

JUNI 2020

Nytt fra Trenerklubben

Webinar • Fagmøtet • Langrennstrening med Korona-restriksjoner
Variert trening • Toppidrettens balansekunstnerne



Foto: Terje Pedersen / NTB scanpix

Styret og redaksjon

Styreleder

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

Styremedlem

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

Styremedlem

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

Styremedlem

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

Styremedlem

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

Styremedlem/kasserer

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

Redaktør: Pål Rise

Layout: Gammelmo Design

Trykk: Akilles, Oslo

Adresseendringer: pal.rise@skiforbundet.no

Trenerklubbens offisielle adresse:

c/o Norges Skiforbund Postboks 5000, 0840 Oslo

Tlf. (+47) 481 72 128



www.trenerklubben.com

Instagram: @trenerklubben_langrenn

Facebook: Trenerklubben i langrenn

Nytt fra Trenerklubben

Juni 2020

Innhold

Leder	4
Årets Trener 2019-2020 (utlysning)	5
Fagmøte langrenn	6
Fagmøte langrenn, presentasjon Espen Bjervig	6
Fagmøte langrenn, presentasjon Erik Røste	12
Fagmøte langrenn, presentasjon Vegard Ulvang	19
Hemmestad: Toppidrettens balansekunstnere	23
Myhre: Sommertrening i Koronatid	26
Kørra: Langrennstrening med Korona-restiksjoner	28
Ånesen: Langrennstrening med Korona-restiksjoner	30
Bøgseth m.fl.: Langrennstrening med Korona-restiksjoner	34
Sveaas Skrødal: Langrennstrening med Korona-restiksjoner	36
Webinar, «Løpetrening for langrennsløpere»	38
Webinar, «Løpstrategi i langrenn»	39
Webinar, «Teknikktrening»	43
Magelsen m.fl.: Variert trening gjør deg raskere i sporet og alpinbakken	44
Utstyrsavtaler	50



Pierre Mignerey, tv. remndirektør i Det internasjonale skiforbundet (FIS) og den norske smøresjefen Stein Olav Snesrud diskuterer fluorforbudet vinteren 2020. Foto: Terje Pedersen / NTB scanpix

Kjære medlemmer

Etter en veldig spesiell vår begynner idrettsaktiviteten igjen å blomstre i Norge. Skitreninger og samlinger begynner så smått å starte opp, under god oppfølging av smittevernregelene. Vi håper dette vedvarer slik vi kan fortsette å utvikle mange, glade og gode skiløpere i Norge. Selv om den siste perioden har vært utfordrende for mange, med permitteringer, ingen organisert aktivitet og stengte anlegg, er langrennsløpere privilegerte sammenlignet med mange andre idretter. Denne våren har det også vært gode skiforhold til langt ut i mai, og noen plasser til starten av juni. Dette har gitt en unik mulighet til å trene godt og utvikle både kapasiteten og teknikken på snø. Vi ser at det er mange som har benyttet dette godt!

I dette nummeret har vi utfordret ledere og trenere på ulike nivå til å fortelle oss om hvordan Koronakonsekvensene har påvirket dem og deres utøvere, både positivt og negativt, og vi har utfordret FIS til å vise frem sine ulike scenario for konkurranser denne vinteren. Vi håper dette vil være til nytte, motivasjon og læring også for andre!

Norges Skiforbund langrenn har i samarbeid med Trenerklubben holdt mange Webinarer den siste perioden. Dette har vært en stor suksess, og vi opplever at det har holdt langrennstrenere i Norge samlet. Temaene har hatt ulik vinkling, og mange har bidratt med innlegg og i debatter om trening, teknikk, trenerrollen, treningsplanlegging, løping, etc. Vi tror dette er et konsept vi bør fortsette med, uavhengig av reise-restriksjoner, og at det kan være et flott supplement til fysiske møteplasser. Vi har lagt ved linker til noen av disse Webinarene, samt notater fra Skiforbundets fagmøte i bladet.

Ellers oppfordrer vi alle til å melde inn kandidater til Årets trener. Disse må sendes inn senest 1.juli til komiteleder Per Elias Kalfoss (Per.Elias.Kalfoss@skiforbundet.no), som sammen med Torstein Drivenes og Maj Helen Nymoen vil velge årets trener.

Fortsett den gode jobben – så møtes vi snart, enten på nett eller fysisk!

Hilsen styret i Trenerklubben!



Årets trener 2019-2020

LANGRENN

Styret ønsker forslag på trenere som er kandidater til **Årets trener!**

Fra Trenerklubbens statutter:

«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.»

Årets jury består av Per Elias Kalfoss, Maj Helen Nymoen, og Torstein Drivenes.

Prisen deles ut på årsmøtet og består av: Trenerklubbens diplom og et utdanningsstipend på kr. 5.000,-

Forslag sendes Per Elias Kalfoss innen 15.08.2020: Per.Elias.Kalfoss@skiforbundet.no



Fagmøte langrenn

Det ble avholdt Fagmøte, Langrenn 3. juni.

Her følger av noen av presentasjonene / innleggene derfra.

Fullt referat/alle innlegg finner du ved å følge denne linken: <https://www.skiforbundet.no/langrenn/kontakt/langrennskomiteen/motedokumenter/varmote-digitalt-2020/>

Presentasjon 1: Espen Bjervig

Presentasjon 2: Erik Røste

Presentasjon 3. Vegard Ulvang



En annerledes drift av NSF langrenn

- Permitteringer
 - Store deler av organisasjonen er permittert
 - Holde hjulene i gang
 - Utdanning
 - Marked
 - Rekruttering
 - Arrangement
- Begrensede ressurser
 - Fokus på kostnadseffektive løsninger



En annerledes landslagsdrift

- Samlinger
 - Ingen tradisjonelle samlinger før august for alle lag
 - Hjemme samlinger og fellesøker
 - Planlegger for tilnærmet normal samlingsplan etter sommeren
 - Blink og TIV
 - Smittevern
 - Økonomi
 - Høyde



Lagstruktur

- Elite
 - Damer 10
 - Herrer 12 (6 allround og 6 sprint)
- Elite Para
 - Damer 1
 - Herrer 3 (inkl ledsager)
- Rekrutt Para
 - Damer 1
 - Herrer 1
- Equinor rekruttlandslag
 - Damer 6
 - Herrer 6
- Equinor juniorlandslag
 - Damer 6
 - Herrer 5



Laguttak

Utdypende ramme faktorer

Elite

- Antall løpere skal reduseres fra 2019/20-sesongen (27 stk) – tilstrebes kjønnsbalanse
 - Bakgrunn - færre løpere på WC, reduserte kvoter OL (ny)
- Antall løpere på elite/rekrutt kan totalt sett være omtrent samme som i dag, men antallet skal ned på elite, og øke på rekrutt
- Utviklingen i ressursbruken på elite har de siste årene vært økende, og vi må kontinuerlig se på hvorvidt dette er den beste bruken av ressurser for at NSF-L skal nå sin visjon.

Rekrutt

- Ramme på 10-12 løpere – tilstrebes kjønnsbalanse
- Arbeide tett opp mot og sammen med elitelagene
- Skal være den beste utviklingsarenaen for unge seniorløpere (fortrinnsvis under 27 år)
- Løpere på nivå rett bak elite, og som er på tur opp

Koronaretningslinjer Skiforbundet Langrenn

Torsdag 14. mai 2020 - Versjon 1 - Øyvind Andersen, medlemsansvarlig

Vi skal ha en tydelig bevissthet rundt koronasituasjonen. Vi anbefaler sterkt å følge disse rådene med tanke på ansvar og fellesskap. Skiforbundet Langrenn har to mandater når det gjelder heber:

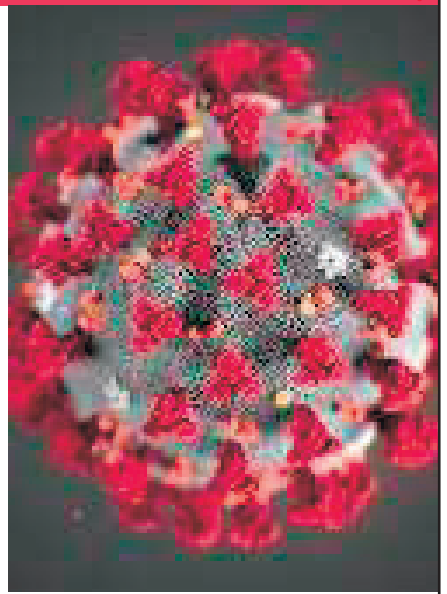
1. **Ta vare på egen helse.** Usansett om vi er private eller medarbeidere i Skiforbundet.
2. **Ta vare på gruppe.** Vi kan ikke nekte noen å reise på ferie eller med fly, men du må inngå i en karantene på 10 dager når du kommer hjem om du skal inn i en gruppe med løpere.

Langrenn skal vi forholde oss til følgende koronaretningslinjer:

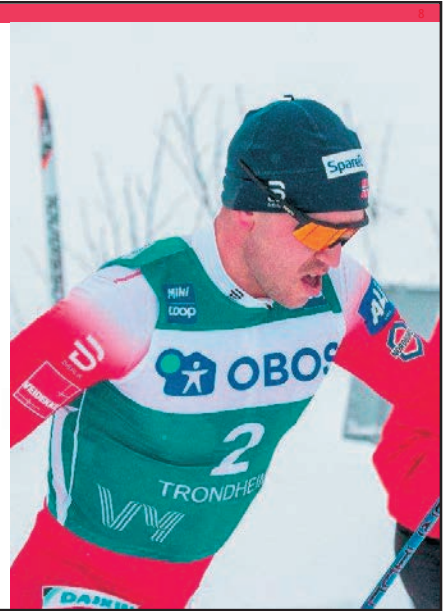
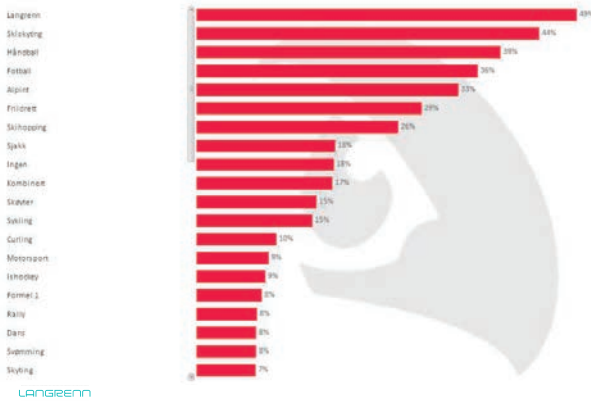
Målsætting: Færrest mulig i Skiforbundet Langrenn skal få koronasmitte – spesielt løpere. Vi vet ikke langstedefeltet, og plagene etter en koronainfeksjon må vi anta at kan gi mer utfordringer enn dem vi kjemper fra for eksempel kyssestik. Ingen påfører og kyssestikke eller å ha hatt det. Vi kan løpe opp på ting om erfaringen totalt sett tilsier noe annet etterhvert.

- ☐ **Alle skal ta ansvar.** Ambisjonsnivået er høyt med tanke på å ikke bli smittet og evt. smitte videre. Skulle vi ha annen kunnskap om noen måneder får vi heller lette på noen av kravene. Fra dag er det så lite smitte at det ville være haardare å gå ut med mer liberal livstend.
- ☐ **2 meters regel skal opprettholdes** det er mulig. Dette med hensyn til smitte og for å unngå og komme i en karantenesituasjon hvis noen blir smittet.
- ☐ **Trening** – nå offisiell oppmøting fra 5 til 20 personer i en gruppe med 2 meters avstand. Vi tilstreber små grupper, særlig under hardøkt. Vi tilstreber også å holde minst 2 meters avstand til utøver foran oss.
- ☐ **Duig skal foregå på eget rom,** felles duig skal ikke benyttes, og det skal være kun eget utstyr.
- ☐ **Reise til og fra samling.** Etter flyreise skal du ikke inn i en gruppe de første 10 dagene fordi flyreise defineres som moderat risiko for smitte. Vi skal forholde oss til mandater 2 (ikke spre smitte), derfor denne regelen. Reise skal foregå med egen bil uten passasjerer man ikke bor sammen med.
- ☐ **Medieintervjuer:** 2-metersregelen gjelder.
- ☐ **Rullekremlene:** Holder en knapp på individuell start og en risikovurdering ut fra de faktorer vi snakker om. Tilpassing med andre studenter for eksempel fotballen. Kan vi bli "svungne" til å gjøre, så vi vurderer dette fortlpende.
- ☐ **Munnbind** er per definisjon ikke anbefalt. Det er andre faktorer som er viktigere og skal prioriteres, for eksempel håndvask.
- ☐ **Mulig å få korona to ganger?** Ingen tar svare sikkert på det, men per i dag går vi ut fra immunitet på seks måneder, rett at man blir karantener i seks måneder ved påvist gjennomgått sykdom. Det er teoretisk sett bedre for en langrensløper å få det nå enn i november, men det er ikke gitt at alle får det, og langtidskonsekvenser er foreløpig uklart.

