year or distance learning solutions) from at least one stakeholder seems to be crucial. Furthermore, several dual career preconditions (i.e., financial, human and facilities; see Henriksen et al., 2020) likely helped her to succeed in both domains at least indirectly.

An essential finding is that the year Astrid took a break from the national team, she had one of her most successful seasons in the following winter (4th place overall in the FIS World Cup). Considering that there might be other unobserved factors explaining the athletic success, she expressed a greater sense of wellbeing and life balance during this period and she believed this positively influenced her performance. Astrid chose this solution to get the flexibility she needed to succeed in both domains, also adding to her feeling of autonomy according to Self-determination Theory (Ryan and Deci, 2000). In hindsight, the biggest compromise in study quality might have been the relatively long study period (2007–2021), which could have been reduced with dual career support from both her stakeholders on the athletic and academic level (i.e., university, university staff, coaches and Ski Federation). In line with Henriksen et al. (2020), this example shows that successful dual career environments are achievable with some will and effort from stakeholders, in combination with a shared dual career philosophy.

Wylleman et al. (2004) suggest the interactive nature of athletes' life areas and transitions, meaning that, for example, academic transitions may affect sport career in both directions. Astrid's career was associated with many academic transitions (i.e., study breaks), but the athletic career (i.e., mastery) remained relatively stable until the last two years (i.e., leaving the team). It can only be speculated how Astrid's career was affected by these and other non-normative transitions (i.e., injury, illness and psychosocial development) and disappointments (i.e., dual career incompatibility). However, it is worth noticing that previous research has highlighted that sustaining a multidimensional life and identity helps some athletes achieve excellence, and also promotes long-term development and psychosocial wellbeing (Carless and Douglas, 2013). This seems to have been the case for Astrid. Yet, the present study highlights a paradox since she had her best sports results and perceived wellbeing with double commitments, but still experienced a lack of dual career support. If some individuals in a team/class will benefit in both domains (i.e.,

Championship and World Cup results or university grades) from having a dual career, is it not in the interests of the stakeholders (i.e., coaches, sport federation or university) to support such individuals? Here, Wylleman et al.'s (2004) model could be used as a tool to raise awareness about the interdependence of athletes' life areas, and the social context among athletes and their stakeholders, which may help to identify individualised solutions.

Previous research has shown considerable variations in dual career support between socio-cultural contexts, such as countries, universities, study programmes and even academic staff (Aquilina and Henry, 2010; Gavala-González et al., 2019; Kuettel et al., 2020; Lupo et al., 2015). Yet, providing student-athletes with dual career support has been shown to be a double-edged sword for many university administrations. For example, having world-class athletes in the department can be good for image. However, it may also require a higher time investment, more staff and resources, and limit the possibilities to pursue research projects (McKenna and Dunstan-Lewis, 2004). Naturally, universities have to make adjustments and facilitation for most groups of students within the study programme they are attending. Recruiting and educating world-class athletes or other groups such as professional musicians following a dual career would, in many cases, bend and stretch the facilitation of these student groups. This could be challenging because the distance between the decision-makers (i.e., the university board) and the personnel doing the facilitation for dual career students (i.e., academic staff) might, in many cases, be large. In addition, as in Astrid's case, both the national team coaches and the teachers at the university must consider how facilitations for dual career athletes can be achieved in light of the goals stated by the Ski Federation and the university study programme. As for the athlete, the coach or teacher's autonomy is essential for their investment and willingness to facilitate for their athletes or students.

Pursuing a dual career is challenging and requires a balance of investments in two areas. Henriksen et al. (2020) stated that these investments are part of a holistic process; "finding an optimal balance is seen as an ongoing process that never truly ends because the circumstances evolve" (p. 9). The two stakeholders in Astrid's dual career both required that she focus solely or at least mostly on their activity. The obvious challenge for the athlete is the feeling of having to be or trying to be in two places at the same time (Gavala-González et al., 2019). Therefore, the athletes must often find multiple ways to cope with a dual career, in some cases with a

lack of facilitation or support. The reasons for the athletes' choices are influenced in both careers by the stakeholders. For example, in the present study, most of the major career-related decisions and transitions, such as taking a study break or leaving the national team for several months, had, according to the participant, mainly been triggered by external factors (i.e., Olympic Winter Games, reforming the study programme, conflicting schedules and a lack of flexibility). Even so, most of these decisions have been guided by the fact that Astrid, in most cases, prioritised her athletic career. Therefore, it could be debated whether she expected too much of the two domains since they both required full commitment from her, and so, what Astrid described as rigidity might perhaps be necessity. Since Astrid did receive financial support from the Norwegian Ski Federation (when on the national team), it might have been expected that sport was comparable to a full-time profession. For example, previous research has shown that many peers of student-athletes in the sports domain do not take on a dual career (Cosh and Tully, 2015). There is no doubt that Astrid's university expected the study programme to be the student's main occupation (University of Oslo, 2020). Furthermore, this case may also have been new and unique to her stakeholders, which may partly explain why they lacked the understanding to provide appropriate support.

The likelihood of succeeding in following a dual career would also depend on which two careers one decided to combine. Some studies and sports are more time consuming but also require attendance or training camps, meaning that you have a lot of travel days away from home (i.e., cross-country skiing is probably one of the most demanding endurance sports and requires many years of training and commitment to succeed, and medical studies is also one of the most challenging study programmes). In the present case study, the athlete managed to perform at a world-class level over several years, but also managed her medical studies, which could be considered a "mission impossible", making it a unique case. In contrast, most of her teammates on the national team did not take on a dual career (i.e., Solli et al., 2017). From both a sport and education perspective, this combination of dual career would probably not be recommended by either of the two parts. One might even say that it would be problematic for these two stakeholders to support such a difficult combination based on their commitment to focusing entirely on the area they represent. The lack of support might also be a sign of trying to help the athlete to avoid the problematic situation of dealing

with both arenas. The athlete in this study was also fully aware of the challenging combination, as she stated herself. However, the change of class every semester, leading to reduced psychosocial support from study peers (Wylleman et al., 2004), in addition to the lack of support from her coaches and the Ski Federation, likely resulted in low social support for Astrid in both arenas. The experience of social support in both arenas is previously highlighted as important in successful dual career environments (Henriksen et al., 2020).

Even though following a dual career would indicate two equal investments in two separate arenas, earlier research has indicated that, in most cases, one of the arenas is more prioritised compared to the other (Brown et al., 2015). However, while some previous studies suggest that student-athletes devote more time and effort to their sport (Cosh and Tully, 2014; McKenna and Dunstan-Lewis, 2004), others have shown the opposite (Gomez et al., 2018). There are also several cases of athletes trying to balance them equally (Cartigny et al., 2021). In the present study, the athlete clearly expressed that sport had been the highest priority during most of her career except for the two final years (2018–2020). This indicates that the athlete's priorities may shift during a career in relation to life transitions (i.e., mastery/discontinuation, and academic/vocational) (Wylleman et al., 2004).

The Dual Career Development Environment (DCDE) working models developed by Henriksen et al. (2020) indicates that dual career support characterises successful dual career environments both on a micro and macro level, when exploring a successful Danish case of a DCDE. They suggested that future studies should involve more case studies (on both successful and less successful student-athletes) of various types of DCDE to be able to “proceed with a cross-case analysis and create a list of shared features (similar to the successful Athlete Talent Development Environment - ATDE) as a guide to DCDE optimization” (Henriksen et al., 2020, p. 10). Even though the present study did not use the DCDE approach, it could be of some value on the perspective of an individual athlete pursuing a dual career over a long period of time and in different DCDEs. These studies highlight the importance of collaboration between stakeholders in a dual career in order to provide optimal support to the student-athlete. Such a collaboration could provide dual career support through flexible (partly individual) solutions. The athlete in the present study experienced that a different study programme gave her improved flexibility during the 2014–2015 season. From Astrid's per-

spective, she expected a better possibility to prioritise her two commitments more equally, i.e., the opportunity for distance-learning solutions, part-time studies and flexible training planning. This seems to be in line with Kuettel et al.'s (2020) description of the Scandinavian context (i.e., Denmark), which was described as promoting an equal focus more than other national contexts (i.e., Poland and Switzerland). However, analysing the specific social contexts that she was a part of (i.e., cross-country skiing and medical studies) with the dual career -model, both stakeholders demanded higher time investment and effort, and a single focus (i.e., lack of dual career -philosophy), which may differ from other sports and study programmes within the same national culture and macro environment. Based on this, student-athletes should be prepared to discuss and negotiate with stakeholders to find individual solutions to pursuing a dual career.

Limitations

The study design, using the case study of one participant could potentially mean that the analysis would “favour” the participant’s perspective, because of the participant’s opportunity to elaborate and explain her version and interpretation of the situation and the outcome. Accordingly, one limitation of the present study was that Astrid’s stakeholders, i.e., coaches, the Norwegian Ski Federation and the university administration, were not interviewed, which could have generated a richer understanding of the environment that the case study is a part of. In this connection, it is relevant to question how much sport- and study domains actually can adapt to student-athletes without reducing the quality of training/education and the plausibility of providing individual solutions in bigger groups (i.e., team sports and study programmes).

Conclusion

The present study described how a Norwegian cross-country skier managed to combine an athletic career with 800–900 training hours yearly in parallel to her medical studies in a non-supporting dual career environment. Conflicting schedules and being in two places at the same time were found to be the main challenges. Her major career-related decisions

and prioritisations were triggered by external factors and circumstances, both on a micro and macro level in all domains (i.e., sport-, study- and private) (Wylleman et al., 2004). In order to manage the dual career, Astrid described the need to mainly rely on her own coping strategies, life skills and dual career-competences. Yet, considering the relatively long study breaks, this suggests that a minimum of dual career-support is needed to manage a dual career successfully. From the athletic and academic level (Wylleman et al., 2004), more dual career support would have shortened her study time. From the stakeholders', i.e., the Ski Federation's and the university's perspective, such support could undermine a single focus on the area they represent, indicating the challenges in pursuing a dual career. Based on the analysis of Astrid's results as a world-class cross-country skier, her athletic success was not heavily impacted by her choice of following a dual career, but rather enhanced. Given that not all elite athletes benefit sportingly and academically from pursuing a dual career, it is important for stakeholders to find ways to support those who choose this path throughout their career.

