

SEPTEMBER 2020

Nytt fra Trenerklubben

*Treningsplanlegging • Testing og kvalitetssikring • Stress og søvn
Bevegelsesformer i løpgrenn • Helseattestordningen • Kosthold*



Foto: Fredrik Hagen, 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

September 2020

Innhold

Leder	4
Nordic Winter Sports Conference 2020	5
FIS-info	7
Losnegard & Sandbakk: Sentrale elementer i treningsplanlegging	9
Sandbakk: Testing og kvalitetssikring av at treningen gir ønsket effekt	14
Hrozanova: Stress og søvn – hvordan håndtere søvnproblemer hos idrettsutøvere?	18
Hjelmeset: Unngå feil i høsttreningen - refleksjoner og prinsipper ved Hovden Skigymnas	22
Rekruttsamlinger for Equinor rekrutt NSF - Knyken og Lillehammer	24
Kørre: Ulike bevegelsesformer i langrenn – en treners perspektiv	31
Baldishol: Informasjon om helseattestordningen for skisesongen 2020/2021	33
Sunn Idrett: God ernæring gir kvalitet i sesongoppkjøringen - de viktigste kostholdsgrepene en langrennsløper kan gjøre gjennom høsten	35
Antidoping Norge: Fort gjort å komme med en sleivete kommentar som utøver lar seg påvirke av ..	38
Utstyrsavtaler	41



Våt og trått, men svært effektiv trening! Foto: Kari-Anne Steffensen Gorset.

Kjære medlemmer

Dette blir en annerledes-sesong. Vi vet ikke hvordan pandemien vil utvikle seg framover og hvilke konsekvenser dette får for treningen, samlinger og konkurranser i vinter. Det vi vet er at norske junior og senior langrennsløpere trener godt, og at norsk utholdenhetsidrett generelt ser ut til å holde et historisk høyt nivå. Det er ingen tvil at vi i Norge er privilegerte; med god plass, natur og gode treningsforhold utendørs. I tillegg har vi utøvere med stor indre motivasjon, og med kunnskap og selvstendighet til å kvalitetssikre egen trening. Som trenere må vi fortsette å forsterke disse egenskapene, samtidig som vi følger opp så godt det lar seg gjøre. Og kanskje har Korona begrensingene ført til kreative tiltak vi kan lære av og ta med oss videre?

Den digitale revolusjonen har iallfall ført til enda bedre kunnskapsdeling: Norges Skiforbund har sammen med Trenerklubben bidratt til stor kunnskapsdeling både nasjonalt og internasjonalt. En stor takk til Per Elias og Brit som har stått i fronten for dette! Noe av det som er kommunisert på disse seminarene finnes også digitalt og kan ses her: <https://www.skiforbundet.no/langrenn/trening/webinar/>

Dette nummeret vil bidra med kunnskap om treningsplanlegging, testing og kvalitetssikring av at treningen gir optimal effekt, og kunnskap om ernæring, restitusjon og søvn. I tillegg bidrar våre skigymnas og landslag med eksempler på deres trening og vi får informasjon om framtidige arrangement i regi av Trenerklubben. Vi håper dette vil inspirere til å holde trykket oppe utover høsten, og at dere deltar på våre arrangementer!

Til slutt må vi kommentere på saken som dominerer nyhetsbildet om dagen: Petter Northug. Som alle andre tar Trenerklubben stor avstand fra Petter sine handlinger og holdninger knyttet til bilkjøring og narkotika. Det er skrevet mye om dette, så det er ingen grunn til å kommentere handlingene ytterligere. Vi ønsker Petter alt godt på den tøffe veien videre og vi er trygge på at vi i idretten vil bidra på best mulig måte. Samtidig skaper slike saker grunnlag for refleksjon og ettertanke: I Norge er vi tydelige på at vi ikke skal vinne medaljer for enhver pris. Vi ønsker utøvere som har god helse, både fysisk og mentalt, også etter karrieren. Og vi skal bidra til å utvikle rollemodeller i idretten, men også sikre at idretten bidrar til holdninger som ganger samfunnet generelt. Nettopp da har vi bidratt til vårt samfunnsoppdrag! Hvordan kan vi bli bedre til holdningsskapende arbeid og aktivt verdiarbeid i vår daglige praksis? Vi i Trenerklubben håper dere som trenere også reflekterer rundt dette, og bidrar gjennom å utdanne deres utøvere!

Med ønsker om en god treningshøst!

Hilsen styret i Trenerklubben



Nordic Winter Sports Conference 2020

Trenerklubben i langrenn er nå strategisk samarbeidspartner med Nordic Winter Sports Conference 2020, og inviterer våre medlemmer til to spennende dager 01. og 02. oktober.