FOOTBUS - INKLUDERENDE - OFFENSIV - ÅRLIG




Idrettsinteresse i Norge



Profiler popularitet



NSF Langrenn sesongen 2019/20



Eksponeringsstid
172:05:53

Eksposeringer
39.105


Rekkevidde
6.448.997.969

TV-seere konkurranse
32.689.000


Markedsandel TV
53,7%

Følgere Sosiale Medier ca 1.000.000

2018 og 2019, NORGES SKIFORBUND, langrenn



Avd.nr	Avdeling	Inntekter			Kostnader			Resultat		
		Regnskap 2018	Regnskap 2019	Budsjett, Korona 2020	Regnskap 2018	Regnskap 2019	Budsjett, Korona 2020	Regnskap 2018	Regnskap 2019	Budsjett, Korona 2020
70	Langrenn adm.	-77 517 357	-84 164 013	-75 803 698	21 229 393	24 126 540	17 580 844	-56 287 965	-60 037 473	-58 222 854
71	Landslag	-1 068 047	-1 842 123	-1 334 800	40 953 779	43 268 508	35 213 982	39 885 732	41 426 385	33 879 182
72	Rekrutteringslag	-635 139	-614 614	-650 000	14 680 242	13 939 297	13 114 957	14 045 103	13 324 683	12 464 957
73	Bredde & utvikling	-3 901 817	-3 802 979	-3 620 130	4 270 049	6 121 115	6 000 819	368 233	2 318 136	2 380 689
74	Integrering langrenn	-709 340	-2 792 857	-2 400 000	2 104 321	4 778 283	3 855 136	1 394 981	1 985 426	1 455 136
SUM TOTALT		-83 831 700	-93 216 586	-83 808 628	83 237 784	92 233 743	75 765 738	-593 916	-982 843	-8 042 890



FLUORFORBUD



Torbjørn Skogstad (NTB scapix)

Verdibasert fluorvedtak

- Dette er et klart verdivalg for alle som er glad i norsk langrenn. Vi håper langrenns-Norge vil respektere fluorforbudet ettersom forbudet er basert på tillit, opplyser leder av langrennskomiteen, Torbjørn Skogstad.



INNSPILL TIL FIS COUNCIL MØTE

Fluor Challenges:

- From 4/7 – 2020 new EU regulations will ban production and use of long chained fluorocarbons (CF technology). This is today used in all the top coating ski waxes. (Powder and liquid)
- In USA it is already forbidden to import those substances.
- The new rule has been known to the waxing industry for the last five years but good enough replacements hasn't been found
- The difference in speed is substantial specially in wet conditions (maybe one minute or more on a 10 km CC loop)
- The top coatings is used every weekend in all FIS disciplines.
- The reasons for the ban is connected to health risks and environmental pollution.
- Lot of media attention against our sport image as pure and clean.

Future scenarios:

- In all FIS races in USA the upcoming winter there will most likely be used waxing products which illegally have crossed the border.
- Next season most likely products from last year will be used in competitions. According the new regulations teams or nations are not allowed to transport these substances across borders.
- There is a risk for the development of a black market with production in countries outside EU.
- EU is already working with regulations on a total ban of all fluorocarbons for non-essential use.
- The waxing industry will be compliant with the new rules and work towards a fluor free future, but many experts doubt that comparable substances will be found.
- Today there is one possible control method where samples are analyzed in a laboratory and result ready within five days (100 euro pro sample). A method with a portable analyzer use before start might be possible to develop but will need funding.

Comments:

- Fluorocarbons is very expensive and needs to be put on with the use of protection gear (goggles mask and gloves). It increases the size of the service teams and to limiting the recruitment of new young skiers.
- The waxing industries use of the substances is small related to other industries but the media attack on skiing as a clean and nature friendly sport is already there and will increase.
- A general ban of Fluorocarbons from FIS side will require a test method.



FIS COUNCILMØTE 23. NOVEMBER

FIS innfører internasjonalt totalforbud mot all fluor fra neste vinter

Forbløffer verden med forbudet

Vegard Ulvang har vunnet alt som langrennsleper. I går kom seieren som overrasker en hel skiverden.





FIS COUNCIL 23. November 2019

Ban of fluorinated waxes

The Council thereafter decided that the use of fluorinated ski waxes, which have been shown to have a negative environmental and health impact were banned for all FIS disciplines from the 2020/2021 season.

A specialist FIS Working Group of Council Members Roman Kumpost and Erik Roeste, FIS Experts: Atle Skaardal (Alpine Skiing), Pierre Mignerey (Cross-Country) and an external specialist Lars Karlof was appointed by the Council in November 2019. IBU (Biathlon) was also invited and has participated as part of the working group. The group was tasked with establishing the regulations and control procedures.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SKI
INTERNATIONAL SKI FEDERATION
INTERNATIONALER SKI VERBAND



Prosess

Ban of fluorinated waxes

23/11/2019: Council decision

06/12/2019: 1st meeting of the working group in Lillehammer

- Working group established and led by R. Kumpost (E. Roeste, A. Skaardal, P. Mignerey)
- Invitation to IBU (accepted and represented by M. Cobb)
- Decision to hire Lars Karlof as external specialist
- Decision to get in touch with scientists from European specialized institutes

19/12/2019: hearing of professors and specialists at Munich Airport

January 2020:

- Selection of the offer Fraunhofer Institute / Kompass
- Definition of the specifications / requirements for the testing device
- Development timeline established

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SKI
INTERNATIONAL SKI FEDERATION
INTERNATIONALER SKI VERBAND



Prosess

Ban of fluorinated waxes

06/02/2020: FIS Council approved the budget and contracts with Kompass & Fraunhofer Institute for the development & certification of the detector

February / March / April 2020

- Signature of contracts (FIS / IBU / KOMPASS / FRAUENHOFER)
- Regular meetings of the working group
- Ongoing development of the testing device (according to the approved timeline)
- Results are showing that the methodology is valid
- Legal Committee / RD to prepare harmonised competition & equipment regulations for all disciplines:
 - Random test mainly at start
 - By jury members and/or people nominated by the jury
 - Positive test = Not allowed to start (DSQ if done in the finish)
 - Exact procedure will be adapted to each format/technique

25/05/2020: next FIS Council meeting

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SKI
INTERNATIONAL SKI FEDERATION
INTERNATIONALER SKI VERBAND



FIS COUNCIL 25. MAI 2020

- Rapport presentert fra arbeidsgruppen
 - Referansemøring testet – gode resultater
 - Juli; prototype ferdig
 - Høsten; testing med industrien og NSA

*ICR, art. 222.8 Fluorinated ski wax prohibition
Use of fluorinated wax or tuning products containing
fluorine is prohibited for all FIS disciplines and levels.*

*Fluorinated wax can be a competitive advantage and its
use in competition will result in disqualification. (see
competition rules and equipment specifications.)*



Q&A with Roman Kumpost on the ban on fluorinated waxes

06/04/2020



With this being a new rule, will there be a level of tolerance in the first season?

Kumpost: For the upcoming 2020-21 season, the measurement limit (tolerance) will be defined in order to discriminate between the use of fluorinated waxes and a potential contamination of an incomplete cleaning of the preexisting material. The measurement limit will be fixed based on the experience of the testing and validation phase in the summer 2020.

Starting with the 2021-22 season, after evaluation from the first season the tolerance will be already lowered to a possible minimum.

The goal of FIS is to receive "zero" level at latest in the season 2022-23.

But despite the above tolerance, the ban will go into effect starting with the 2020-21 season?

Kumpost: Yes, correct. The use of fluorinated waxes in all FIS disciplines is not allowed anymore and we will start to control the ban with the start of the upcoming season 2020/21. The tolerance mentioned above will be minimal and ensures a smooth transition for all stakeholders.



OFTE STILTE SPØRSMÅL

- Hvorfor fluor i skismøring som er en så liten del av verdens fluorforbruk?
- Hvorfor ikke andre miljøgifter?
- Hva er bestemt – vi har ikke fått noen informasjon?
- Blir det nå et kappløp for å legge seg nærmest opp til grenseverdien?
- Må vi slipe om alle skiene våre?
- Må vi kaste alt gammelt utstyr, f.eks. gamle børster?



SPØRSMÅL MOTSATT VEI

- Hva er alternativet?
- Hvilke strategi vill du ha valgt hensyntatt EU forbudet som innføres i juli 2020?
- Hva ville du ha gjort for at vi skal kunne konkurrere under mest mulig like vilkår både i EU og andre land?

Prosess i Norge;

- Hvordan skal vi innordne oss dette forbudet?
- Testing og oppfølging

11 6/4/2020

Footer

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SKI
INTERNATIONAL SKI FEDERATION
INTERNATIONALER SKI VERBAND



Truer med å ta fluorforbud til retten

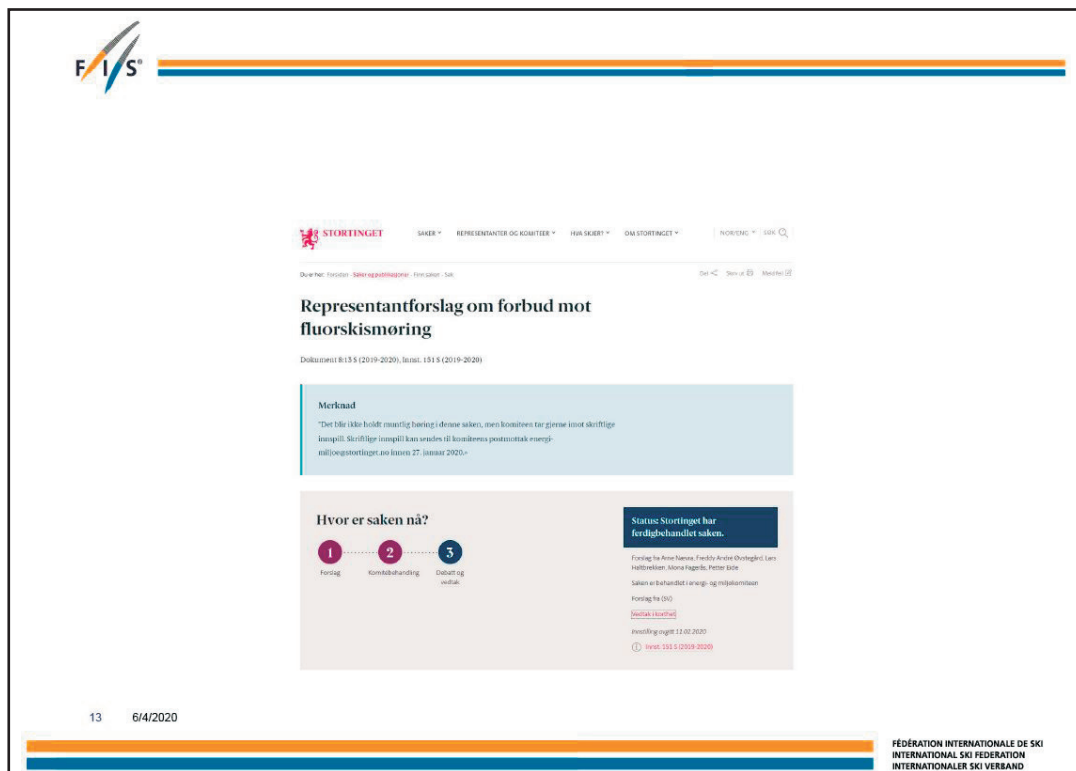
13 smuringsfabrikker vil gå til erstatningsseksmål på 100 millioner kroner hvis FIS innfører sitt varslede forbud mot fluor.



VL TA RETTEN: Smuringsprodusenter med fluor kan bli slått forbudt i neste uke. Hvis 13 Apis- og smuringsprodusentene går til erstatningslov med FIS, kan de få 100 millioner kroner.