Acknowledgements

The authors would like to thank Astrid Uhrenholdt Jacobsen for her cooperation and participation.

References

- Aquilina, D. (2013). "A Study of the Relationship Between Elite Athletes' Educational Development and Sporting Performance". *The International Journal of History of Sport* 30 (4): 374–392. doi: 10.1080/09523367.2013.765723
- Aquilina, D. and Henry, I. (2010). "Elite athletes and university education in Europe: a review of policy and practice in higher education in the European Union Member States". *International Journal of Sport Policy and Politics* 2 (1): 25–47. doi: 10.1080/19406941003634024
- Braun, V., Clarke, V., and Wheate, P. (2016). Using thematic analysis in sport and exercise research. In B. Smith, and A. Sparkes (Eds.), *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (pp. 191–205). Routledge.
- Brown, D. J., Fletcher, D., Henry, I., Borrie, E., Emmett, J., Buzza, A., et al. (2015). "A British university case study of the transnational experiences of student-athletes". *Psychology of Sport and Exercise* 21: 78–90. doi: 10.1016/j.psychsport.2015.04.002

- Carless, D. and Douglas, K. (2013). Living, resting, and playing the part of athlete: Narrative tensions in elite sport. *Psychology in Sport and Exercise* 14: 701–708.
- Cartigny, E., Fletscher, D., Coupland, C. and Bandelow, S. (2021). Typologies of dual career in sport: A cluster of analysis of identity and self-efficacy. *Journal of Sports Sciences* 39 (2): 583–590.
- Condello, G., Capranica, L., Doupona, M., Varga, K. and Burk, K. (2019). “Dual-career through the elite university student-athletes’ lenses: The international FISU-EAS survey”. *PLOS ONE* 14 (10): 1–18. doi: 10.1371/journal.pone.0223278
- Cosh, S. and Tully, P. J. (2014). “All I have to do is pass: A discursive analysis of student athletes’ talk about prioritizing sport to the detriment of education to overcome stressors encountered in combining elite sport and tertiary education”. *Psychology of Sport and Exercise*. 15: 180–189. doi: 10.1016/j.psychsport.2013.10.015
- Cosh, S. and Tully, P. J. (2015). “Stressors, Coping, and Support Mechanisms for Student-Athletes Combining Elite Sport and Tertiary Education: Implications for Practice”. *The Sport Psychologist* 29: 120–133. doi: 10.1123/tsp.2014-0102
- De Brandt, K., Wylleman, P., Torregrossa, M., Defruyt, S. and Van Rossem, N. (2017). “Student-athletes’ perception of four dual career competencies”. *Revista de Psicología del Deporte* 26(4): 28–33.
- Ekengren, J., Stambulova, N., Johnson, U. and Carlsson, I-M. (2018). “Exploring career experiences of Swedish professional handball players: Consolidating firsthand information into an empirical career model?”. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 1–21. doi: 10.1080/1612197X.2018.1486872
- Fédération Internationale de Ski (FIS). (2020). <https://www.fis-ski.com/DB/cross-country/biographies.html> [2020-01-08]
- Gavala-González, J., Castillo-Rodríguez, A. and Fernández-García, J. C. (2019). “Dual Career of the U-23 Spanish Canoeing Team”. *Frontiers in Psychology* doi: 10.3389/fpsyg.2019.01783
- GEES (2016). *Erasmus+ Sport Project: Gold in Education and Elite Sport*. http://gees.online/?page_id=334&lang=sv [2019-11-18]
- Gomez, J., Bradley, J. and Conway, P. (2018). “The challenges of a high-performance student athlete”. *Irish Educational Studies* 37(3): 329–349. doi: 10.1080/03323315.2018.1484299
- Gould, D. and Carson, S. (2008). “Life skill development through sport: current status and future directions”. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 1(1): 58–78. doi: 10.1080/17509840701834573
- Henriksen, K., Kamuk Storm, L., Kuettel, A., Linnér, L. and Stambulova, N. (2020). “A holistic ecological approach to sport and study: The case of an athlete friendly university in Denmark”. *Psychology of Sport & Exercise* 47: 1–12. doi: 10.1016/j.psychsport.2019.101637
- Kuettel, A., Christensen, M. K., Zysko, J. and Hansen, J. (2020). “A cross-cultural comparison of dual career environments for elite athletes in Switzerland”

- land, Denmark, and Poland". *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 18(4): 454–471. doi: 10.1080/1612197X.2018.1553889
- Kvale, S. and Brinkmann, S. (2009). *Interviews: Learning the craft of qualitative research interviewing*. 2nd Ed. Sage Publications.
- Lupo, C., Guidotti, F., Goncalves, C., Moreira, L., Doupona Topic, M., Bellardini, H., et al. (2015). "Motivation towards dual career of European student-athletes". *European Journal of Sport Science* 15(2): 151–160. doi: 10.1080/17461391.2014.940557
- Malterud, K., Siersma, V.D. and Guassora, A.D. (2016). "Sample Size in Qualitative Interview Studies: Guided by Information Power". *Qualitative Health Research* 26(13): 1753–1760. doi: 10.1177/1049732315617444
- McKenna, J. and Dunstan-Lewis, N. (2004). "An action research approach to supporting elite student-athletes in higher education". *European Physical Education Review* 10(2): 179–198. doi: 10.1177/1356336X0404407
- Patton, M. (2002). "Qualitative Research & Evaluation Methods". London: Sage Publications.
- Ryan, R. and Deci, E. (2000). "Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being". *American Psychologist* 55: 68–78
- Ryba, T., Ronkainen, N. J. and Selänne, H. (2015). "Elite athletic career as context for life design". *Journal of Vocational Behaviour* 88: 47–55. doi: 10.1016/j.jvb.2015.02.002
- Smith, B. and McGannon, K. R. (2018). "Developing rigor in qualitative research: problems and opportunities within sport and exercise psychology". *International Review of Sport and Exercise Psychology* 11(1): 101–121, DOI: 10.1080/1750984X.2017.1317357
- Solli, G.S., Tønnessen, E. & Sandbakk, Ø. (2017) The Training Characteristics of the World's Most Successful Female Cross-Country Skier. *Frontiers in Physiology* 8.
- Sorkkila, M., Aunola, K. and Ryba, T. V. (2017). "A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: The role of individual and parental expectations". *Psychology of Sport and Exercise* 28: 58–67.
- Stambulova, N.B., Engström, C., Franck, A., Linnér, L. and Lindahl, K. (2014). "Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes". *Psychology of Sport and Exercise* 21: 4–14. doi: 10.1016/j.psychsport.2014.08.009
- Sylta, Ø., Tønnessen, E. and Seiler, S. (2014). "Do Elite Endurance Athletes Report Their Training Accurately?" *International Journal of Sports Physiology and Performance* 9 (1): 85–92. doi: 10.1123/ijsp.2013-0203
- Tekavc, J., Wylleman, P. and Erpic, S. (2015). "Perceptions of dual career development among elite swimmers and basketball players". *Psychology of Sport and Exercise* 21 : 27–41. doi: 10.1016/j.psychsport.2015.03.002
- Tjelta, L. (2019). "Three Norwegian brothers all European 1500 m champion: What is the secret?" *International Journal of Sport Science and Coaching* 1–7. doi: 10.1177/1747954119872321

- Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F. and Selva C. (2015). "Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study". *Psychology of Sport and Exercise* 21: 50–56. doi: 10.1016/j.psychsport.2015.03.003
- Tracy, S. J. (2010). "Qualitative quality: Eight 'big-tent' criteria for excellent qualitative research". *Qualitative Inquiry* 16: 837–851, Doi: 10.1177/1077800410383121
- University of Oslo. (2020). <https://www.uio.no/studier/program/medisin/undervisning-eksamen/> [2020-01-09]
- Vilanova, A. and Puig, N. (2016). "Personal strategies for managing a second career: The experience of Spanish Olympians". *International Review for the Sociology of Sport* 51(5): 529–546. doi: 10.1177/1012690214536168
- Weick, K. E. (2007). "The generative properties of richness". *Academy of Management Journal* 50: 14–19.
- Wylleman, P., Alfermann, D. and Lavallee, D. (2004). "Career transitions in sport: European perspectives". *Psychology of Sport and Exercise* 7(20): 7–20. doi: 10.1016/S1469-0292(02)00049-3
- Wylleman, P. and Lavallee, D. (2004). "A developmental perspective on transitions faced by athletes". In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport psychology* (pp. 507–527). Fitness Information Technology.

Lenke til artikkelen:

<https://sportstudies.org/wp-content/uploads/2022/03/sss-f-vol-13-2022-p57-83-bergstrometal.pdf>

«Bak suksessen skjuler det seg en trist sannhet»

SYNNØVE SOLEMDAL

NRKs skiskytterekspert.

Artikkelen er publisert på NRK's nettside 22. feb. kl. 14:15 Oppdatert 22. feb. kl. 17:17. https://www.nrk.no/sport/bak-suksessen-skjuler-det-seg-en-trist-sannhet_-1.15862718

Kun tre norske kvinner tok individuell medalje i Beijing. Det er færre enn halvparten fra forrige OL.

Søndag ble de 26. olympiske vinterleker i Beijing avsluttet.

De siste to ukene har vært en jubelfest sett med norske øyne. Nok en gang reiser den norske troppen hjem med tidenes gullfangst i bagasjen, og i norske så vel som utenlandske medier hylles det som blir kalt den norske modellen.