12

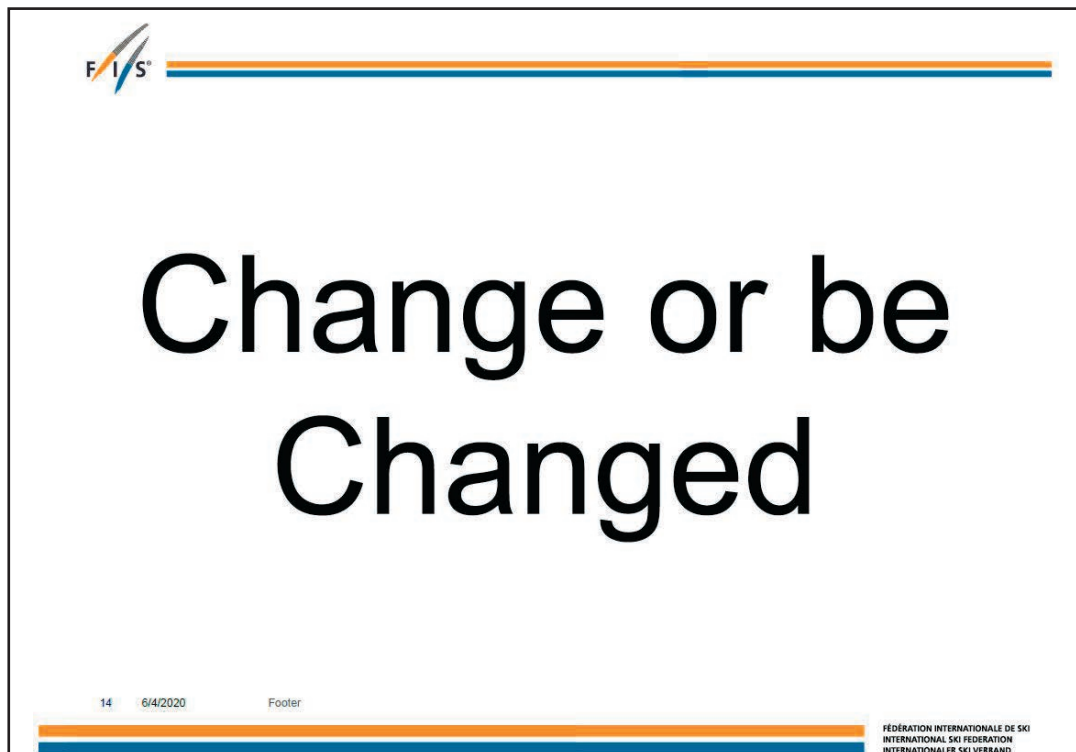
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SKI
INTERNATIONAL SKI FEDERATION
INTERNATIONALER SKI VERBAND



The screenshot shows the Norwegian Parliament (Stortinget) website. At the top left is the FIS logo. The main navigation bar includes 'SAKER', 'REPRESENTANTER OG KOMITEER', 'HVA SKJER?', and 'OM STORTINGET'. A search bar is on the right. The page title is 'Representantforslag om forbud mot fluorskismøring'. Below the title, it says 'Dokument 8:135 (2019-2020), Innst. 131 S (2019-2020)'. A 'Merknad' section contains text about the bill's purpose. A progress indicator shows three steps: 1. Forslag, 2. Komitébehandling, and 3. Debatt og votering. A 'Status Stortinget har ferdigbehandlet saken.' box provides details about the committee and the date of the meeting.

13 6/4/2020

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SKI
INTERNATIONAL SKI FEDERATION
INTERNATIONALER SKI VERBAND



The slide features the FIS logo at the top left. The main content is the text 'Change or be Changed' in a large, bold, black font, centered on the page. At the bottom left, there is a footer with the number '14', the date '6/4/2020', and the word 'Footer'. At the bottom right, the text 'FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SKI INTERNATIONAL SKI FEDERATION INTERNATIONALER SKI VERBAND' is displayed.

14 6/4/2020 Footer

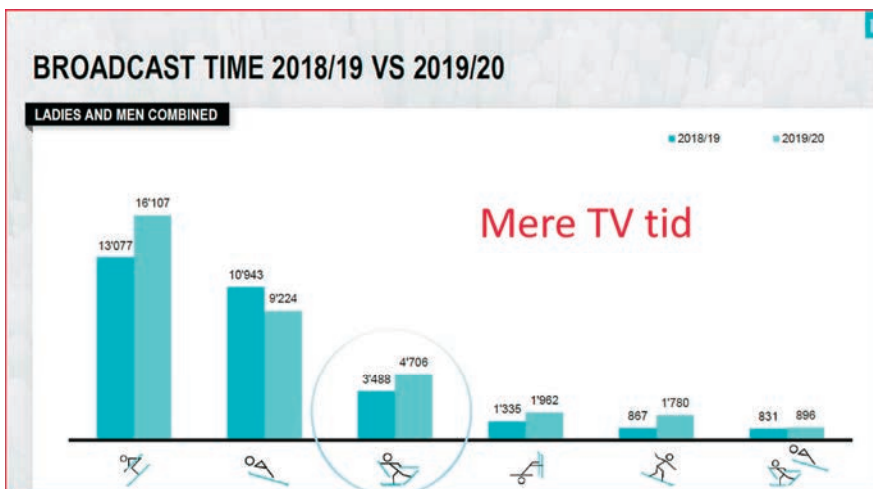
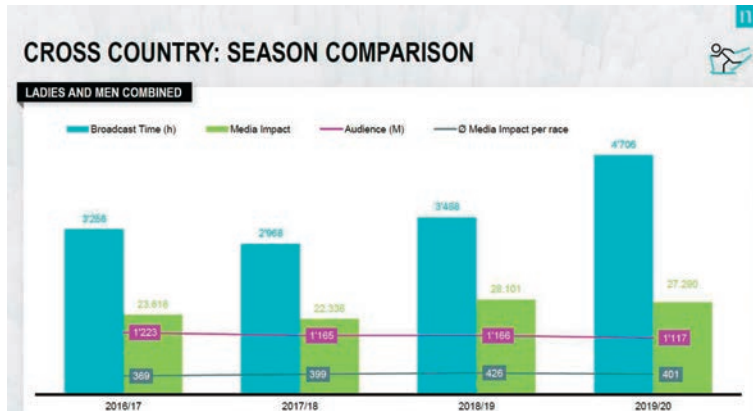
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SKI
INTERNATIONAL SKI FEDERATION
INTERNATIONALER SKI VERBAND

Internasjonale saker våren 2020

Vi dominerer fortsatt....

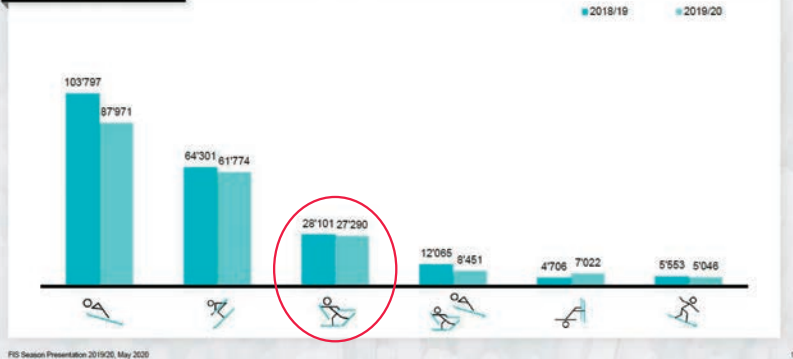
- Særlig blant herrene – men Bolsjunov slår oss
- FIS punkt liste menn:
 - 12 av topp 30
 - 19 av topp 50
 - 29 av topp 100
- WC Lillehammer: 14 av topp 30
- Davos: 3 av topp 30

Likelevel: Stabile TV tall



MEDIA IMPACT 2018/19 VS 2019/20

LADIES AND MEN COMBINED



CROSS COUNTRY: SEASON COMPARISON

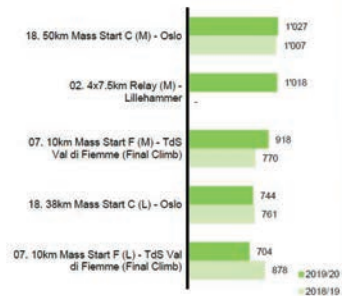
LADIES AND MEN COMBINED

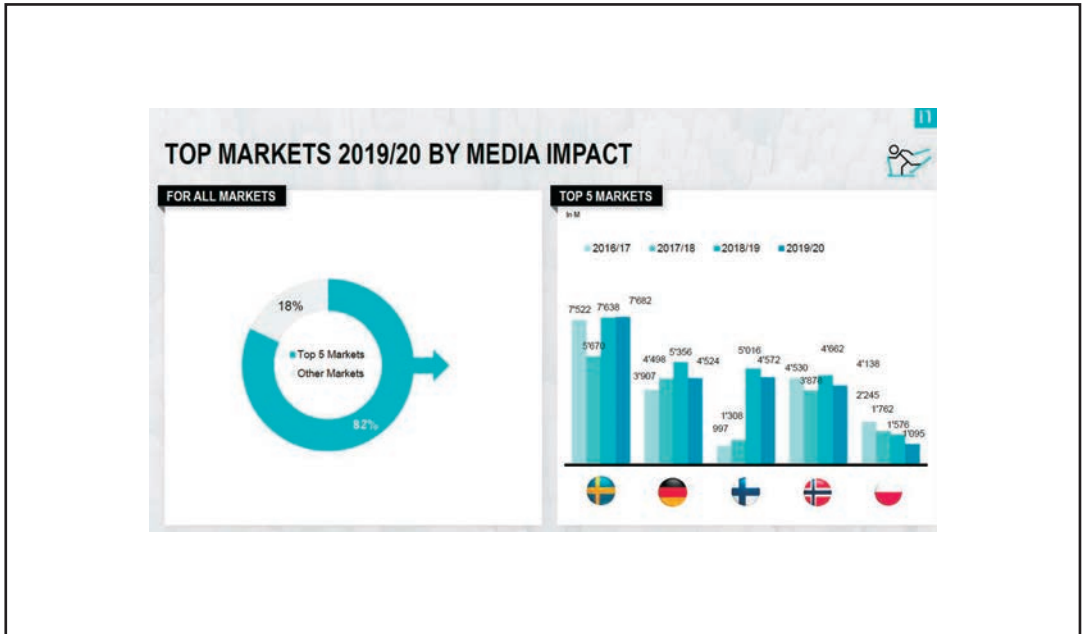
KEY TAKEAWAYS

- 2 more competitions than in 2018/19
- Media impact declined slightly (-3%)
- Sweden ranks top again in terms of media impact (+1%)
- Decline mostly caused by Germany (-16%) and Finland (-15%)
- Finland: coverage partly shifted from YLE 2 to YLE Areena
- Broadcast time increased by 35% - mostly through relives on Eurosport

3 av de fem mest sette løp er i Norge !!!

TOP-5 COMPETITIONS BY MEDIA IMPACT (M)





Vedtak våren 2020

- Ny nasjonal kvote
 - 15 >>> 10 pluss 2 x U23
- Individuelle WC poeng for stafetter
- Covid 19 tilpasninger
 - WC Plan B med mulige blokker
 - Usikkert for alle hva situasjonen blir
 - Krever stor fleksibilitet
 - Konsekvensene av ingen renn er dramatiske

Toppidrettens balansekunstnere

LIV HEMMESTAD

Fagansvarlig idrettscoaching ved Olympiatoppen og førstemannuensis idrettsvitenskap USN (universitetet i Sørøst Norge) Skrevet på vegne av fagavdelingen idrettscoaching sentralt og regional.

Gode trenere er balansekunstnere. De må balansere mellom det planlagte og det uforutsette. Dette krever praktisk klokskap. Hvordan har de håndtert dette den siste tiden?



Foto: Sean Benesh / unsplash.com

Epidemisituasjonen vi står i har gjort verden og vår hverdagspraksis mer usikker og uforutsigbar. Vi har aldri vært i en lignende situasjon tidligere, og dette gjør det ekstra krevende, fordi vi ikke har noe å sammenlikne med. Usikkerhet, uforutsigbarhet og ambivalens er imidlertid en vanlig del av hverdagen for de aller fleste ledere i (topp-)idretten, og spesielt for (landslags-) trenere. Noen av kjennetegnene til de aller beste trenerne er at de er fleksible og klarer å tilpasse den godt planlagte treningen eller konkurranseplanen, til de situasjoner som til enhver tid oppstår.

Vi er derfor ikke overrasket over at trenere vi jobber med i dag, både sentralt og regionalt, har vært gode til å tilpasse seg situasjonen de står i. Det gjelder både egen situasjon i rollen som trener, og med tanke på å lede laget og andre i teamet. Fra dag én har de vært opptatt av å finne ut hvordan utøverne kan få tilpasset sitt behov for trening der de er. I god dialog med den enkelte utøver, og eventuelt andre ressurspersoner, har de skreddersydd løsninger for hver enkelt. I tillegg til det faglige oppfølgingsarbeidet, har de også jobbet med å finne gode praktiske løsninger, informere om politiske beslutninger og sørge for at smittevernstiltakene blir fulgt opp.

Det som har vært mest fremtredende hos trenere vi jobber med, er fokuset på normalisering og å opprettholde den gode utviklingskulturen. For eksempel har flere trenere og utøvere poengtert at tiden uten konkurranser gir større mulighet til å jobbe med individuelle utviklingsoppgaver, som de ellers ikke kunne ha prioritert i like stor grad.