Men bak suksessen skjuler det seg en trist sannhet. Blant dem som var med på gullfesten i Beijing var det bare tre norske kvinner som tok medalje individuelt – og 14 menn.

Om vi ser på resultatene fra forrige vinter-OL finner vi at det den gang var syv norske kvinner som tok individuell medalje. Norge har dermed mer enn halvert antall medaljevinnere på kvinnesiden de siste fire årene. Hva er det vi gjør feil?

Det er lett å tenke at Norge har gode forutsetninger for å prestere bra i kvinneidrett. Basert på resultatene vi oppnår i herreidretten er det ingenting som tilsier at det er noe feil med genene våre.

Vi har masse ressurser både faglig og økonomisk, vi er lidenskapelig opptatt av idrett, og ikke minst, anser vi oss som relativt langt fremme når det gjelder likestilling mellom kjønn.

Og Norge har noen kvinnelige utøvere som er helt rå.

Til sammen tok Therese Johaug, Tiril Eckhoff og Marte Olsbu Røiseland fem gull, ett sølv og tre bronse individuelt i Beijing. Dette er prestasjoner i verdensklasse.

Så hva kan vi lære av de kvinnelige utøverne våre som faktisk får det til?

Et likhetstrekk mellom Eckhoff, Johaug og Røiseland er at de er rutinerte utøvere som alle har passert 30. Faktisk er de, sett bort fra Kristin Skaslien (som for øvrig tok en imponerende medalje i curling) de eldste kvinnene i den norske troppen. Over mange år har de trent hardt og målrettet og tatt steg for steg mot å bli verdens beste i sine idretter.

Dette har de gjort som en del av et større landslagsmiljø hvor de har blitt satset på og fått muligheten til å utvikle seg som utøvere som en del av et større fellesskap. Som unge utøvere fikk de trene med eldre utøvere i verdenstoppen som Marit Bjørgen og Tora Berger. I tillegg til å få matche seg mot og lære av de beste gav dette dem muligheten til å ta seg for steg i skyggen av de eldre utøvere.

Færre kvinner på landslag

I 2016 la skiskytterforbundet ned utviklingslandslaget på kvinnesiden. Resultatene i årene etter viser en tydelig nedgang i resultatene bak de beste. I de to årene laget var nede tok Norge ingen pallplasser i nivået under verdenscupen.

I løpet av de fire siste årene etter at utviklingslandslaget for kvinner ble gjenopprettet, har resultatene bak de beste blitt gradvis bedre. Så langt i år har kvinnene bak elitelaget tolv pallplasser denne sesongen. Dette viser en tydelig sammenheng mellom antall landslagsplasser og resultat.

Ser vi på antall plasser på elitelandslagene i de forskjellige vinteridrettene er derimot trenden klar.

I beste fall har kvinnene like mange elitelandslagsplasser som mennene. I de fleste tilfeller har kvinnene færre.

Soleklart flest menn får stipend

Et annet likhetstegn mellom Eckhoff, Johaug og Røiseland er at de utover i sine karrierer har tatt stort eierskap til egen satsing. De har ikke vært fremmed for å følge sitt eget opplegg om landslaget sitt ikke skulle passe helt, eller å knytte til seg ressurspersoner utenfor landslagssystemet.

Denne sesongen har det vært mye fokus på «annerledesutøveren» Røiseland som sammen med sin personlige trener Roger Grubben bestemte seg for å stå over flere landslagssamlinger fordi de ikke passet optimalt inn i hennes OL-opplegg. At Johannes Thingnes Bø sto over akkurat de samme samlingene har ikke vært dekket i like stor grad.

Og det at Røiseland velger å gjennomføre sitt eget løp litt på siden av hva landslagsledelsen hadde planlagt er ganske unikt. Det å være så trygg på seg selv at du tør å gå imot landslagstreneren ser vi ikke så ofte på kvinnesiden. Noe som er synd. For det skal mye til at en plan skal passe alle utøverne på et lag.

Forhåpentligvis kan Røiselands suksessoppskrift være en inspirasjon for flere toppidrettskvinner til å være like rå og ta egne valg basert på hva som er best for dem og ikke etter hva som forventes.

Hvert år tildeler Olympiatoppen ulike stipend til idrettsutøvere som satser mot OL. Som stipendutøver får du i tillegg til økonomisk støtte, tilgang på Olympiatoppens ressurser som treningsfasiliteter, ulike helsetjenester som for eksempel lege, fysioterapeut og mentale trenere.

Før årets vintersesong ble 33 menn tildelt det gjeveste stipendet. Antall kvinner som ble tildelt det samme stipendet? 13!

Stipendutdelingene er basert på resultatkrav. Der skiller ikke Olympiatoppen på kvinner og menn. Men utfallet blir veldig tydelig. Det brukes mindre ressurser på kvinnelige utøvere enn på mannlige.

Flere kvinner på gang

Utenfor landslagene er heller ikke situasjonen noe bedre. Dessverre er det fremdeles slik at også sponsormarkedet er tøffere for kvinner enn menn. Selv med tilnærmet like resultater kan kvinnene se langt etter de samme sponsoravtalene som mennene får.

Hvorfor velger så mange sponsorer å være på feil side av historien når det gjelder likestilling i norsk idrett?

De ulike idrettsforbundene, Olympiatoppen og sponsorene kan lett forklare sin skjevfordeling av midler mellom kjønnene med for dårlige resultater på kvinnesiden. Og det er en kjensgjerning at vi har flere mannlige utøvere som presterer i verdensklasse enn vi har kvinnelige. Men om dårligere resultater fører til mindre satsing som igjen fører til dårligere resultater kommer vi rett og slett ikke videre.

Det ser ikke nødvendigvis så mørkt ut med tanke på fremtiden for norsk kvinneidrett. Vi har nemlig fullt av idrettstalenter. Ragne Wiklund, Helene Fossesholm, Johanne Killi, Ingrid Tandrevold, Ida Lien og Udnes Weng-tvillingene er eksempler på store talenter som kan skinne i OL om fire år.

Men det så ikke så verst ut etter forrige OL, heller. For på fire år har vi mistet utøvere som Tiril Sjåstad Christiansen, Hege Bøkkø, Ida Njåten, Silje Norendal og Hedvig Wessel. Alle relativt unge medaljekandidater i forrige OL som kunne vært med å sette preg på lekene i Beijing.

Skal vi oppnå bedre resultater på kvinnesiden fremover er det nødvendig å gjøre noen endringer.

Mister alle rettigheter

Som de ville sagt det på Olympiatoppen: Det handler om å sette et mål for å så ta konsekvensen av de målene.

Sjåstad Christiansen, Bøkkø og Norendal har alle fått barn i etterkant av sine idrettskarrierer. Hadde det vært mulig at noen av dem fremdeles hadde satset om det hadde vært tilrettelagt for å kombinere toppidrett med familieliv?

At kvinnelige utøvere ønsker å stifte familie på lik linje med sine mannlige kolleger er ikke urimelig. Men slik toppidretten er organisert per dags dato legges det ikke til rette for dette. Som toppidrettsutøver har du ingen rettigheter om du blir gravid.

Eventuelle tapte premiepenger på grunn av graviditet er nettopp det, tapte. Du har ingen garanti for at du beholder landslagsplassen din i den påfølgende sesongen og du har heller ingen garanti for at sponsorene vil forlenge avtalene. Eventuelle tilrettelegginger du trenger i etterkant som hjelp til barnepass, muligheter til å ha med barn på samlinger og konkurranser må du fort organisere og betale for det selv.

Dette er forutsetninger som ikke akkurat oppmuntrer til å satse på en toppidrettskarriere med barn.

Må prioriteres

Ønsker vi flere kvinnelige medaljører må vi prioritere kvinneidretten høyere.

For vi mangler ikke talent i norsk kvinneidrett. Vi mangler heller ikke kunnskap eller tilgjengelige ressurser. Vi mangler ledere og trenere som bruker de ressursene og den kunnskapen til å få det beste ut av de kvinnelige norske talentene. Vi mangler sponsorer som satser like mye på kvinnene som herrene, og vi mangler forbund som legger til rette for at kvinnene kan kunne satse fullt på idretten på sine premisser.

Målet i OL om fire år bør være at kvinnene tar like mange individuelle medaljer som herrene. Da kan vi snakke om tidenes OL.

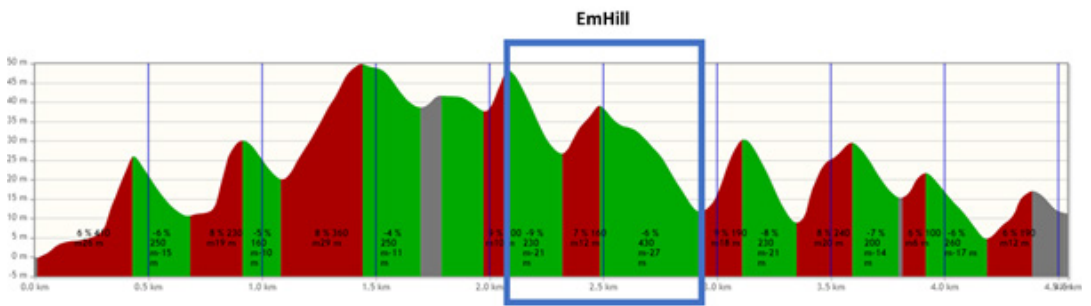
Analyse av «EmHill Challenge» - Norgescup junior Meråker

RUNE KJØSEN TALSNES¹ & GURO STRØM SOLLI²

¹Doktorgradsstudent ved Nord Universitet og ansatt ved Meråker Videregående Skole

²Førsteammenuensis ved Nord Universitet

I forbindelse med Norgescupen for junior (17 og 18 år) i Meråker 11-13 mars 2022 ble det testet ut et en nyvinning omtalt som «EmHill Challenge». Dette var en egen «konkurrans» i selve konkurransen som bestod av tidtaking i et teknisk lettparti på omtrent 900m. Nyvinningen ble gjennomført under kvinnenenes 5 km klassisk på lørdag og herrenenes 10 km skøyting søndag (1.runde). Forskningsgruppa PULS ved Nord Universitet i Meråker har analysert resultatene fra dette spesifikke segmentet.



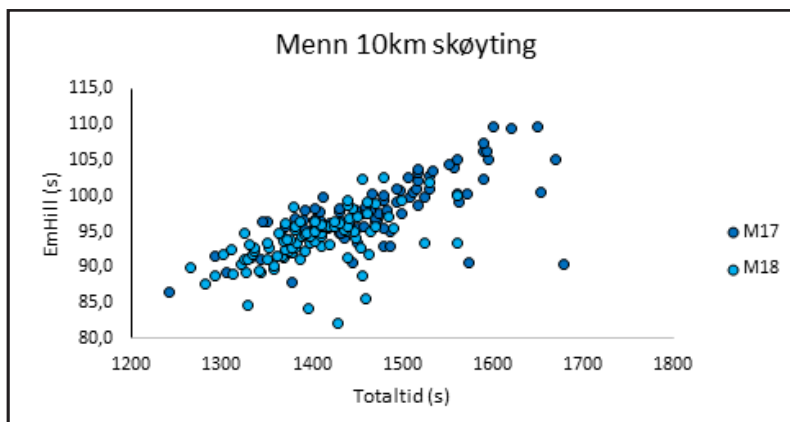
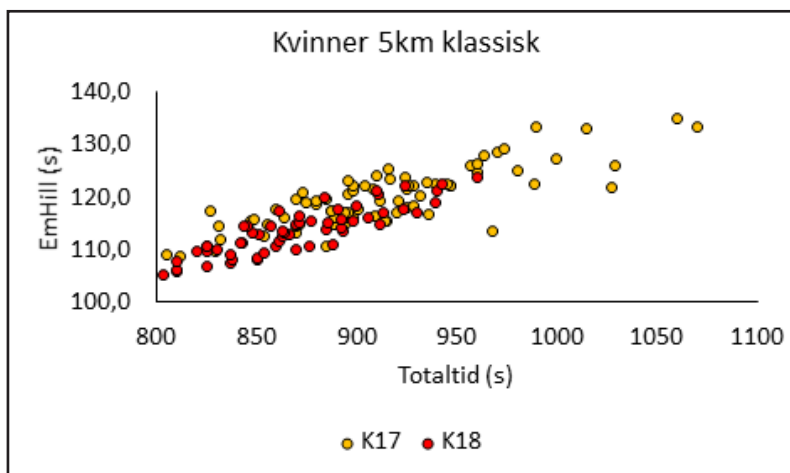
Bakgrunnen for konkurransen og tidtakingen i det spesifikke segmentet var å premiere løpere med gode fartsegenskaper og teknikk som kanskje ikke får like godt betalt for dette totalt sett i løpet. Dette med bakgrunn i den senere tids diskusjoner om valg av løyper i ungdoms- og junioralder hvor de samme krevende løypene som hos senior ofte benyttes, og gjerne da favoriserer de som er best i motbakke. Det var derfor interessant å undersøke hvor mange av de samme løperne som var henholdsvis topp 30, topp 10 og topp 3 i både det spesifikke segmentet og i løpet totalt sett. Her viste det seg at det var flere av kvinnene som gikk igjen i toppen av listene i begge konkurransene, mens det i herreklassene var betydelig større forskjeller på hvem som presterte i det spesifikke segmentet og i løpet totalt sett.

| Antall løper som var i toppen både på EmHill og totalt i løpet | | | | |
|--|---------------|--------|---------|---------|
| Klasse | Distanse | Topp 3 | Topp 10 | Topp 30 |
| K17 | 5km klassisk | 2 | 8 | 22 |
| K18 | 5km klassisk | 3 | 7 | 25 |
| M17 | 10km skøyting | 2 | 5 | 18 |
| M18 | 10km skøyting | 0 | 4 | 20 |

Som vist av tabellen under fant vi en stor sammenheng (korrelasjon) mellom prestasjon i det spesifikke segmentet og totalprestasjonen både i kvinneklassen og i herreklassen. Dette er kanskje ikke så overraskende da det viser at de løperne som går raskest totalt sett også holder høyest fart i dette lettere partiet av løypa. Vi fant også noe høyere korrelasjon mellom prestasjonen i det spesifikke segmentet og totalprestasjonen hos kvinner sammenlignet med hos menn. Dette kan trolig forklares ved at kvinnene brukte lengre tid på det spesifikke segmentet og at det dermed ble større forskjeller mellom utøverne som også samsvarte med forskjellene som oppstod i løpet totalt sett. Kvinnene gjennomførte

også konkurransen i klassisk og med en distanse på 5 km, mens herrene gjennomførte konkurransen i skøyting over 10km. Segmentet utgjorde dermed en større relativ del av distansen hos kvinnene. I og med at det spesifikke segmentet var på 1. runde hos herrene ville det også trolig påvirke totalprestasjonen mer negativt om man prioriterte «å satse på» å prestere der og dermed bruke mye krefter i et parti på 1. runden. Dette er nok mye av årsaken til at færre av de som presterte i det spesifikke segmentet også presterte i konkurransen totalt sett hos herrene.

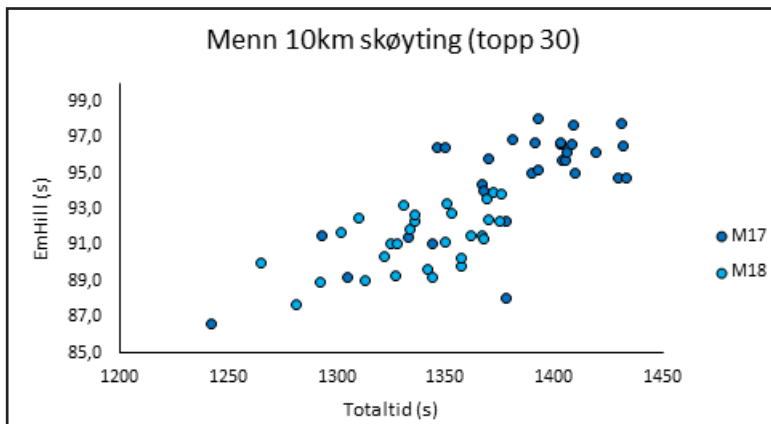
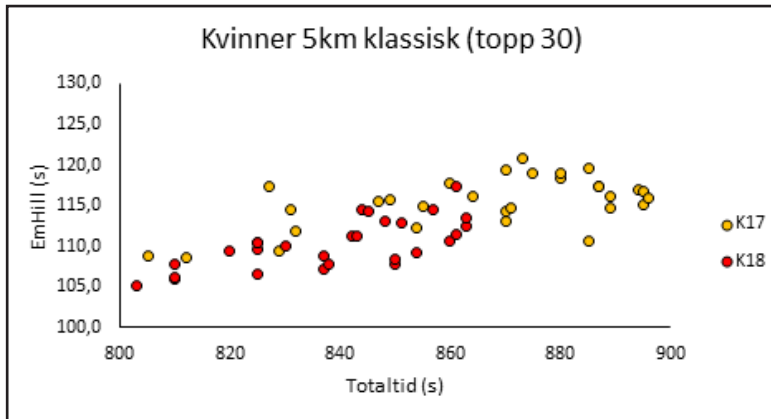
| Totaltid, tid i segmentet EmHill og korrelasjon for alle utøvere i hver klasse | | | | |
|--|---------------|--------------|----------------|-----------------|
| Klasse | Distanse | Totaltid (s) | Segmenttid (s) | Korrelasjon (r) |
| K17 | 5km klassisk | 913 ± 54 | 120 ± 6 | 0.82 |
| K18 | 5km klassisk | 868 ± 39 | 113 ± 5 | 0.89 |
| M17 | 10km skøyting | 1470 ± 86 | 98 ± 5 | 0.71 |
| M18 | 10km skøyting | 1401 ± 59 | 94 ± 3 | 0.65 |



Når vi undersøkte tilsvarende sammenhenger ved kun å benytte de 30 beste i hver klasse ser vi at korrelasjonene blir noe lavere. Vi ser at korrelasjon i K18 er høyere enn i K17. K18 går i gjennomsnitt omtrent 30 sekunder raskere enn K17 og man kan derfor tenke seg at jo lavere totaltid jo høyere krav til å gå raskt i alle deler av løypa stilles det. Det som imidlertid er interessant er at vi finner motsatt sammengeng i herreklassen hvor vi ser en høyere korrelasjon i M17 selv om de bruker lengre tid totalt sett sammenlignet med M18. Ser man på figuren over finner man 4-5 løpere i M18 som presterer meget bra i det spesifikke segmentet selv om de er litt nede på resultatlista totalt sett. Dette kan være løpere

med veldig gode ferdigheter i dette lettpartiet eller mer trolig være løpere som har «satset» litt ekstra på EmHill challenge.

| Totaltid, tid i segmentet EmHill og korrelasjon for utøvere topp 30 i hver klasse | | | | |
|---|---------------|--------------|----------------|-----------------|
| Klasse | Distanse | Totaltid (s) | Segmenttid (s) | Korrelasjon (r) |
| K17 | 5km klassisk | 865 ± 26 | 116 ± 3 | 0.59 |
| K18 | 5km klassisk | 834 ± 21 | 110 ± 3 | 0.77 |
| M17 | 10km skøyting | 1380 ± 43 | 95 ± 3 | 0.73 |
| M18 | 10km skøyting | 1338 ± 28 | 91 ± 2 | 0.49 |



Oppsummering

Analysen av «Emhill Challenge» viste at det var en sterk sammenheng mellom de løperne som gikk raskt i det spesifikke segmentet og totalt sett i konkurransen, og at denne sammenhengen var noe sterkere i kvinneklassen sammenlignet med i herreklassen. Denne nyvinningen er uansett interessant og gir en tilleggsdimensjon til selve konkurransen som potensielt kan favorisere andre utøvere enn de som er best i selve konkurransen. Utvikling av ny teknologi vil i framtiden sannsynligvis føre til at også unge langrensløpere vil kunne få resultatlistor som gir relevant informasjon utover selve totaltiden i løpet. Mer kunnskap om hva utøverne synes om å legge inn slike momenter i konkurranser samt tilgang på «terrengspesifikke resultatlistor» vil være en spennende utvikling. I tillegg vil det være interessant å vite mer om hvordan slik informasjon kan hjelpe utøvere til å utvikle seg videre i langrennssporet og dermed øke oppmerksomheten rundt viktige trenings/prosessmål og ikke bare resultatmål.