Mange trenere har stått i krevende dialoger med utøverne. Ikke minst med utøverne som ikke fikk mulighet til å konkurrere i OL eller Paralympics i Tokyo i år. For noen var det «håpet som brast», for andre var det mer tid til å forberede seg som ble fokus. Flere utøvere har vært, og er, i tenkeboksen på om de har mulighet og motivasjon til å satse videre. For noen utøvere ble epidemisituasjonen også et rom for eksistensielle spørsmål av typen: Er det viktig det jeg driver med? Skal jeg fortsette som toppidrettsutøver?

Det fins ingen kvikk-fix-samtaler knyttet til denne type dialoger. Det krever tid og menneskekunnskap. Vi opplever at mange av trenerne Olympiatoppen jobber med, er tett på utøverne i det daglige treningsarbeidet, og de jobber helhetlig. Samtaler om andre ting enn det som har med ferdighetsutvikling å gjøre, er en naturlig del av jobben. De som er gode på denne helheten, er gode å ha, spesielt i disse tider.

Å være fullt og helt til stede for andre krever at man setter egne behov på vent. For mange av trenerne har det innebåret å sette til side egne utfordringer, som for eksempel stor usikkerhet med tanke på uavklarte jobbforhold og egen økonomi.

Vårt inntrykk er at mange utøvere har håndtert epidemisituasjonen godt. Flere peker på dialogen med treneren som en vesentlig faktor. Selvstendigheten mange utøvere har vist i det daglige treningsarbeidet i denne perioden, er et resultat av hvordan det har vært jobbet over tid, før epidemisituasjonen. Å utvikle utøverne til å lede seg selv, er en del av trenerfilosofien i Olympiatoppen. På samme måte som konkurransesituasjoner er en nyttig læringssituasjon for å vurdere egen utvikling i konkurranse med andre, gir denne situasjonen en indikasjon på hvor godt trenere har jobbet med å utvikle selvstendighet hos utøverne. Mange har jobbet veldig godt med dette i forkant.

En annen sentral verdi i norsk toppidrett er helhetlig utvikling. Dette legger føringer for lederskapet. Det vil si at trenere og ledere ikke kun er opptatt av fysisk, teknisk, taktisk og mental ferdighetsutvikling, men personlig utvikling er også et mål, i seg selv. Når trenerne skal lede i spesielle tider, leder de enda mer på denne helheten. Derfor har de individuelt tilpassede oppleggene ikke bare handlet om det treningsmessige, men også om hva som er viktig for den enkelte, med tanke på å ha en god kvalitet i hverdagen og livet utenom idretten. Mange utøvere er blitt oppfordret av sine trenere til å bruke tid på ting de ellers ville hatt liten tid til, som å ha mer tid med venner, jobbe, benytte tid til studier, flere turer i skog og mark, eller rett og slett slappe mer av hjemme.

Sammen om de store prestasjonene

Å lede slik at andre blir gode til å lede seg selv, betyr imidlertid ikke at treneren, eller de andre på laget, er overflødige. Tvert imot. Selvstendighet i arbeidet er viktig, men det viktigste er det som skapes og utvikles sammen. Å dele og utvikle kunnskap er Olympiatoppens kjernevirksomhet, det være seg innad i laget/teamet eller mellom lag/team.

Dialoger og kunnskapsutveksling mellom utøvere, utøver og trenere, og med andre ressurspersoner i laget/teamet, er den viktigste arbeidsformen, også i disse tider. Samtidig som det jobbes godt individuelt,

har det vært i et fint samspill med treneren og de andre på laget, og det har vært mange gode og kreative løsninger via skjerm for å få til dette. Vi har sett gleden og entusiasmen i nettmøtene, og vi har sett viktigheten av å drive med noe meningsfullt, sammen med andre.

Gleden var enda større da utøvere og trenere endelig kunne møtes igjen fysisk, selv om det er et begrenset antall og med én meters avstand. Idretts glede, fellesskap, ærlighet og helse er aktivitetsverdiene i norsk idrett. Det er en balansekunst å få til dette samspillet, ikke minst i disse uvanlige tidene. De beste trenerne er derfor også de beste balansekunstnerne.



Liv Hemmestad. Foto: OLT.

Sommertrening i Koronatid

JULIE MYHRE

Vi kan nå legge bak oss en annerledes vår, og går inn i en sommer med noen restriksjoner. Et verdensomfangende virus herjer i lufta, noe som naturligvis rammer alle sammen.

Som langrennsløper opplevde jeg å avbryte konkurransesesongen tidligere enn planlagt. Dette har fått meg til å reflektere litt rundt idretts betydning i samfunnet. Jeg ser på meg selv som heldigstilt da jeg befant meg i siste del av konkurranseperioden og utenfor mesterskapssesong. Det er lett å forstå at for en sommeridrettsutøver, er det utfordrende å omstille seg når det hele er i ferd med å starte eller at de olympiske leker utsettes. Likevel blir idretten liten i det store bildet, for dette viruset er større enn oss. Derfor er det lett å forstå at det eneste riktige var å sette idrett på pause inntil videre.

På den andre siden har fysisk aktivitet vist seg å være en redning for mange. Fysisk og mental stimulering har vært et positivt innslag i hjemmehverdagen. Stengte treningssentre, krav om avstand og begrenset fysisk kontakt, har ført til endringer – og endringer fører til utvikling!

Jeg er av den oppfatning at dersom du hele tiden gjør det samme som før, så vil utviklingen stagnere. Dersom du utsetter deg for et nytt stimuli, vil kropp tilpasse seg belastningen og utvikle seg.

Vi har i vår blitt utfordret på andre måter enn før og måttet forholdt oss til restriksjoner og råd fra myndighetene. Begrensninger knyttet til bevegelsesfriheten har for eksempel ført til at samlinger gjennomføres lokalt. Det bygger relasjoner innad i idretten da treninger utføres sammen med lokale utøvere. På den måten kan «konkurrenter» trene sammen og lære av hverandre, noe som bidrar til erfaringsutveksling og utvikling. Også det å se til andre idretter og lære fra de, kan være eksempel på erfaringsutveksling. Et lokalt treningsmiljø i en annen idrett innehar høy kompetanse på idrettsspesifikke områder. La meg ta et eksempel fra min egen treningshverdag. Friidrettsmiljøet har kompetanse på eksplosiv trening som spenst, hurtighet og styrke samt løpsteknikk som også er relevant for en skiløper. Jeg har oppsøkt et friidrettsmiljø i byen for å lære av dem og utveksle erfaringer på tvers av idrettene.

Juni måned betyr sommer, og dermed er sommertreningen offisielt i gang. Når jeg planlegger sommertrening, tar jeg utgangspunkt i den totale treningsmengden hver måned samt mine utviklingsmål. Med det som bakgrunn, setter jeg opp en grovplan for hva hver uke skal inneholde, samt tilpasser treninga ut i fra hvor jeg befinner meg til enhver tid. Selv om det er «Koronatider», så er ikke sommertreningen min så veldig annerledes enn før. Jeg får gjennomført både spesifikk og uspesifikk bevegelsesformer, og jeg får trent kapasitet og eksplosivitet. Treningsfilosofien om gradvis økende belastning utover treningsåret, er en filosofi jeg tror på. I praksis betyr det at det blir gradvis mer belastning i form av mengde og intensitet for hver måned mot sesongstart, samt at treningen blir mer spesifikk. Derfor legger jeg opp til en variert treningshverdag med bruk av flere bevegelsesformer. Dette gjør meg også bedre rustet til å tåle en tøff treningshøst både fysisk og mentalt. Denne sommeren har jeg planlagt fjellturer, kajakkpadling og sykkelturet sammen med den ellers vante treningshverdagen med rulleski og løping. Jeg setter gjerne opp såkalte «nøkkeløkter» først, som er prioriterte utviklingsøkter. Mine nøkkeløkter er knyttet til kapasitet og eksplosivitet. Ved å sette opp hardøkter og eksplosive økter i først, opplever jeg at det er lettere å fylle inn langturet i de ulike bevegelsesformene dernest. For å gi

meg selv ekstra motivasjon i treninga, har jeg satt opp et kortsiktig mål som tar utgangspunkt i ett av mine utviklingsmål denne sesongen. Et av målene med sommertreninga er å utvikle den spesifikke kraftoverføringa i overkroppen. Dette trenes best eksplosivt på rulleski, men kan også fint kombineres med eksplosiv styrketrening i de aktuelle muskelgruppene med strikk og medisinball.

Sommertreningen er ikke noe hokusfokus, og skiller seg heller ikke veldig fra tidligere somrer. Med fokus på muligheter fremfor begrensninger, setter jeg opp et variert treningsopplegg som skal legge grunnlaget for den andre delen av forberedelsessesongen. Utenlandsrestriksjoner gir mulighet til å virkelig oppdage hva norsk natur har å by på, og det kan også ha positiv innvirkning på treningen.

God sommer og god trening!



Sjur Røthe tv. , Simen Hegstad Krüger, Pål Golberg trener på Lillomarka Arena i Oslo, juni 2020.

Foto: Terje Pedersen / NTB scanpix

Langrennstrening med Korona-restriksjoner

MONIKA KØRRA

Trener Equinor Juniorlandslaget

Gi en kort beskrivelse av deg selv og din treningsgruppe.

Går inn i min tredje sesong som juniorlandslagstrener. Årets lag består av 11 utøvere, alle i klasse 19/20. Som et lag er vi samlingsbasert, i hverdagen trener utøverne med sine grupper i klubb/skole/lag.

Hvilke konsekvenser har Korona-pandemien hatt for deg som trener, både i forhold til jobb-situasjon, mulighet og tid til å følge opp utøverne?

Det har preget både avslutningen på forrige sesong og oppstarten av denne sesongen. Laget 19/20 sesongen avsluttet med jr.VM i Oberwiesenthal. Vi gledet oss i likhet med alle andre juniorutøvere til Jr.NM i mars, og det ble en stor nedtur for mange juniorer som hadde dette som hovedmål for sesongen. På det tidspunktet forsto vi ikke omfanget og konsekvensene av Korona. Vi syntes det var ufattelig trist at resten av sesongen gikk dunken, dager senere forsto vi at dette ble ubetydelig sett i perspektiv av hva som var i ferd med å skje verden over. Treningsplanlegging og oppfølging, samt sesongevalueringer måtte gjennomføres på telefon/Teams. Også oppstarten med det nye laget for sesongen 20/21 måtte foregå over Teams. Det ble en merkelig slutt på forrige, og start på denne sesongen, men vi har også lært mye i denne perioden.

Hvordan opplever du at motivasjonen blant utøverne er påvirket av situasjonen?

Jeg tror alle har fått kjenne på verdien av å være et lag / tilhøre et miljø. Vi har vært heldige med tanke på at vi driver en individuell idrett og at treningsarbeidet ikke har blitt stoppet, om motivasjonen har vært der. Men hvor viktig behovet for tilhørighet er for å bevare den indre motivasjonen har nok mange fått øynene opp for i denne perioden. På sett og vis tror jeg det for mange har vært sunt med en periode hvor man girer ned noen hakk. Uten muligheten til å gå skirenn, fikk man muligheten til å lande litt, og mange benyttet seg av muligheten til gode langturer på ski / randone.

Hvordan har du fulgt opp og kommunisert med dine utøvere i denne perioden? Hvilke begrensninger og muligheter har dette gitt for kvalitetssikring av treningen?

Vi har blitt gode på Teams i denne perioden. Både individuelle utøversamtaler og lagmøter har blitt gjennomført på Teams. Treningsdagboka, med utfyllende økt/ukeskommetarer har blitt ekstra viktig. Men, med oppstart med et nytt lag, hvor vi trenger å bli kjent, har det satt begrensninger å ikke kunne reise på samling.

Hvilke konkrete begrensninger og muligheter har Korona-perioden (i perioden der dere ikke kunne møtes fysisk eller bruke offentlige anlegg) hatt for dine utøvers treningsinnhold og kvalitet?

Begrensninger: Mangel på miljø, matching, læring av hverandre (spesielt med tanke på de som ble satt i karantene etter jr.VM).

Muligheter: Et lengre sesongavbrekk som gav muligheter til å koble av med andre aktiviteter, gode langturer og kvalitetstid på fjellet (som de aller fleste benyttet seg av etter gjenåpning av hytteforbudet). Jeg tror også mange har fått reflektert godt i denne perioden, kjent på hva idretten gir, hva man har savnet og hva man skal sette ekstra pris på i fremtiden. For mange tror jeg det også ha vært god læring å måtte gjennomføre mange økter alene med tanke på fokus, disiplin, disponering og evnen til å pushe seg selv.