Retningslinjer for bruk av simulert høyde i norsk idrett

NORGES IDRETTSFORBUND

Publisert 17.10.2021 på NIF's nettside: <https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2021/retningslinjer-for-bruk-av-simulert-hoyde-i-norsk-idrett/#:~:text=Idrettstinget%202021%20vedtok%20%C3%A5%20opphve,til%20bruken%20av%20simulert%20h%C3%B8yde>

Ekstraordinært idrettsting vedtok retningslinjer for bruk av simulert høyde i norsk idrett.

Idrettstinget 2021 vedtok å oppheve norsk idretts forbud mot opphold i simulert høyde. I vedtaket ble det også besluttet at det skal utarbeides retningslinjer som skal sikre trygg og forsvarlig bruk, samt avklare ansvarsforhold knyttet til bruken av simulert høyde.

I tråd med idrettstingets vedtak har en bredt sammensatt gruppe utarbeidet retningslinjene og det er i dette arbeidet også innhentet råd og innspill fra Antidoping Norge.

Det kan generelt antas at kun et fåtall utøvere vil ha utbytte av bruk av simulert høyde. Å bruke simulert høyde uten at retningslinjene følges, kan virke prestasjonshemmende.

Retningslinjene iverksettes umiddelbart etter vedtak og evalueres i løpet av Tingperioden.

Om faglig kunnskap

- Utøver (og trener) skal rådføre seg med fagpersonell i Olympiatoppen og begrunnelsen for bruk skal være grundig vurdert ut fra et helhetlig perspektiv
- Utøver (og trener) skal tilegne seg særs god kunnskap om effekten av simulert høyde, herunder faglig nytteverdi. Simulert høyde må ikke tillegges så stor betydning at det reduserer påvirkning av daglige trening, restitusjon og kosthold

Om hensiktsmessig bruk av simulert høyde

- Simulert høyde bør kun benyttes hos utøvere som befinner seg på et svært høyt internasjonalt nivå, herunder prestasjonsnivå som kvalifiserer til uttak/deltakelse i OL, Paralympics, seniormesterskap i VM, EM eller tilsvarende
- Treningstilstanden skal ha vært stabilt fremragende over tid før man benytter simulert høyde
- Arbeidet innen trening, restitusjon og prestasjonsnærings skal finne seg på et svært godt og stabilt nivå før man benytter simulert høyde
- Simulert høyde skal ikke tas i bruk før utøver har blitt vurdert for allmenn helsetilstand
- Det skal ha vært jobbet systematisk med de viktigste andre sentrale prestasjonsvariabler, før man benytter simulert høyde

Om kommunikasjon

- Utøver (og trener) skal åpent kommunisere om bruk av simulert høyde
- Det skal tydelig kommuniseres fra særforbundene at simulert høyde kun anses velegnet for eliteutøvere

Om registrering av bruk

Bruk av simulert høyde kan i likhet med opphold i naturlig høyde påvirke utøvernes blodverdier og

blodprofil, og god rapportering om benyttelse av treningsmetoden er derfor viktig

- Utøvers bruk av simulert høyde skal registreres hos vedkommende særforbund som videreformidler informasjonen om dette til Antidoping Norge
- Meldepliktig utøver gir utøverinformasjon om bruk av simulert høyde til Antidoping Norge

Om ansvar

- Det er utøver som bærer ansvaret ved bruk av simulert høyde



Første visepresident i Norges idrettsforbund, Vibecke Sørensen, presenterte det omforente forslaget for retningslinjer for bruk av simulert høyde i norsk idrett. Foto: Sofie Torlei Olsen.

Bruk av simulert høyde

NORGES SKIFORBUND

Publisert 30.03.2022 på NSF's nettside: <https://www.skiforbundet.no/norges-skiforbund/nyheter/2022/3/bruk-av-simulert-hoyde/#:~:text=Idrettstinget%202021%20vedtok%20%C3%A5%20opphve,til%20bruken%20av%20simulert%20h%C3%B8yde.>

Norges Skiforbund oppfordrer alle representasjonsutøvere til å lese NIFs retningslinjer for bruk av simulert høyde, samt forholde seg til disse.

Idrettstinget 2021 vedtok å oppheve norsk idretts forbud mot opphold i simulert høyde. I vedtaket ble det også besluttet at det skulle utarbeides retningslinjer som skulle sikre trygg og forsvarlig bruk, samt avklare ansvarsforhold knyttet til bruken av simulert høyde.

I tråd med idrettstingets vedtak har en bredt sammensatt gruppe ledet av NIF utarbeidet retningslinjer for bruk av simulert høyde. Disse ble vedtatt av Idrettstinget 18.10.21.

Det er kjent at bruk av simulert høyde kan påvirke utøverens blodverdier og blodprofil, og således få konsekvenser for antidopingarbeidet. God rapportering om benyttelse av metoden er derfor viktig for antidopingmyndighetene.

Ifølge retningslinjene vedtatt av idrettstinget skal:

- Utøvers bruk av simulert høyde registreres hos vedkommende særforbund som videreformidler



Julie Myhre. Foto: Terje Pedersen, NTB.

informasjonen om dette til Antidoping Norge.

- Meldeplikt utøver gi utøverinformasjon om bruk av simulert høyde til Antidoping Norge.

Antidoping Norge har utarbeidet et system hvor særforbundene kan registrere og rapportere bruk av simulert høyde blant egne utøvere.

Norske meldepliktutøvere oppfordres til å registrere bruk av simulert høyde i ADAMS.

Ved en dopingkontroll med blodprofilprøver skal alle utøvere som har bruk simulert høyde innen de siste 14 dager før kontrollen opplyse om dette.

Oppfordring

Norges Skiforbund oppfordrer alle representasjonsutøvere til å lese NIFs retningslinjer for bruk av simulert høyde, samt forholde seg til disse.

Skiforbundet er pålagt av NIF å føre et register over de som velger å bruke simulert høyde. Hvis en utøver ønsker å bruke simulert høyde skal det drøftes i forkant med medisinsk ansvarlig i sin gren, og melde dette til medisinsk ansvarlig i Skiforbundet, Ola Rønsen.

Ved bruk av simulert høyde skal følgende opplysninger gis. Opplysningene vil bli videreformidlet til Antidoping Norge sitt sentrale register for bruk av simulert høyde.

Navn:

Skigren:

Fødselsdato:

e-post:

Telefon:

Type apparat (telt, kammer, maske etc):

Tidsrom for bruk (fra dato til dato):

Antall timer per døgn:

Høyde/oksygentrykk:

Vi har fått tillatelse til å publisere «Utviklingstrapp for Para-utøvere» som snart skal publiseres på NIFs Parakompetansebank. Denne er laget for å inspirere trenere for Parautøvere til å utvikle idretts- og individspesifikke utviklingstrapper. For langrennstrenere vil dette være en guide som kan brukes sammen langrenn sin idrettsspesifikke utviklingstrapp som grunnlag for arbeidet med dine utøvere.

Utviklingstrapp for Para-utøvere

Mange som starter med Paraidrett ønsker å bli så gode som mulig og noen drømmer om å stå på toppen av pallen. For hjelpe utøverne med å realisere sine mål må vi ta utgangspunkt i hver enkelt utøvers unike bakgrunn og utvikle deres ferdigheter trinn for trinn. Noen utøvere er født med en skade og har drevet med Paraidrett fra de var små, mens andre har kommet inn i Para-idretten i voksen alder. Noen få er gode fra første gang de prøver idretten, mens de aller fleste må jobbe seg tålmodig fremover – i med- og motgang, lek og alvor.

Idrettens **utviklingstrapp** skal hjelpe utøverne på veien mot disse målene, og beskrive hvordan hver enkelt kan realisere sitt potensial. Utviklingstrappa beskriver et hensiktsmessig, langsiktig utviklingsforløp fra første treningsår til toppidrettsnivå. Den skal sikre at utøvere får utfordringer og kunnskap som trinn for trinn fører til utvikling mot toppidrettlig prestasjonsnivå. Målet med å lage en utviklingstrapp er derfor å gi en guide til Parautøvere som ønsker å ta ut sitt idrettslige potensial.

De som vil bli topputøvere i Paraidrett, bør ta utgangspunkt i utviklingstrappen til særvidretten, og tilpasse den til sitt eget utgangspunkt. Her må det gjennomføres en grundig analyse av arbeidskravene av idretten og klassen en konkurrerer i, hvilke kapasiteter utøveren har og muligheter og begrensinger skaden gir for utviklingsprosessen.

Utviklingstrappa skal beskrive hvordan utviklingen av de ferdighetene som kreves i idretten utvikles, og hvordan du som trener kan legge til rette for at utøverne på sikt kan nå de krav som stilles. Det er viktig at treningen blir best mulig tilpasset utviklingstrinnet utøveren er på. Treningsalder, type skade og biologisk alder er i mange tilfeller viktigere enn alder i år, og hos Parautøvere må en ta spesielt hensyn til hvordan skader kan forebygges og rammebetingelsene tilrettelegges.