Hvilke prioriteringer har dere gjort i treningsarbeidet, og hvilke alternative strategier har dere utviklet for å optimalisere treningsarbeidet i denne perioden? Gi gjerne praktiske eksempler som andre kan lære av.

Denne perioden kom jo for oss midt i avslutningen med et lag og oppstarten med et nytt. For utøverne på laget 19/20 ble det viktig å holde fast ved den gode treningen ut mars mnd., selv om rennsesongen var over etter jr.VM. April var planlagt som den aktive avkoblings mnd. og vi ønsket ikke at denne perioden skulle bli på to mnd. istedenfor en. Med de fine forholdene i fjellet, ble lange turer på vårsnøen ekstra viktig i år. Mars/april/mai har for mange blitt preget av større mengde enn tidligere sesonger grunnet avlyste skirenn. Dette kan bety at grunnlaget inn mot ny sesong er bedre enn ved tidligere sesonger, og dette må vi være ekstra obs på i treningen fremover slik at vi ikke kommer i form for tidlig i år. For å optimalisere treningsarbeidet i en annerledes hverdag har det blitt ekstra viktig med øktmål og refleksjoner av måloppnåelse etter økt. God føring i treningsdagbok, med ærlige og utfyllende kommentarer, har blitt ekstra viktig for innsikt som trener.

Hvordan planlegger du å trappe opp i tiden framover, både i forhold til treningsarbeidet, samlinger og oppfølging av utøvere?

Vi er nå i gang med hjemme samlinger med det nye laget. Vi har korona-retningslinjer vi forholder oss til på økt, men dette setter ingen begrensninger for kvaliteten på gjennomføring. Over sommeren håper vi at vi kan gjennomføre samlinger som tidligere. Teams har blitt et nytt verktøy for meg i min trenerhverdag, og det kommer jeg til å bruke videre til samtaler og lagmøter.

Har du gjennom denne perioden gjort erfaringer som vil medføre endringer i dine arbeidsmetoder, din tilnærming til trenerrollen og /eller din treningsfilosofi? I så fall: Hva og hvordan?

Telefonsamtaler byttes ut med Teams. Jeg kommer til å være enda strengere med tanke på føring av gode ukes kommentarer i dagbok. Jeg føler at viktigheten av lagbygging og tilhørighet har blitt forsterket i perioden, og dette kommer jeg til å vektlegge i like stor grad som før.

Langrennstrening med Korona restriksjoner

ØYSTEIN ÅNESEN

Trener Nordnorsk skilinj, Nord Troms videregående skole

Gi en kort beskrivelse av deg selv og din treningsgruppe.

Jeg er 42 år gammel, trebarnspapps. Opprinnelig fra Salangen, bosatt i Nordreisa. Jeg har vært aktiv trener cirka halve livet, og har trenererfaring fra «alle» nivåer. Jeg har vært trener for 6-7 åringer, og for utøvere som har deltatt i Tour de ski. For tiden jobber som trener på Nordnorsk skilinj. Treningsgruppa består av mellom 30-40 juniorutøvere i langrenn og skiskyting. Jeg er en del av et trenersteam sammen med to andre langrennstrenere og en skiskytter trener.

Hvilke konsekvenser har Korona-pandemien hatt for deg som trener, både i forhold til jobbsituasjon, mulighet og tid til å følge opp utøverne?

Kvelden før avreise til junior NM kom beskjeden om avlysning og samme kveld ble også Nordnorsk mesterskap avlyst. To av sesongens store høydepunkter både for utøverne og for oss trenere. For de fleste var nok den umiddelbare reaksjonen at «lufta gikk litt ut av ballongen» da meldingene om avlyste skirenn tikket inn. Det som normalt sett skulle bli hektisk sesongavslutning med mange konkurranser og mye reising ble en veldig rolig, litt kjedelig og selvfølkelig spesiell periode.

Den umiddelbare konsekvensen av Korona-epidemien var at all fikk en helt ny hverdag. For min del har kontrasten mellom normal hverdag og «Korona-hverdag» vært enormt stor.

I en normalsituasjon kan jeg se «mine» utøvere nesten daglig. Vi har normalt fem fellestreninger hver uke og er på skirenn stort sett hver helg. Vi har alltid en plan, vet hva vi skal trene og hvilke skirenn vi skal på. En hverdag som er i stor grad planlagt og forutsigbar.

«Korona-hverdagen» har vært helt annerledes. Den eneste måten å holde kontakt med utøverne har vært via en skjerm fra hjemmekontoret. Ingen fellestreninger og ingen skirenn. Hverdagen har for så vidt fortsatt vært ganske enkel å planlegge, da det stort sett har dreid seg om å holde seg hjemme. Men de langsiktige planene har vært vanskelig å legge på grunn av usikkerhet i forhold til restriksjoner og begrensninger. Som trener ønsker man ofte å planlegge for lengre perioder, hvilke skirenn og samlinger skal vi på, og hva er det neste naturlige målet å jobbe mot. Dette har vært en vanskelig øvelse i Korona-perioden, mange planer har blitt endret eller forkastet.

Muligheten til å følge opp utøverne ble for min del veldig mye dårligere, først og fremst fordi man mistet muligheten til å se dem på trening og konkurranser. En fordel har vært at man har hatt god tid til å evaluere både egen trenerrolle, organisering på gruppenivå og sammen med hver enkelt utøver. Personlig føler jeg at prosessen med evaluering, definering av nye mål og tiltak har blitt bedre denne våren. Først og fremst fordi man har hatt bedre tid.

Hvordan opplever du at motivasjonen blant utøverne er påvirket av situasjonen?

Min opplevelse er at det er store individuelle forskjeller. Fellesnevneren er nok at de fleste, både utøvere og trenere fikk en liten dupp i motivasjonen i starten av perioden. Som trener tror jeg den viktigste oppgaven i starten av Korona-perioden var å få utøverne til å skifte fokus, se framover og tenke konstruktivt. Å klare å finne nye mål å jobbe mot var viktig i starten.

De utøverne som klarte å skifte fokus, klarte også finne ny motivasjon og fikk utnyttet situasjonen på en god måte. Mange har trent mer og bedre enn de normalt sett ville gjort i samme periode, og kommet styrket ut av situasjonen.

Dessverre opplever jeg at Korona-perioden har gjort forskjellene i treningsgruppa større. Jeg ser tydeligere at enkelte utøverne er avhengig av et godt treningsmiljø. De som trenger det sosiale fellesskapet og de faste rammene med fellestreninger har dessverre blitt skadelidende. For disse utøverne har motivasjon og gjennomføringsevne vært laber.

Hvordan har du fulgt opp og kommunisert med dine utøvere i denne perioden? Hvilke begrensinger og muligheter har dette gitt for kvalitetssikring av treningen?

Olympiatoppens digitale treningsdagbok har vært den viktigste plattformen for kommunikasjon, planlegging og evaluering. Noe som for så vidt er tilfelle året rundt, også når vi ikke er plaget av verdensomspennende pandemier.

Utøvernes digitale kompetanse, med evne til nøyaktig loggføring av trening har vist seg enda viktigere i Korona-perioden. De utøverne som over tid har innarbeidet seg gode rutiner for bruk av treningsdagboka har hatt en fordel igjennom perioden. Det har vært mye lettere å holde kontakt, hjelpe og styre de utøverne som daglig logger trening.

De utøverne som loggfører trening etter «skippertaks-metoden», kanskje en gang i uka eller sjeldnere har vært vanskeligere å følge opp på en god måte.

Vi har også benyttet oss av Teams som kommunikasjonsplattform. Og ser at det har fungert svært godt, spesielt til individuelle samtaler.

Begrensingen har som tidligere nevnt vært at jeg mistet muligheten til å se utøverne på trening og i konkurranse. Selv med alle digitale hjelpemidler så tror jeg fortsatt at den viktigste trenergjerningen skjer «ute i felt».

Hvilke konkrete begrensinger og muligheter har Korona-perioden (i perioden der dere ikke kunne møtes fysisk eller bruke offentlige anlegg) hatt for dine utøvers treningsinnhold og kvalitet?

Vi har hatt og har fortsatt begrensninger når det gjelder gjennomføring av styrketrening. Gjennom store deler av perioden har styrketrening blitt gjennomført som egentrening hjemme. Dette har nok godt ut over både kvalitet, omfang og regelmessighet for enkelte utøvere.

En annen utfordring har vært mangelen på matching på intervaller og hardøkter. Men vi snakker om perioden helt på slutten av sesongen så har dette i praksis ikke vært en stor utfordring. Da den intensive treningen ikke har vært hodefokus.

En annen utfordring for flere i min treningsgruppe har vært varierende kvalitet på løypenett og preparering. Ofte gjøres løypepreparering på dagnad på ettermiddags- eller kveldstid. I en periode med mye snøfall i Nord-Norge har dette ført til enkelte begrensninger eller tilpasninger. Utøverne i min treningsgruppe er vant til å trene på dagtid, i skoletiden. Gjennom Korona-perioden har de fulgt normal timeplan, og hatt treningstid på dagtid. Flere har nok opplevd at enkeltøkter har fått redusert kvalitet på grunn av manglende preparering tidlig på dagen.

Men det som kanskje er viktigst er at perioden har bydd på en fantastisk mulighet til å trene mye og skaffe nyttig erfaring. I en periode der samfunnet «har stoppet opp» opplever jeg utøverne har bedre tid til å gjennomføre trening. Utøverne har helt klart hatt færre aktiviteter og forpliktelser å forholde seg til. Det har vært mindre lekser, prøver og innleveringer, og selvfølgelig ingen eller svært lite sosiale aktiviteter på ettermiddager og kvelder. Dette har ført til at skole og trening i enda større grad enn normalt har blitt de prioriterte gjøremålene for utøverne. Helt konkret førte dette til at utøvere oftere trent to økter om dagen og hadde tid til å trene lengre økter.

Det er litt for tidlig å konkludere med effekten av dette, men jeg tror at mange utøvere har fått svært nyttig kunnskap og erfaring, spesielt med tanke på at de i mye større grad enn normalt har måtte organisere treningshverdagen sin selv.

Hvilke prioriteringer har dere gjort i treningsarbeidet, og hvilke alternative strategier har dere utviklet for å optimalisere treningsarbeidet i denne perioden? Gi gjerne praktiske eksempler som andre kan lære av.

Svaret på dette er banalt enkelt... gå mest mulig på ski. Hovedfokus har vært rolig mengdetrening på ski. Vi ønsket å utnytte det gode skiføre og den laaaaange vinteren til å få mest mulig kilometer på ski. For å motivere litt ekstra laget vi en kilometer-konkurranse. Konkurransen varte i seks uker, og målet var å loggføre flest mulig kilometer på ski. Hele treningsgruppa fikk tilbud om å delta gjennom å logge antall kilometer i et felles skjema. Skjema lå åpent for alle slik at hver enkelt kunne følge med på hva kompisen eller venninna hadde loggført.

Hvordan planlegger du å trappe opp i tiden framover, både i forhold til treningsarbeidet, samlinger og oppfølging av utøvere?

I praksis begynner treningshverdagen å normalisere seg. Vi gjør enkelte tiltak som å trene i mindre grupper og legger opp til mindre transport til og fra trening. Normalt har vi felles transport i minibusser til og fra enkelte økter.

For vår del er den største begrensningen for tiden at utøverne ikke har anledning til å dusje på skolen etter trening. Dette fører til at vi legger opp til litt kortere økter slik at utøverne får tid til å dra hjem å dusje. Vi har også en del begrensninger i forhold til gjennomføring av styrketrening. Men dette er forholdsvis enkelt å organisere og fortsatt forholde seg til gjeldene retningslinjer. Våre felles styrkeøkter blir gjennomført uten apparater eller hjelpemidler på en fotballbane, slik at vi kan ha mulighet til å trene med god avstand.

Vi har blitt tvunget til å gjøre endringer med tanke på gjennomføring av samlinger. Planen var å ha ei samling i Sveve i midten av juni. Denne måtte vi selvfølgelig avlyse. For å få gjennomført ei samling gjennomfører vi den som hjemmesamling der alle utøverne bor hjemme eller på sine egne hybler. Vi

planlegger med minimal kontakt, gjennom å droppe alle felles møter, felles sosiale tilstillinger og felles bespisning.

I og med at jeg er trener på et skigymnas som følger vi den normale skoleruta går sommertreningen som normalt. Fra 19. juni har både utøvere og trenere sommerferie. Treningsaktiviteten gjennom sommeren foregår som egentrening på utøvernes hjemsted. Vi planlegger trening som normalt og tar ikke spesielle Korona-hensyn. Oppfølging og kontakt foregår gjennom OLT treningsdagboka og pr telefon. Og kanskje denne sommeren via Teams som vi nå vet fungerer fint til individuelle samtaler.

Det er for tidlig å si hva høsten bringer av restriksjoner og begrensinger, men vi håper selvfølgelig at samfunnet har normalisert seg og at vi kan drive normal aktivitet.