Utviklingstrappa skal altså legge til rette for en systematisk utvikling alle faktorer som er viktig for å prestere i idretten:

- Fysiske krav i idretten
- Tekniske krav i idretten
- Mentale krav i idretten
- Klassifiseringsregler
- Utstyr i idretten
- Etc.
-

Alle anbefalinger knyttet til treningsprosessen, den helhetlige tilretteleggingen og helsefremmende arbeid må knyttes til dette, og det er naturlig at utviklingstrappa har konkrete anbefalinger innen

følgende områder:

- Mengde, innhold og kvalitet i fysisk- og teknisk treningsarbeid
- Konkurranser
- Prosesser for god planlegging, gjennomføring, kvalitetssikring og evaluering av trening og konkurranser
- Trenerrollen og helhetlig oppfølging av utøvere
- Helse og ernæring

Vanligvis bør variasjonen i treningsinnholdet være størst tidlig i utviklingstrappa, før treningen gradvis spisses mer og mer mot de viktigste ferdighetene som avgjør prestasjonen. Samtidig er det viktig å huske at Parautøvere kommer inn i idretten med ulike utgangspunkt og vil bruke ulik tid på fasene.

Her er et eksempel på hvordan en kan definere hovedfokus i treningsinnhold og organisering i ulike faser i utviklingsløpet.

Aktiv start:

- det første møtet med organisert idrett
- læring av grunnleggende bevegelser og koordinative egenskaper i idretten
- fokus på læring gjennom lek

Fundament:

- mye og variert trening og fysisk aktivitet
- videreutvikling av grunnleggende bevegelser og koordinative egenskaper i idretten
- fokus på situasjonsstyrt og oppgavestyrt aktivitet

Lær å trene:

- gradvis økning i idrettsspesifikk trening
- utvikling av tekniske ferdigheter i idretten
- hovedsakelig fokus på situasjonsstyrt og oppgavestyrt aktivitet

Tren for å trene:

- hovedvekt på idrettsspesifikk trening
- videreutvikling av tekniske ferdigheter i idretten
- individuell treningsplanlegging og helhetlig oppfølging

Tren for å konkurrere:

- gradvis mer spesialisert trening
- optimalisering av tekniske ferdigheter
- helhetlig utvikling av toppidrettsutøveren

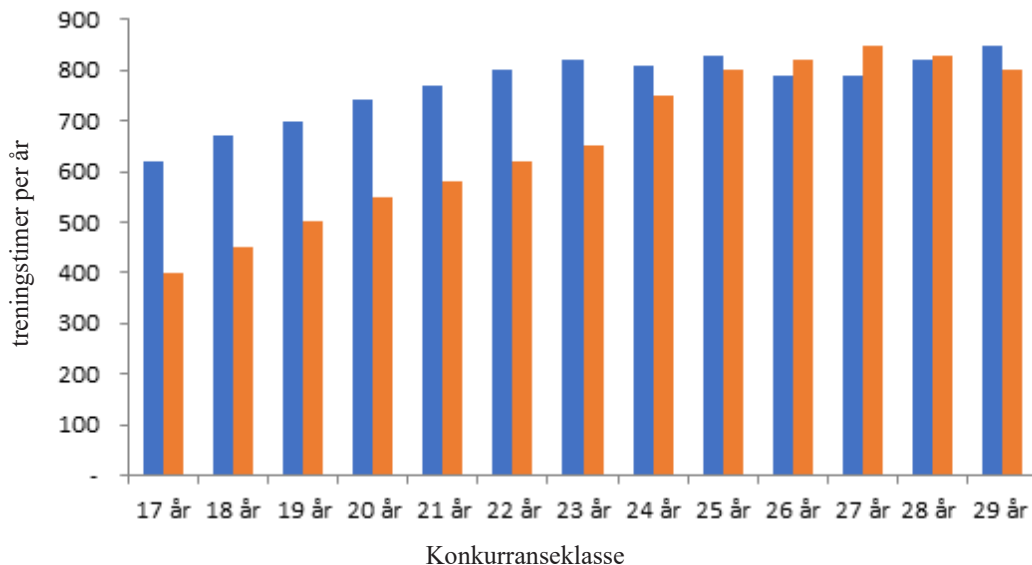
Tren for å vinne:

- optimalisering av alle faktorer som kreves for å nå et høyt sportslig nivå
- mål om å prestere i PL, VM og verdenscup

Parallelt med utviklingstrappas økning treningsinnhold og mengde må det legges en plan der andre aktiviteter tilpasses slik at det blir en fornuftig totalbelastning.

Figuren nedenfor viser to eksempler på ulike utviklingstrapper når det gjelder treningsmengde for en utholdenhetsutøver. Eksemplet i rødt viser en utøver som bruker 9 år på å øke treningsmengden fra 400 timer som 16-åring til 800 timer som 25-åring, mens eksemplet i blått viser en utøver som starter junioralderen med over 600 timer og passerer 800 timer som siste års junior. Det sikreste er å følge

den første trappa, med relativt lav treningsmengde i junioralderen. Men man må også være klar over at enkelte Parautøvere starter i voksen alder og har et annet utgangspunkt enn barn og ungdom som kommer inn i idretten tidlig.



På samme måte må en lage en utviklingsplan for andre viktige ferdigheter, med utgangspunkt i arbeidskravsanalyse som er gjennomført for hver enkelt idrett, og utøverens utviklingstrapp må bygge på utøverens kapasitet/ferdighet i forhold til disse kravene.

Eksempler på gode utviklingstrapper for sær idretter er laget på ulike måter:

- Sykkelforbundet har laget en egen parautviklingstrapp: https://sykling.no/wp-content/uploads/2020/12/NCF-Parasykling-Utviklingsplan_2020.pdf
- Svømmeforbundet har en utviklingstrapp der tilpasninger til parautøvere er integrert: <https://svomming.no/svomming/svomming-forside/utviklingstrapp/>

Utvikling av individuelle utviklingstrapper

Som trener vil du raskt oppdage at utøverne har ulike forutsetninger og bakgrunn, og at det avgjørende er å møte hver enkelt der de er. Idrettenes generelle utviklingstrapper gir deg rammer og prinsipper for å lykkes i idretten, men du må i tillegg utvikle individspesifikke planer tilpasset hver enkelt utøver. Sammen med utøverne må du derfor bruke god tid på å legge denne planen, slik dere er enige om treningsfilosofien og de overordnede prinsippene for utviklingsprosessen, år for år. Dette danner grunnlaget for treningsplanleggingens ulike faser:

I alt utviklingsarbeid er det sentralt å gjøre en god analyse av utøverens kapasitet, motivasjon og rammebetingelser på ulike utviklingstrinn, og speile dette mot arbeidskravene som stilles i idretten. Her inngår et spekter av faktorer, blant annet fysiologiske, mentale, sosiale, økonomiske samt utstyr og treningsfasiliteter. En må å starte med det langsiktige målet, og hvor utøverne står i dag i forhold til å

oppnå dette målet? Deretter må det lages konkrete delmål og planer for å utvikle disse faktorene.

Et viktig prinsipp i alle utviklingsstrapper er å finne riktig progresjon på treningsbelastningen. Trening har kun positive tilpasninger om kroppen man har overskudd og tilgjengelige ressurser til å tilpasse seg den belastningen den utsettes for. Det motsatte vil være tilfellet dersom man over tid trener med for lite overskudd, noe som gir en negativ treningsrespons og prestasjonsutvikling.

Det er derfor avgjørende å legge realistiske planer, samtidig som en også utvikler verktøy som gjør at en lytter til kroppens signaler og over tid finner den riktige balansen mellom belastning og hvile. Dette gjelder ikke bare treningsbelastningen i seg selv, men også alle andre belastningsfaktorer utøveren utsettes for (for eksempel skolearbeid, reising og sosiale/familiære utfordrende relasjoner).

Mange utøvere endrer utviklingsmiljø på veien mot toppen, og da blir det helt sentralt å legge til rette for gode overganger mellom miljø og trenere, slik «den røde tråden» i utviklingsfilosofien beholdes og videreutvikles. En tydelig rolleavklaring og kommunikasjon mellom støttepersonene er derfor avgjørende for å finne den riktige balansen mellom belastning og hvile – og en må sikre at den individuelle utviklingsstrappen videreutvikles i takt med at en får ny kunnskap om egen kropp og utvikling, og ny kunnskap fra omgivelsene. For parautøvere er det også helt sentralt å ha en god plan for å optimalisere restitusjonen og håndtere eventuelle skader og avbrekk grunnet funksjonsnedsettelsen. Mange utøvere har ofte stort fokus på treningstimer og innhold, men mindre forståelse for kravet til restitusjon og totalbelastning som er avgjørende for god prestasjonsutvikling.

Optimal treningsrespons og prestasjonsutvikling krever både riktig trening med høy kvalitet og evnen til å balansere belastning og hvile riktig. Det hjelper lite å trene mer eller hardere dersom du ikke blir bedre, og med økende treningsbelastning blir det viktigere å balansere trening og hvile på en gunstig måte.

Viktige verktøy for å kvalitetssikre treningsprosessen er evaluering av konkurranser, testing, standardøkter, humør, dagsform og hvilepuls over tid. I tillegg er bruk av treningsdagbok kanskje det aller viktigste verktøyet for evaluering av egen trenings- og utviklingsprosess.

Treningsdagbok bør føres daglig for utøvere over 15 år, både for å skape en god refleksjonsprosess etter hver treningsdag, men også for å sikre mest mulig gyldige data. Det finnes flere typer treningsdagbøker. Det sentrale er at treningsdagboken er enkel å føre, gir gode oversikter og innehar de variablene du er ute etter å registrere. Vi anbefaler bruk av Olympiatoppens digitale treningsdagbok som finnes her: <https://olt-dagbok.nif.no/>. Når det kommer til registrering av utholdenhetstrening er det spesielt viktig å være oppmerksom på at registreringen av intensitet kan gjøres på ulike måter og særlig gjelder dette ved ulike former for intervalltrening. Her er det viktig at vi følger en felles metode og at utøverne følger samme metode over tid. Ellers blir det vanskelig å vurdere belastning på treningen.

Systematisk testing og kontrollrutiner er viktig for å kvalitetssikre utviklingsprosessen for junior og seniorutøvere, og vil etter hvert bli en naturlig del av utviklingsstrappa. Testing gir bedre systematikk og kontroll i treningsarbeidet, samt skaper motivasjon og målbevissthet blant utøverne. For å få maksimalt utbytte av testingen, må man imidlertid utarbeide en systematisk plan for testing som integreres i den helhetlige årsplanen. Slik sikrer man at testene blir gjennomført på riktig tidspunkt i årssyklusen og ved bruk av et hensiktsmessig testbatteri. For å oppnå god prestasjonsutvikling krever det at man både trener riktig og balanserer treningsbelastning og hvile. Det hjelper lite å trene mer dersom du ikke blir bedre,

og med økt treningsbelastning blir det stadig vanskeligere å balansere trening og hvile på en optimal måte.

Man må lære seg å kjenne sin egen kropp og utvikle en indre følelse for når du trenger mer hvile, men samtidig er det fordelaktig å ha objektive tilbakemeldinger som «kalibrerer» denne følelsen.

Integrert i utviklingstrappa er grundig og god treningsplanlegging, som blir stadig mer detaljert med økende alder/utviklingstrinn. Dette er selve hjørnesteinen for systematisk utvikling av utøvere, og ved å planlegge treningen grundig legger man til rette for gode treningsøkter og effekt av treningen over tid. Treningsplanlegging er også med på å øke bevissthetsnivået hos trenere og utøvere, og det gir forutsetninger for fruktbare diskusjoner. Planene må ikke følges slavisk, men skal justeres på bakgrunn av utøverens individuelle forutsetninger og rammebetingelser.

Treningsplanleggingen må ta utgangspunkt i utviklingstrappas overordnede prinsipper i et langsiktig perspektiv. Utøverne må involveres i treningsplanleggingen, slik at de får et sterkt eierforhold til egen utvikling og eget treningsarbeid. Det er viktig at det stilles krav til utøverne, og at de utfordres til å ta ansvar for både planleggingen, gjennomføringen og evalueringen av treningen.

Første trinn i planleggings- og periodiseringsprosessen er å dele inn i hensiktsmessige tidsperioder. Utøvere bør utarbeide langsiktige planer over flere år, og deretter bryte disse ned i årsplaner, periodeplaner og ukeplaner. Disse planene sier noe om hensikten, innholdet og strukturen på treningen i de ulike treningsperiodene.

Når vi planlegger, gjennomfører og evaluerer treningen er det en del sentrale faktorer vi må ta hensyn til.

Spesifisitet – Variasjon – Individualisering - Progresjon – Periodisering

Spesifisitet: Spesifikk trening fører til nødvendige fysiologiske tilpasninger og utvikler de tekniske, taktiske og psykiske ferdighetene. Treningen bør bli mer spesifikk jo eldre man blir, og jo nærmere man kommer konkurranseperioden. Valg av bevegelsesform er en opplagt faktor for å oppnå gunstig stimuli på nervesystem og muskler

Variasjon: Spesifisitet er viktig, men ikke tilstrekkelig for å sikre kontinuerlig utvikling. En systematisk variasjon i treningsform, varighet, intensitet, hyppighet og bevegelsesform er med på å utvikle prestasjonsevnen og motivasjonen for trening. Variert trening kan også forebygge skader i en krevende treningsprosess. Variasjon i bevegelsesform og intensitet er viktigere jo mer man trener.

Individualisering: Utøvere reagerer forskjellig på samme trening. Treningsplaner må derfor tilpasses den enkelte utøvers forutsetninger og rammebetingelser. For trenere som har grupper med utøvere er ofte individualisering utfordrende. På den ene siden ønsker du at utøvere gjennomfører samme økter for å ha god oversikt og for å sikre tilhørighet, på den andre siden vil treningstilstand/skader/sykdom være viktige faktorer å ta hensyn til. Gode trenere klarer derimot å tilrettelegge for god individualisering på økter slik at hver enkelt får et godt utbytte av treningen.

Progresjon: Både i oppstarten av trening og utvikling over tid er man avhengig av å øke treningsbelastningen. Over år vil man naturlig øke volumet på treningen samt øke hyppighet på treninger.

Periodisering: Når man har kommet på et høyt nivå vil man være avhengig av gunstig periodisering for å oppnå videre utvikling. Den overordnede hensikten med periodisering er en god koordinering av treningsbelastning og restitusjon. Periodisering av trening kan gjøres på mange ulike måter ved å øke og/eller redusere treningsbelastningen ved endring i volum, hyppighet og/eller intensitet. Sammensetningen av øktene i treningsuka vil også skape en form for periodisering innad i uka som gir noe av de samme effektene. Daglig variasjon i belastning og bevegelsesform øker toleransen for den totale treningsbelastningen.



Indira under Para-VM på hjemmebane. Foto: Stian Lysberg Solum, NTB.

Søknadsfrist for høyere utdanning

Det nærmer seg søknadsfrist for høyere utdanning ([20. april kl 14:00](#)). Mange langrennsløpere må derfor bestemme seg for om de skal ta høyere utdanning og hvordan dette eventuelt kan kombineres med videre satsing på langrenn. Vi har mange eksempel på eliteløpere i langrenn som med noen tilpasninger har klart å sjonglere såkalte doble karrierer (studie og idrettssatsing) på en god måte.

Å kombinere toppidrett og utdanning har mange fordeler. I tillegg til å utvikle seg på andre arenaer enn idretten selv, vil langsiktige planer som både ivaretar økende treningsmengder og progresjon i studier sannsynligvis gi utøveren økt trygghet. Vi vet at det tar tid å nå toppnivået sitt i utholdenhetsidretter, en plan som ivaretar kombinasjonen toppidrett og utdanning kan være avgjørende for at utøveren fortsetter lenge nok til å ta ut sitt potensial i idretten.

Det er imidlertid noen utfordringer ved å være student og langrennsløper. Mange studier har obligatoriske aktiviteter som ikke alltid passer inn i en toppidrettshverdag. I tillegg kan eksamener kollidere med konkurranser og treningssamlinger, og totalbelastning med både studie- og trening kan gjøre det utfordrende å få nok hvile. Her er det viktig å være klar over at mange av våre utdanningsinstitusjoner er villige til å gjøre tilpasninger for toppidrettsutøvere. Dette krever imidlertid at utøveren dokumenterer sin satsing. Olympiatoppen har i denne sammenheng utviklet en veileder ([link under](#)) for utøver som ønsker å søke om såkalt «toppidrettsstatus» og dermed kunne få tilpasset studiene til en satsing på idretten.

[kvalitetskrav-toppidrettsstatus.pdf \(olympiatoppen.no\)](#)

Hvilke tilpasninger som er mulig å få til avhenger av både utdanningsinstitusjonen og type studie. Det anbefales derfor at både trener og utøvere har en proaktiv holdning til dette og går i dialog med studiestedet for å få til gode løsninger.



Til den institusjon det måtte angå

«Toppidrettsstatus»:

Idrettslige kvalitetskrav for utøvere som søker om tilrettelagte studier ved universitet og høyskoler med bakgrunn i toppidrettsaktivitet

1. Innledning

Norsk idrett er opptatt av at toppidrettsutøvere skal ha anledning til å utvikle sitt potensial på andre områder enn det rent idrettslige, for å forberede seg til livet etter toppidrettskarrieren. I denne sammenhengen vil toppidrettsutøvere som studerer ved universitet og høyskoler ha et særlig behov for å få tilpasset sine studier til den idrettslige virksomheten.

Alle studenter ved universitet og høyskoler har ifølge kvalitetsreformen for høyere utdanning krav på tett oppfølging og veiledning fra utdanningsinstitusjonen, men toppidrett er neppe tenkt på som grunnlag for spesiell tilrettelegging. Generelt vil det derfor være opp til den enkelte institusjon å bestemme om utøveren får individuell tilpasning av studier, med grunnlag i en toppidrettskarriere eller ikke. Institusjonenes velvilje og fleksibilitet varierer mye på dette området. Olympiatoppen har avtaler med en del institusjoner der tilrettelegging er en sentral del (se www.olympiatoppen.no/fagomraader/utdanning_og_karriere)

Med jevne mellomrom får Olympiatoppen spørsmål både fra idretten selv og fra institusjoner om hvilke krav idretten selv setter til idrettslig nivå for å få slik veiledning.

2. Hva er en «toppidrettsutøver»?

Olympiatoppen legger til grunn at de utøverne som søker om spesiell tilrettelegging skal kunne defineres som «toppidrettsutøver», det vil si kunne gis «toppidrettsstatus», men har selv sagt ikke noe imot at utøvere også under dette nivået får hjelp.

Som referanse for hva en «toppidrettsutøver» er, benyttes de definisjonene som er bestemt av idretten selv.

"Toppidrett" defineres som trenings- og forberedelsesarbeid på linje med de beste i verden, avhengig av den enkelte idretts egenart og utbredelse. Arbeidet fører til jevnlig prestasjoner på internasjonalt toppnivå. Idretten er for disse utøverne en hovedbeskjeftigelse.

De utøverne som hører til en slik definisjon er de som kan kalles "dagens toppidrettsutøvere".

Det er et fåtall utøvere som kommer inn under denne definisjonen, men idrettens ansvar omfatter også å legge forholdene til rette for den gruppen som vi kaller "morgendagens toppidrettsutøvere". Pr definisjon er dette:

"De som på varierende alders- og prestasjonsnivåer driver omfattende kvalitetsutvikling gjennom en langsiktig progresjonsplan som normalt vil føre fram til internasjonalt toppidrettsnivå"

Denne gruppen er langt større enn de som tilhører gruppen "dagens toppidrettsutøvere".