Har du gjennom denne perioden gjort erfaringer som vil medføre endringer i dine arbeidsmetoder, din tilnærming til trenerrollen og /eller din treningsfilosofi? I så fall: Hva og hvordan?

Jeg kommer nok til å fortsette å benytte Teams som et hjelpemiddel til å kommunisere med utøverne, spesielt i perioder hvor jeg ikke har anledning til å ha fysiske møter.

Korona-perioden har nok ikke medført endringer i min treningsfilosofi. Men perioden har gjort at jeg har fått bekreftet noe av det jeg tror på. Tenker da spesielt på viktigheten av å ha gode treningsmiljøer som det vi har ved Nordnorsk skilinja. Ute i distriktene har vi mange små klubber med bare et fåtall aktive juniorutøvere. Som jeg nevnte innledningsvis ser jeg at enkelt utøvere blir veldig skadelidende når de ikke får muligheten til å være en del av et godt treningsmiljø. Og jeg er sikker på at alle utøverne gjennom korona-perioden har savnet å være en del av et godt treningsmiljø.

Jeg har definitivt blitt styrket i troen på at de gode miljøene tuftet på en god treningskultur er en av de viktige faktorene for å skape framtidige skiløpere, skitrenerne og skientusiaster. Og jeg tror at Korona-perioden også har fått flere utøvere til å se viktigheten av å tilhøre et godt treningsmiljø.

Langrennstrening med Korona restriksjoner

TINA BØGSETH, STIG MOLAND, PER OLA GASMANN & SANDRA ALISE LYNGSTAD HENNUM
Trenere NTG Lillehammer Langrenn

Gi en kort beskrivelse av deg selv og din treningsgruppe.

Vi er 4 trenere som jobber 100% på Norges Toppidrettsgymnas på Lillehammer. 46 utøvere, 25 gutter og 21 jenter. Alle trenerne er godt utdannet og har lang erfaring som langrennstrenere. Samtlige utøverne innehar et høyt nasjonalt nivå og enkelte utøvere innehar også et høyt internasjonalt nivå.

Hvilke konsekvenser har Korona-pandemien hatt for deg som trener, både i forhold til jobb-situasjon, mulighet og tid til å følge opp utøverne?

Vi som trenere har fått gjennomført mye av jobben hjemmefra med hjemmekontor (frem til midten av mai). Oppfølgingen foregikk da ved telefon, treningsdagbok og samtaler på teams. Vi planla trening ved å bruke et delt excel-dokument). Første periode av corona hadde vi felles styrkeøkter på teams. I tillegg sendte elevene inn teknikk-video som vi gikk igjennom sammen på teams eller telefon. Fra midten av april hadde vi i tillegg tilbud om 1-1-økter med utøverne. Den siste måneden har vi hatt mer normalt drift med fellesøkter hver dag. Vi har frem til nå delt opp i grupper med maks 20 personer. På grunn av begrensninger rundt transport av elever med minibuss, så fikk vi ikke til skiøkter på fjellet i den første coronaperioden. Fra midten av mai til nå har vi transportert utøverne i små grupper under strenge smittevernsregler. Totalt sett opplever vi at vi har fått fulgt opp utøverne bra. For langrenn ble konkurransesesongen litt kortere enn ønsket, og vi startet perioden med aktiv avkobling litt tidligere enn planlagt. Denne perioden har vi uansett færre fellestreninger og noe mindre oppfølging. Vi har fått brukt perioden godt til sesongevalueringer og planlegging av ny sesong.

Hvordan opplever du at motivasjonen blant utøverne er påvirket av situasjonen?

Utøverne ble selvfølgelig skuffet over at skirenn og spesielt junior-NM ble avlyst. Etter en ukes tid så var skuffelsen borte, og elevene fortsatte å trene godt. For de elevene som ble igjen på Lillehammer med egen bil, så var det fantastiske skiforhold, og det har nok aldri blitt gått så mye på ski fra midten av mars til starten av juni. Vi som trenere prøvde i tillegg å planlegge økter som var motiverende å gjennomføre.

Hvordan har du fulgt opp og kommunisert med dine utøvere i denne perioden? Hvilke begrensninger og muligheter har dette gitt for kvalitetssikring av treningen?

Mye svares på ovenfor. Vi brukte første periode på aktiv avkobling, men utøverne har de to siste månedene jobbet videre med utvikling av sine arbeidsmål. Vi har brukt mye tid på evaluering av sesong, og hva som kan gjøres bedre- Hver enkelt har satt seg mål for neste sesong, oppdaterte arbeidskravene i forhold til sine nye mål og vurdert sin kapasitet mot dette. Med bakgrunn i dette har hver enkelt lagd tiltaksplan for å komme opp på nivået som kreves på hvert arbeidskrav.

Hvilke konkrete begrensninger og muligheter har Korona-perioden (i perioden der dere ikke kunne møtes fysisk eller bruke offentlige anlegg) hatt for dine utøvers treningsinnhold og kvalitet?

Heldigvis er langrennsløpere gode til å trene alene, men flere reiste hjem (spesielt VG1), og da ble det på de mindre ski/skare-turer som vi pleier å ha i april/mai. Vi er heller ikke avhengige av styrkerom, men det ble selvfølgelig mindre trening i styrkeapparat/maksstyrke. Vi følger opp utøvere i ferier og er vant til å jobbe ut ifra digitale plattformer. Etter hvert som vi fikk muligheten til å trene sammen igjen, så ser vi at det har fungert veldig bra å trene i mindre grupper og dette er noe vi kommer til å ta med oss til høsten når skolen starter opp som normalt igjen.

Hvilke prioriteringer har dere gjort i treningsarbeidet, og hvilke alternative strategier har dere utviklet for å optimalisere treningsarbeidet i denne perioden? Gi gjerne praktiske eksempler som andre kan lære av.

Det har ikke blitt gjort noen spesielle prioriteringer frem til nå. Utøverne har trent tradisjonelt med ca.2 hardøkter, 2 styrkeøkter, 1 spenst, 1 hurtighet og ellers langturer per uke. På grunn av mindre tilgang til styrkefasiliteter, så har det meste av styrke vært generell og blitt gjennomført utendørs eventuelt hjemme i stua på teams. Hardøktene har variert mellom ski og løp. Hardøktene ved løp har vært uten staver, og ofte i lettкупert terreng der vi har hatt fokus på å løpe jevnt (pacing).

Hvordan planlegger du å trappe opp i tiden framover, både i forhold til treningsarbeidet, samlinger og oppfølging av utøvere?

I skrivende stund er vi tilbake i med fellestrening klassevis og derfor gjennomfører vi trening i denne perioden som normalt. Nå følger vi opp som normalt på treninger, treningsdagbok, teams, telefon og sms. Det vil si en del hardøkter gjerne med konkurranse-preg, vi har blant annet gjennomført Kantentesten, stake-test og andre løpeintervaller. Ellers har vi innslag av spenst, styrke, hurtighet, langturer både på rullleski og sykkel. På Lillehammer hadde vi snø på fjellet så vi har gått på ski helt fram til 1.juni.

Har du gjennom denne perioden gjort erfaringer som vil medføre endringer i dine arbeidsmetoder, din tilnærming til trenerrollen og /eller din treningsfilosofi? I så fall: Hva og hvordan?

Vi ser at det har vært positivt med trening i mindre grupper og kommer til å fortsette med det også til høsten. Videre kommer vi til å fortsett den jobben vi legger ned med den daglige oppfølgingen. Vi har også opplevd at samtaler med utøvere over teams kan fungere meget bra, og være bra verktøy i spesielt ferier.

Langrennstrening med Korona restriksjoner

KRISTIAN SVEAAS SKRØDAL

Trener Region Midt- Norge

Gi en kort beskrivelse av deg selv og din treningsgruppe.

Jeg går inn i mitt sjette år som trener for regionslaget i Midt- Norge. Der har jeg ansvar for 10 utøvere, fem damer og fem herrer med internasjonale målsetninger.

Hvilke konsekvenser har Korona-pandemien hatt for deg som trener, både i forhold til jobbsituasjon, mulighet og tid til å følge opp utøverne?

Korona satte et tidlig punktum for sesongen, og det førte videre til mye usikkerhet. Jeg hadde en måned hvor jeg gikk permittert, og i denne perioden måtte løperne klare seg mye på egenhånd. Lenge var det også stor usikkerhet til finansieringen av regionslagene, noe som påvirket både utøvere og meg som trener. Ellers har det vært litt mer krevende å jobbe når ungene har vært hjemme fra skole. Etter at vi fikk finansiering på plass, og samfunnet åpnet mer opp, fant vi gode løsninger og fikk trent mer som normalt.

Hvordan opplever du at motivasjonen blant utøverne er påvirket av situasjonen?

Motivasjonen til utøverne føler jeg har vært utrolig bra. Vi har hatt gode snøforhold helt til slutten av mai, og utøverne har i denne Korona perioden trent mer enn noen gang. De fleste løperne på laget har et langsiktig perspektiv på sin satsning, og jeg tror ikke de månedene vi har hatt har påvirket dette i stor grad.

Men samtidig har det vært endel spørsmål fra utøverne om hva som kommer til å skje neste sesong. «Kommer det til å bli skirenn?» «Blir det noe regionsatsning?» Utøverne har kjent på følelsen av at det har vært tungt å måttet satse alene uten et team i ryggen.

Hvordan har du fulgt opp og kommunisert med dine utøvere i denne perioden? Hvilke begrensninger og muligheter har dette gitt for kvalitetssikring av treningen?

Kommunikasjonen har foregått mye pr. telefon og via Teams. Teams har vært en helt fantastisk måte å kommunisere på. Samtidig har det vært mulig å trene i mindre grupper ute på ski. Man får også kommunisert mye på en 3-timers langtur. Denne perioden har ikke vært den mest kritiske perioden for kvalitetssikring av treningen. Vi har hatt fokus på å være i aktivitet med lystbetont trening.

Hvilke konkrete begrensninger og muligheter har Korona-perioden (i perioden der dere ikke kunne møtes fysisk eller bruke offentlige anlegg) hatt for dine utøvers treningsinnhold og kvalitet?

Den største utfordringen har vært styrketrening, og da spesielt vekttrening. Det er noe vi har mistet i denne perioden. Dette har ført til mer fokus på andre arbeidskrav, og mer fokus rundt basis styrke. Man har måttet være litt mer kreativt for å finne gode løsninger. Vi har til vanlig et godt samarbeid med Olympiatoppen Midt- Norge, og der har mye vært stengt eller hatt begrenset tilgang. Rulleskimøllen

og testlabb har fortsatt ikke åpnet. Rulleskimøllen har blitt brukt til teknikkarbeid, og testing av laktatprofiler. Enn så lenge lever vi fint med dette, men håper at dette kommer på plass til høsten når treningsbelastningen går opp.

Hvilke prioriteringer har dere gjort i treningsarbeidet, og hvilke alternative strategier har dere utviklet for å optimalisere treningsarbeidet i denne perioden? Gi gjerne praktiske eksempler som andre kan lære av.

Vår prioritering i treningsarbeidet har vært som tidligere år for denne perioden, lystbetont trening. Samtidig har vi hatt ambisjon om å utnytte snøen så lenge vi kan. Denne perioden har gitt mye aerob trening. Mange av utøverne gikk også endel på toppturer, noe som også er vanvittig god trening. Tror det viktigste etter sesongen er å få mentalt overskudd, og lade batteriene til ny sesong.

Hvordan planlegger du å trappe opp i tiden framover, både i forhold til treningsarbeidet, samlinger og oppfølging av utøvere?

Nå føler jeg at vi er litt tilbake til det «vanlige». Laget er tatt ut, og vi har startet gode teamprosesser for planlegging av sesongen. Alle er innforstått med situasjonen, og vi kommer ikke til å reise på samling før august. Vår filosofi er mye aerob trening tidlig i sesongen, og trappe opp den intensive treningen inn mot sesongstart. Vi legger opp til ca. 4 fellesøkter i uka, hvor vi møtes og får litt trøkk på øktene. Ellers er det individuelt arbeid, og oppfølging rundt treningsplaner.

Har du gjennom denne perioden gjort erfaringer som vil medføre endringer i dine arbeidsmetoder, din tilnærming til trenerrollen og /eller din treningsfilosofi? I så fall: Hva og hvordan?

Føler ikke at denne perioden har forandret mye på hvordan vi kommer til å jobbe. Vi holder nå stø kurs som tidligere år og viderefører vår filosofi. Men vi har sett at verktøy som Teams fungerer godt i kommunikasjon, og man trenger ikke treffes for å få til gode møter.