3. Kvalitetskrav

3.1 Kvalitetskravene er utviklet av Olympiatoppen. Kravene er rammekrav den enkelte institusjon kan justere i samarbeid med Olympiatoppen.

3.2 Utøvere som søker toppidrettsstatus må kunne dokumentere et særlig behov for tilrettelegging av studier parallelt med idrettskarrieren (se punkt 4 for nærmere forklaring)

3.3 Prestasjonsmessig skal utøveren være på et nivå som tilsier mye nødvendig reise og fravær på grunn av treningsamlinger og konkurranser nasjonalt og/eller internasjonalt. Dette nivået vil normalt tilsvare landslagsnivå med internasjonal representasjon i individuelle idretter, og eliteseriespill i lagidretter. Kombinasjon mellom landslagsdeltakelse i lagidretter og spill i lavere divisjoner enn eliteserie kan kvalifisere til toppidrettsstatus. Nivået kan også omfatte utøvere som tilhører "satsingsgrupper" eller "team" organisert på lik linje med, eller som supplement til, landslag (for eksempel sykkel).

3.4 Ved søknad skal utøveren selv gjøre rede for sine planer for hvordan studiene søkes kombinert med toppidrettskarrieren (periodisering av studier i forhold til internasjonale konkurranser etc).

4. Søknad og dokumentasjon

Utøveren må selv søke om å få tilrettelagt studiene - eventuelt finne ut om det er nødvendig med skriftlig søknad om tilrettelegging. Det vil være forskjellige rutiner for dette ved hver institusjon, og for hvor slik søknad skal sendes. Der Olympiatoppen har avtaler, finnes kontaktpersoner som kan gi råd om dette. Se www.olympiatoppen.no/fagomraader/utdanning_og_karriere for nærmere informasjon.

Dokumentasjon fra idretten i henhold til punkt 4.1 for individuelle idretter og punkt 4.2 for lagidretter skal vedlegges søknaden.

4.1 Spesielt om dokumentasjon vedrørende individuelle idretter:

Dokumentasjon fra gjeldende særforbunds ansvarlige person (generalsekretær, sportssjef, landslagstrener etc) skal følge søknaden. Dokumentasjonen skal omfatte:

- a) Idrettslige resultater de siste 2 år
- b) Idrettslige mål de nærmeste 2 år (realistiske)
- c) Kort beskrivelse av trenings- og konkurranseplaner relatert til fravær fra studiestedet, eller behov for daglig trening på/i nærheten av studiestedet

4.2 Spesielt om dokumentasjon vedrørende lagidretter:

Dokumentasjon fra angjeldende klubb sportslige ansvarlige. Dokumentasjonen skal omfatte samme punkter som for individuelle idretter (se over). Landslagutøvere i lagidretter skal i tillegg ha dokumentasjon på sin landslagsstatus fra sitt særforbund, samt planer for landslagsvirksomheten.

Etter avtale mellom Olympiatoppen og studiestedet kan Olympiatoppen kvalitetssikre dokumentasjonen overfor studiestedet.

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité v/ Tore Øvrebø

NORGES IDRETTSFORBUND
OG OLYMPISKE OG
PARALYMPISKE KOMITÉ

Postadresse
08 10 Oslo

Besøksadresse
Sveinstraen 128
08 10 Oslo

TF - F 21 02 90 00
e-post post@idrettsforbundet.no
www.olympiatoppen.no

Styrketrening for langrennsløpere

MAGNUS MIDTTUN

Fagkonsulent styrke Olympiatoppen

Hvorfor trene styrke for langrennsløpere?

I langrenn er det flere grunner til at vi kan anbefale å trene styrke, men behovet for styrke vil variere mellom stilarter, «disiplin» samt individuelle tilpasninger for den enkelte utøver. Hensikten med styrketrening kan for enkelthetskyld deles inn i 3 områder:

1. forbedre evnen til å utvikle større eller hurtigere kraft. I praksis er målet at at hurtigheten forbedres.
2. forbedre langrennsteknikken, som igjen kan øke arbeidsøkonomien.
3. Forebygge belastningsskader og i enkelte tilfeller akutte skadet.

Erfaringsmessig, uavhengig av nivå og alder, er det fornuftig å starte med tradisjonell styrketrening som fundament ved oppstart av styrketrening. Dette betyr øvelser som knebøy, markløft, utfall, benkpress, nedtrekk, roing og skulderpress utført med kontrollerte bevegelser i 1-12 repetisjoner og 2-4 serier per øvelse (1-3 min pause). Etter at en utøver har tilegnet seg et erfaringsgrunnlag kan fokus flyttes mot å forbedre idrettsprestasjonen. Styrketreningsmetoder, øvelsesutvalget og periodiseringen bør gradvis rettes mer og mer spesifikt mot idrettens egenart.

Totalbelastning

Legges styrketrening til i et treningsopplegg, er det viktig å se på totalbelastningen til den enkelte utøver. For at styrketreningen skal kunne gi ønsket effekt er det avgjørende at det er balanse mellom belastning fra styrketreningen og annen aktivitet på ene siden, og restitusjon på den andre. Det er viktig å tenke progresjon i et langsiktig perspektiv.

Under er det eksempel på hvordan jeg ofte periodiserer for langrennsløpere på høyt nivå, som har 1-3 års erfaring med styrketrening.

Mai-medio juli

Styrketreningen vil i denne perioden i hovedsak bestå av muskulær utholdenhet og trening mot muskelvekst. Det er viktig med tydelig progresjon i volum og motstand (kg) i denne perioden. Volumet reguleres med antall serier per øvelse og antall øvelser. En tommelfingerregel er å ha 6-12 serier per muskelgruppe. Dette betyr at du summerer seriene i øvelser som trener samme muskelgruppe. F.eks.: 3 serier knebøy og 3 serier trap-barbøy = 6 serier for strekkapparatet i beina. Inkluder gjerne en oppvarmingsserie, men den teller ikke i regnskapet. Det er ideelt å ha 2-3 økter per uke á ca. 1-1,5 timers varighet (eksklusivt oppv.). Programmet vil da typisk bestå av 6-10 øvelser.

Antall repetisjoner kan variere fra 6-15, med 1-3 min pause mellom serier og øvelser. Ha fokus på kontroll i bevegelsene, og spesielt rolige bremsebevegelser (eksentrisk fase). Etter hvert som du blir komfortabel med øvelsene, kan du sette på mer fart og eksplosivitet i løftefasen. Du trenger ikke løfte til det stopper helt (og teknikken blir dårlig), men ha 1-3 repetisjoner i reserve.

Øvelsesutvalget bør være en blanding av generelle og spesifikke øvelser.

Inkluder noe power/spenst og hurtighet. Det er viktig å venne seg til landingene og «støtene», så

ha progresjon i innsatsen. Trapp hopp er det mest skånsomme, mens fallhopp og hinking på hardt underlag er svært belastende.

Medio juli-oktober

Denne perioden vil fokuset i hovedsak ligge på maksimal styrke. Da vil øvelsene fortsatt være generelle (knebøy, nedtrekk, markløft, sittende roing, hang ups osv.) i starten av perioden. Mot slutten av perioden vil øvelsene være mer spesifikke (1 beins markløft, sideskyv på skråbrett, stake hang ups med tunge vekter, osv). Repetisjonene kan da være 4-6 og antall serier 2-5. Pausene bør være 2-3 min. Andre økter, eller andre halvdel av en økt, kan bestå av øvelser med 20-40 repetisjoner. Pausene kan da være 1-2 minutter. På de tunge øktene beveger du deg helt mot grensen av hva du klarer. I øktene med mange repetisjoner er det lurt å holde i igjen litt under de første seriene (5-10 repetisjoner i reserve) og heller tyne mer i den siste serien.

Totalvolumet på styrketrening kan reduseres noe, slik at øktene varer fra 40 til 60 min (eksklusiv oppvarming). Det er likevel viktig å ha progresjon i øktene i form av innsats og kunne løfte tyngre og ta flere repetisjoner på samme vekt/motstand. Ha større innsats i power/spenst- og hurtighetstreningen. Det kan være et alternativ å kombinere tunge løft med powerøvelser, f.eks. knébøy og spenst hopp og pullover med medisinballkast. Pausen mellom øvelsene er da kort, 5-10 sek, før du så tar seriepausene.

November og inn i sesongen

Den siste perioden av sesongen vil som regel være rettet mot trening for maksimal effekt (power) og eksplosivitet. Det er viktig at denne treningen blir mest mulig individualisert, forskjellene blir da i treningsform, øvelser og volum. Behold det har fungert for deg! Fokuser på vedlikehold i perioder med konkurranse. Da vil det være fra 0 til 3 økter i uken med totaltid 20-40 min per økt, avhengig av konkurranseprioriteringen. Repetisjonene ligger da fra 4-10 og antall serier er 1-5, med anbefalt pauselengde på 2-3 minutter. Nå blir innsatsen og kvaliteten på det du gjør helt avgjørende. Inkluder mer spesifikk styrketrening, som f.eks. ski/rulleski-trening med vektvest, sidehopp med vektvest, skiergometer, stake hang ups eksplosive, osv. Gjør de viktigste øvelsene først i øktene.

Utstysavtaler Trenerklubben



40% i nettbutikk
Rabattkode: Trener40



Her har vi en avtale om 30% rabatt i nettbutikken til Silva.
Rabattkode: noskifor40



Trenerklubben har nå inngått en innkjøpsavtale med IDT Solutions for våre medlemmer. Avtalen gjelder kjøp av rulleski og bindinger samt rillejern og klisterskinne.

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 50 % rabatt i nettbutikken på de aktuelle produktene.

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.



40% i nettbutikk
Rabattkode: trenerklubbNSFmedl_402022



Foto: Ørn E. Borgen, NTB.