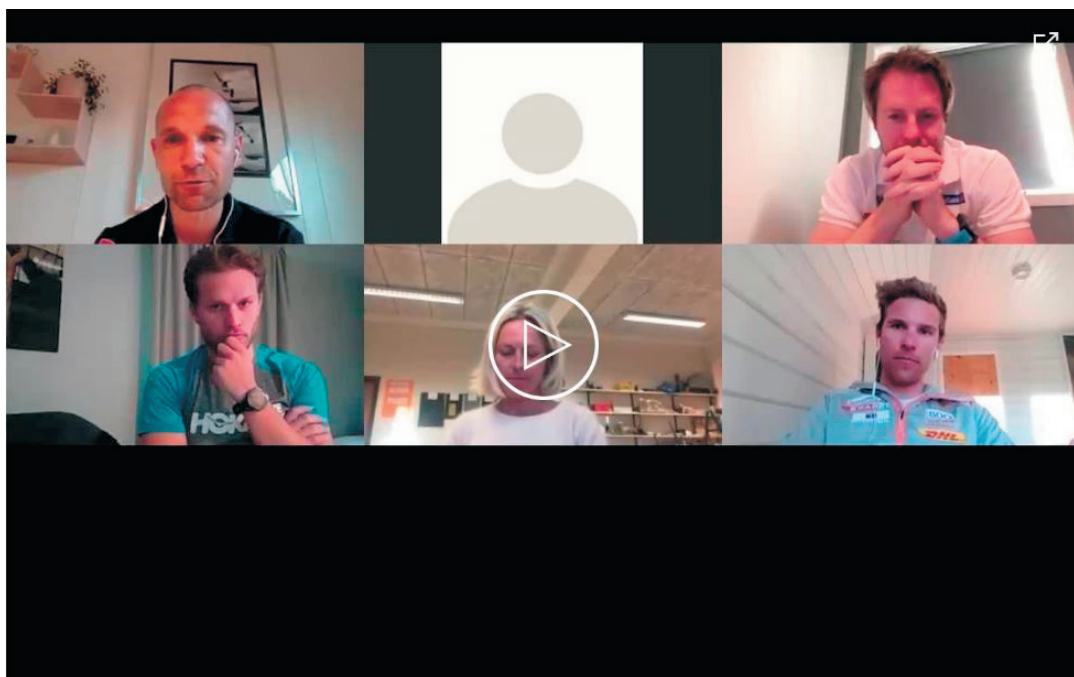
Webinar, «Løpetrening for langrennsløpere»

28.april arrangerte Trenerklubben sammen med NSF, langrenn ett av flere populære webinarer i vår. Hvis du åpner linken under vil du få et møte med Gunhild Halle Haugen, Eirik Myhr Nossum, Ola Korbøl og Didrik Tønseth.

«Kast drikkebeltet» Meldingen fra Didrik Tønseth er klar. Han deler i dette webinaret sine tanker og meninger om hva som må til for å kunne løpe teknisk godt som langrennsløper. Tips til barforløping på gress og deling av hvilke løpsøkker han har god erfaring med, både på sommerstid og i sesong, er en del av det lytterne får med seg fra dette webinaret. Gunhild Halle Haugen gir oss innsikt i hvordan friidrettsutøvere trener og Ola Korbøl gir oss gode tips til hvordan vi kan holde oss skadefrie i løpesesongen. Og sist, men ikke minst, Sjefen sjøl, Eirik Myhr Nossum deler sine tanker rundt viktigheten av løping for langrenns utøvere.

Følg denne linken for å se hele webinaret:

<https://www.skiforbundet.no/langrenn/trening/webinar/lopstrening-for-langrennsloper/>



Webinar, «Løpsstrategi i langrenn»

Faglig ansvar for webinar: Thomas Losnegard, PhD, fagansvarlig utholdenhet ved Olympiatoppen, og førsteamanuensis ved Norges Idrettshøgskole

15.april arrangerte NSF, langrenn sammen med Trenerklubben webinar med tema «løpsstrategi i langrenn».

Følg denne linken for å se hele webinar:

<https://olympiatoppvideo.no/video/333187-lopsstrategi-i-langrenn#chapter-1>

Presentasjonen til Thomas Losnegard følger her:

Løpsstrategi i langrenn

Thomas Losnegard, PhD
Fagansvarlig utholdenhet OLT / Førsteamanuensis NIH

Trenerseminar, 15 april, 2020



NORGE
Olympiatoppen



Trener-
klubben

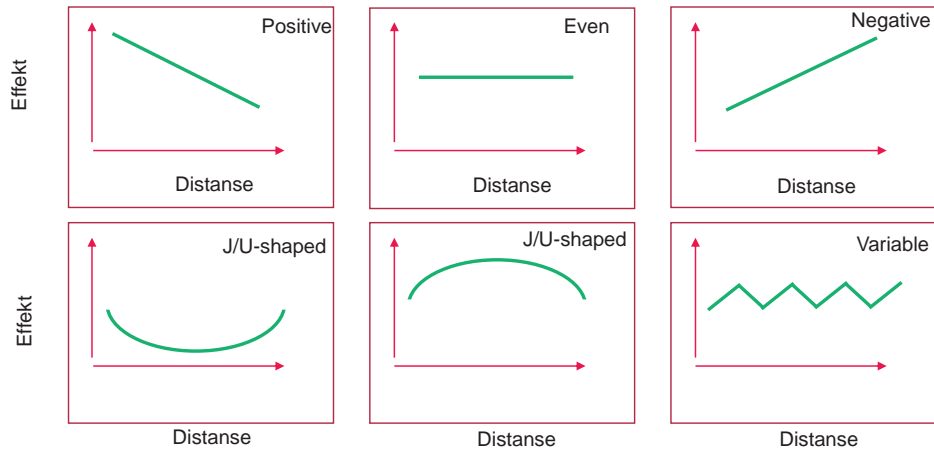


Langrenn



NIH
NORWEGIAN SCHOOL
OF SPORT SCIENCES

Typer «pacing»



Eksempler på ulike typer løpsstregi fra andre idretter

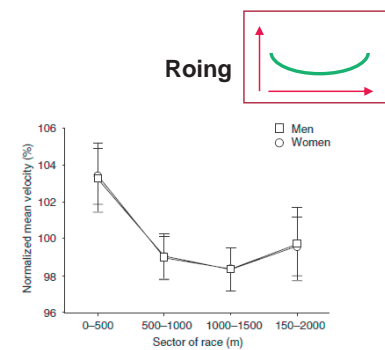


Fig. 6. Example of a reverse J-shaped pacing profile observed during the 2000-m on-water rowing championships (reproduced from Garland,^[65] with permission).

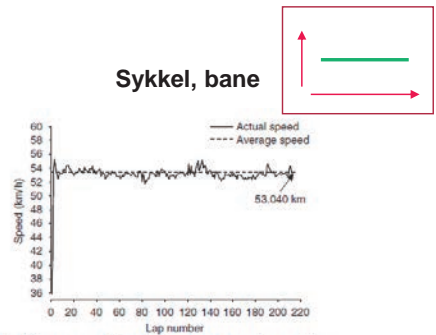


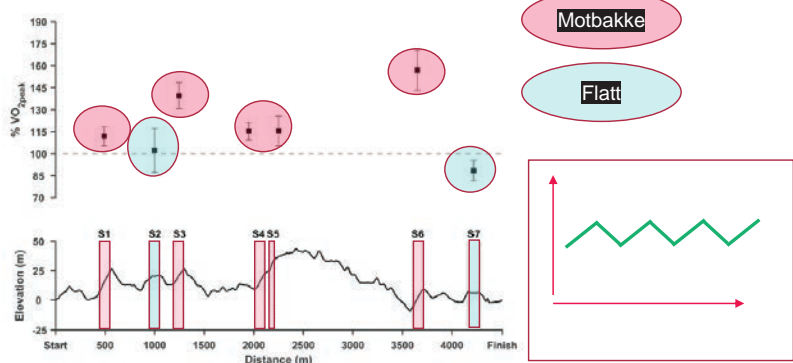
Fig. 4. Average speed of a cyclist during progressive laps and the entire 1-hour track cycling world record. Note that the speed of the cyclist deviated very little from the trial mean resulting in the adoption of an even pacing strategy (reproduced from Padilla et al.,^[94] with permission).

Hva er god løpsstrategi i langrenn?

Distanserenn (individuelle renn) vs. **Sprintrenn** (prolog)

- Runde til runde?
 - Jevn-, økende-, redusert fart?
- Hvilket type terreng bør du legge mest innsats?
 - Flatt, motbakke, overganger?

Pacing (Intensitet) i motbakker og flatt



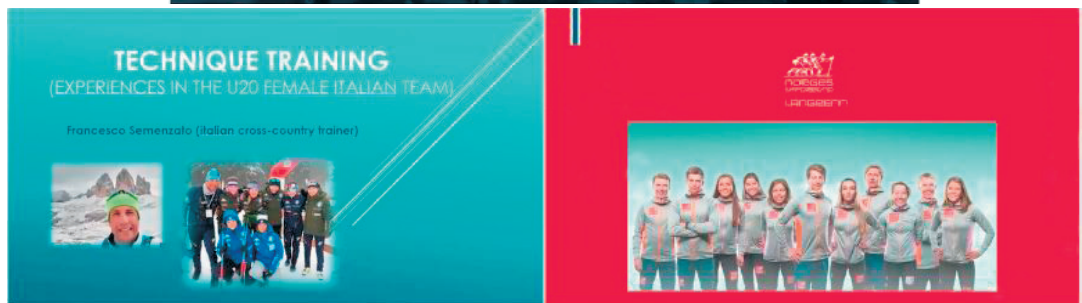
Webinar, «Teknikktrening»

13.05. arrangerte NSF, langrenn sammen med Trenerklubben webinar med tema Teknikktrening. Seminaret foregikk på engelsk med innlegg fra vår egen Monika Kørre, Italias juniorlandslagstrener, Francesco Semenzato og Bryan Fish, Utviklingssjef US Ski Team.

Webinaret var svært godt besøkt (28 nasjoner) og har fått svært gode tilbakemeldinger i ettertid.

Link til hele webinar:

<https://www.skiforbundet.no/langrenn/trening/webinar/teknikktrening/>



Variert trening gjør deg raskere i sporet og alpinbakken

CHRISTIAN MAGELSEN, THOMAS LOSNEGARD & PER HAUGEN

Institutt for fysisk prestasjonsevne på NIH

(Denne artikkelen er tidligere publisert 29.april 2020)

Du lærer bedre om du stadig bytter på hva du gjør. Hvordan kan forskningen gjøre oss enda bedre i langrenn og alpint - og i ganske mye annet?

Å bytte på hva man trener er selve clouet for å finslipe teknikken, og prinsippet kan brukes på alt fra ski til... det meste, mener Christian Magelssen, Thomas Losnegard og Per Haugen. Trenerne kan stimulere til gode læringssituasjoner på to måter: De kan tilrettelegge og de kan veilede. Mens veiledning handler om å gi råd og innspill til hvordan utøverne kan løse bestemte oppgaver bedre, handler tilrettelegging om bevisste valg for aktivitetens innhold og organisasjonsform.

Vi skal se nærmere på hvordan vi kan tilrettelegge for læring, basert på prinsipper hentet fra motorisk læring - med spesielt fokus på organisering.

Først må vi skille mellom «læring» og «prestasjon»:

- Prestasjon er det du kan observere, og ofte måle, under selve økten.
- Læring defineres som en varig endring i en persons adferd eller kunnskap og kan ikke måles direkte. Læring er - eller burde være - hovedmålet med treningen.



Fra langrennstrening på fjellet ved Ål. Foto: Privat

Økt prestasjon gir ikke nødvendigvis læring

I en klassisk studie som viste forskjellen på læring og prestasjon ble deltakerne delt i to grupper, og de skulle slå ned «markører» med en tennisball i hånden så raskt som mulig og i en bestemt rekkefølge (Shea og Morgan 1979). I den ene gruppen skulle deltakerne repetere den samme sekvensen helt til de hadde gjort et visst antall forsøk. I den andre gruppen trente deltakerne like mange repetisjoner av hver sekvens, men ikke samme sekvens gang på gang. Enkelt forklart skulle de slå ned markørene i den rekkefølgen man hadde blitt fortalt, og så plassere ballen tilbake igjen i hullet. På denne måten ble deltakerne møtt med en ny oppgave for hver repetisjon.

Flinkere, men først etter hvert

De to måtene å øve på her ble omtalt som henholdsvis «blocked» og «random» øving. Studien konkluderer med at «blocked practice» ga raskest fremgang, men ga dårligere læringseffekt målt ti dager etter treningsperioden. Denne effekten blir omtalt som kontekstuell interferens, og den har senere blitt funnet i en rekke andre idretter.

Og dessuten: Også når vi snakker om læring av kunnskaper, som for eksempel å lese til et fag, viser et stort antall studier en tilsvarende effekt.

Må «reloade»

Forklaringsmekanismen bak kontekstuell interferens er at hyppig oppgavebytte krever at deltakerne må «reloade» eller hente ut minnet for det motoriske «programmet» hver gang han eller hun bytter oppgave. Studier innenfor kognitiv nevrovitenskap har også vist at en slik type øving har positive effekter for minnelagringen.



Bare å terpe svingteknikk er ikke nok om man skal bli virkelig god. Henrik Kristoffersen kjører verdenscuprenn i Zagreb, 2018.

Foto: Shutterstock

Dersom langvarig læringseffekt oppnås best gjennom random practice, hvordan kan vi anvende dette i praksis?

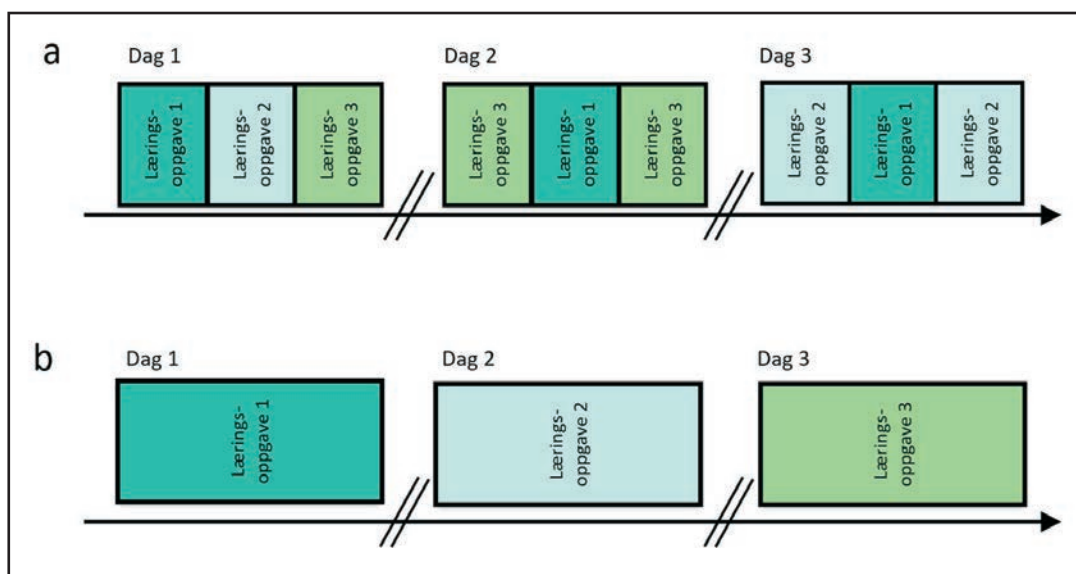
Uke med tilfeldig øving

La oss se hvordan vi kan bruke «random practice» når vi skal planlegge skitrening over en uke. Se for deg at du er en trener som ønsker at utøverne dine skal bli bedre på tre ulike teknikker. Dette kan være delelementer i en teknikk, eller det kan være tre helt ulike teknikker. Du har tre skidager til disposisjon. Hvordan vil du strukturere dagene for å få størst læringseffekt?

I figuren under ser du to modeller:

- I modell A kan utøverne øve de tre teknikkene på samme dag i tilfeldig rekkefølge.
- I modell B fordeler du trening av de forskjellige teknikkene på de tre forskjellige dagene.

I henhold til studiene som hittil har blitt presentert, er modell A bedre for læring enn B.



I emnet «Individuelle idretter 2» på førsteåret av idrettsstudiet på NIH har vi et skikurs som går over seks dager. I løpet av denne uken skal studentene tilegne seg kunnskaper om både alpint og langrenn. Det er lett å legge opp uken slik at man først har tre dager med langrenn og så tre dager med alpint. Men, når vi bruker det vi vet fra forskningen, legger vi heller opp uka med langrenn og alpint annenhver dag – nettopp for å øke læringseffekten. Akkurat dette har vi gjort de siste årene.

Bedre i alt - langrennsteknikk

Langrenn er en teknisk krevende utholdenhetsidrett hvor man bytter mellom ulike delteknikker opptil 20 ganger i løpet av én kilometer. Og innenfor hver delteknikk kan man i tillegg veksle mellom ulike frekvenser.

Delteknikkene består for eksempel av dobbeldans (til moderate hastigheter) og enkeldans (ved høye hastigheter). Ved trening med store grupper har man ofte valget mellom å fokusere på én teknikk om gangen eller variere mellom delteknikker.

La oss eksemplifisere med to tenkte situasjoner:

1: Du trener en stor gruppe og har en slak motbakke til disposisjon. Du organiserer økten ved at utøvere benytter dobbeldans når de går oppover (med rask frekvens) mens man benytter «pausen» tilbake med enkeldans (lav frekvens). Ved god organisering vil man oppnå både tidseffektiv trening og variasjon i bevegelsesmønstre.

2: Innlæring av svingteknikk med størst mulig utgangshastighet fra svingen som mål. Her setter du opp en gitt sving med kjegler og plasserer en ekstra kjegle der hvor du ønsker at utøveren skal «tangere» inngangen til svingen. Ved å flytte kjeglen vil inngangen til svingen bli ulik, og utøvere må dermed selv vurdere hva han eller hun må gjøre for å beholde størst mulig hastighet ut av svingen. I tillegg kan du skape variasjon ved å veksle mellom høyre- og venstresvinger.

Teknikktrening i alpint

God prestasjon i alpint avhenger av god svingteknikk. Svingteknikk handler om flere elementer:

- 1) Å kante skiene for å svinge
- 2) Å belaste skiene med opp-bevegelser for å få skiene til «å sitte» på underlaget (og svinge)
- 3) Å justere frem- og bak-bevegelsene for å få regulere hvor mye skiene skal svinge i tillegg til å regulere glid.

Nå som du vet hva kontekstuell interferens er, kan du bruke det til å lære disse ferdighetene: Du vet da at det kan være en god ide å bytte hyppig mellom å trene de ulike teknikkene. For eksempel kan du gjøre øvelser for å bli bedre til å kante skiene to turer, for å så å bytte teknikk - før du går tilbake igjen til å trene kanting av ski.

Det gir bedre læringseffekt enn om du terper lenge på hver enkelt teknikk. På samme måte kan en benytte ulikt terreng, bratt og flatt, til å trene på ulike teknikker i løpet av én og samme tur.

Lønnsomt strev

Som du skjønner, er det helt avgjørende hvordan vi organiserer og strukturerer treningsøkter for å lære teknikkene best mulig. Dermed må også trenere kjenne til kontekstuell interferens, og de må klare å anvende denne kunnskapen i praksis.

Det krever nøye tilpasning fordi motorisk læring slett ikke er den eneste faktoren som påvirker prestasjon: Trenere må også ta hensyn til utholdenhets- og styrketrening og dessuten drive mental trening.

En utfordring med å anvende kunnskapen om kontekstuell interferens i treningsarbeidet kan være at utøvere ikke opplever mestring så raskt - fordi de må veksle mellom oppgaver før de kjenner at teknikken sitter.

Vil terpe likevel

Dette kan virke negativt på motivasjonen. Det er gjort flere studier på universitetsstudenter og idrettsutøvere om hvilken strukturom gir best utbytte, som gjør at de lærer best. I disse studiene svarer respondentene at de lærer best gjennom å terpe.

Men: Vi ser altså at de ikke lærer best på denne måten. Det er derfor viktig å bruke tid sammen med utøverne for å forklare dem hvorfor man organiserer øktene slik man gjør. Vi kjenner til flere gode klubbmiljøer hvor nettopp god informasjon har vært avgjørende for å lykkes – og oppnå gode resultater.

Anbefalt lesning

Kantak, S. S., Sullivan, K. J., Fisher, B. E., Knowlton, B. J., & Winstein, C. J. (2010). Neural substrates of motor memory consolidation depend on practice structure. *Nature Neuroscience*, 13(8), 923–925.

Kantak, S. S., & Winstein, C. J. (2012). Learning-performance distinction and memory processes for motor skills: a focused review and perspective. *Behavioural Brain Research*, 228(1), 219–231.

Shea, J. B., & Morgan, R. L. (1979). Contextual interference effects on the acquisition, retention, and transfer of a motor skill. *Journal of Experimental Psychology. Human Learning and Memory*, 5(2), 179–187.

Soderstrom, N. C., & Bjork, R. A. (2015). Learning versus performance: an integrative review. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 10(2), 176–199.



Heidi Weng på "hjemmesamling" i Oslo i juni 2020. Alle bor privat, og holder 2 meter avstand. Landslagene har strenge smittevernregler. Foto: Terje Pedersen / NTB scanpix:



Langrennsinteressen er stor, også i korona-tider. Landslagene jobber aktivt med å opprettholde synlighet i mediene, og har arrangert flere presstreff med god avstand og polstrede mikrofoner. Foto: Gro Eide, NSF/langrenn

Utstyrsavtaler Trenerklubben



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



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.



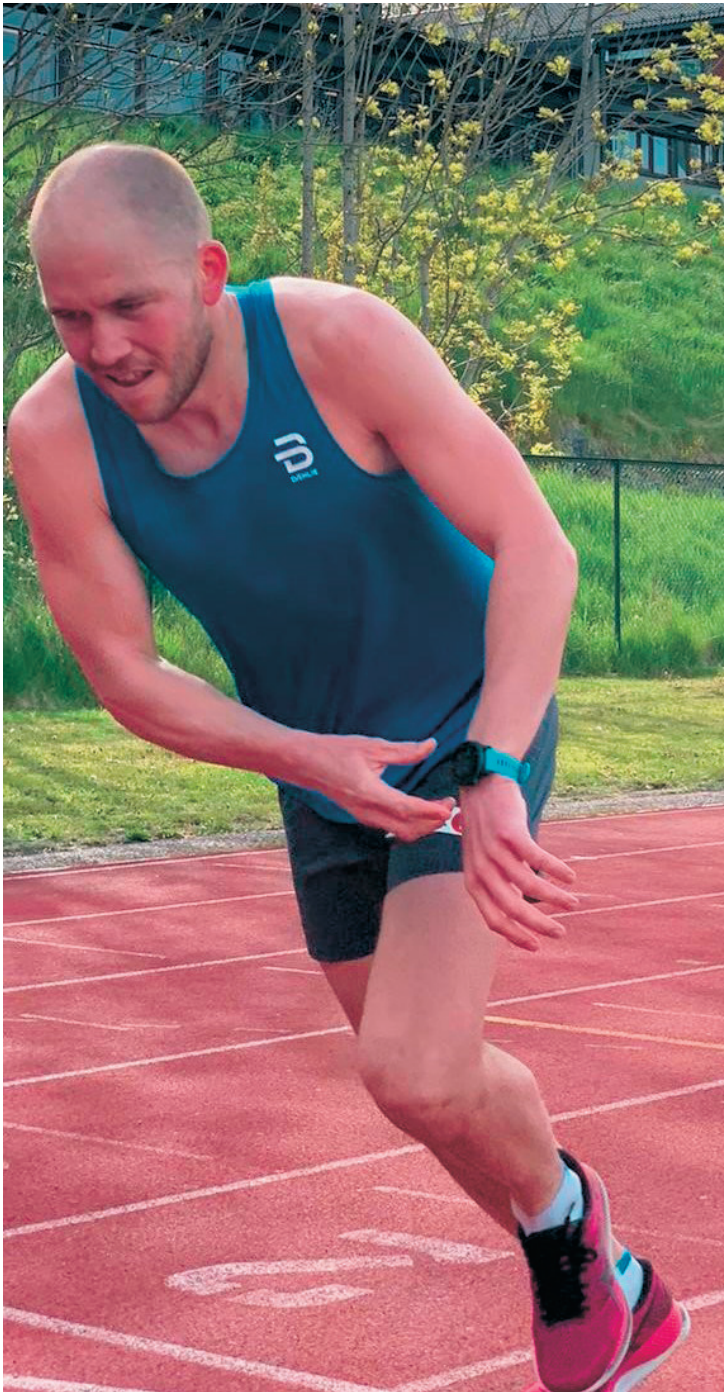
Her har vi en avtale om 30% rabatt i nettbutikken til Silva.

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



40% i nettbutikk. Dere kan bruke følgende kode som er gyldig til 01.09.:
HokaQ3TrenerklubbenNSF

Det er pr. nå relativt begrensede lagere i nettbutikken, men det forventes betydelig påfyll ca. 01.07



Pål Golberg og de andre landslagsherrene har blant annet brukt korona-perioden til noen raske 1000-metere på bane i fellesskap. Foto: Peder Nævestad, NSF,langrenn



Foto: Carina Johansen / NTB Scanpix