Påmelding gjøres via denne linken:

<https://www.nordicwintersportsconference.com/>

Trenerklubbens medlemmer får delta til studentpris kr. 200,- (normalpris kr. 500,-)
Meld deg på som student!

NB! Grunnet Covid 19 ble det ikke avholdt årsmøte i vår. Det vil bli avholdt digitalt årsmøte knyttet til konferansen 01.10. 2020. Sakspapirer og nærmere informasjon vil bli tilsendt på mail/facebook medio september.

Mer om Nordic Winter Sports Conference:

Connecting science and practice to enhance performance in winter sports

Date: 1-2 October 2020

Location: Online



About NWSC

NTNU, Nord University and Mid Sweden University share a great interest in the scientific and practical aspects of winter sports performance. As a result, the three Universities have combined to present the Nordic Winter Sports Conference. The latest research and practical aspects optimizing the technique, endurance and strength aspects of performance will be highlighted for key snow sports such as alpine, cross-country, biathlon and ski-jumping.

The conference will also be an excellent opportunity for coaches, practitioners, athletes and researchers to meet and interact with one another.

Best regards from the NWSC 2020 organizing committee:

- Centre for Elite Sports Research, NTNU
- Department of Sports Science, Physical Education and Outdoor Studies, Nord University
- Swedish Winter Sports Research Centre, Mittuniversitetet





Recommended cleaning of used equipment from fluorinated substances

This document describes the proposed steps to “clean” used equipment from fluorinated substances and reduce contamination down to a level where no competitive advantage is present.

Cleaning of skis and snowboards

1. Clean the running base with a non-fluorinated base cleaner by applying the liquid with a cloth. Then rub the base surface with a fluor-free cleaning brush (stiff nylon). Let dry for 15 min, continue to brush the ski / board with a clean steel or bronze brush.
2. Perform “Hot Fluor-free wax cleaning” >10 times (iron hot wax – scrape while warm – brush) on each ski and board. Use waxes of different melt temperatures (warm – medium- cold). (Clean scrape and brush after every application)

Grinding the bases of skis/boards is an option that will also remove contamination fluorinated compounds from surface layers. Grinding is recommended for base material made with fluorinated additives since research shows that these additives migrate to the surface. After grinding step 1 and 2 should be repeated.

Equipment cleaning

- Iron
 - Scrape off excessive wax. Warm the iron and clean liquid wax residuals with a cloth. Melt non-fluorinated wax and clean with a cloth.
- Scrapers
 - Scrape off wax residuals. Clean with base cleaner, wash with water and soap, rinse thoroughly.
- Brushes
 - Vacuum clean the wax dust from the brush. Use the brush extensively while cleaning skis with hot wax and vacuum clean between every application. Dip the bristles in a base cleaner and brush over an edge to further clean the brush. Let dry and vacuum clean. As a final cleaning step, one may consider washing the brushes in a dish washer in a high temperature programme.

Warning: As brushes may be the most difficult equipment to clean thoroughly one should consider replacing used brushes with new ones.

- Roto fleece
 - Based on experience we recommend replacing roto fleece and similar equipment as they have shown to be almost impossible to clean thoroughly.
- Apron
 - Wash in washing machine with high temperature cycle several times.
- Files and file guides
 - Brush the equipment with a soft file brush. Vacuum clean. Dip into a base cleaner, wipe off and vacuum clean.



- Ski Bags
 - Vacuum any dust, wipe clean with cloth and base cleaner, wash with water and soap, rinse thoroughly.
- To secure a healthy working environment the wax room should be thoroughly cleaned. It is important to remove as much dust particles as possible. A safe and healthy working environment is the responsibility of the user.

The objective of these cleaning recommendations is to point towards both the cleaning as well as dilution effect the above waxing steps describes.

As of 14th August 2020

Sentrale elementer i treningsplanlegging

THOMAS LOSNEGARD¹ & ØYVIND SANDBAKK²

¹ Førstemanuensis i skiidrett. Seksjon for fysisk prestasjonsevne, Norges idrettshøgskole.

E-post: thomas.losnegard@nih.no

² Senter for Toppidrettsforskning, Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap, NTNU

«Failing to plan, is planning to fail» er et utsagn som illustrerer viktigheten av treningsplanlegging. Treningsplanlegging er selve hjørnesteinen for systematisk utvikling av utøvere og vi skal i denne artikkelen beskrive de mest sentrale aspektene i planlegging, gjennomføring og evaluering av trening.

Den kortvarige effekten av trening er at de belastede strukturene brytes ned og prestasjonsevnen svekkes. Dette sender signaler til kroppen om at den bør utvikle de belastede strukturene og oppnå en bedre funksjon og dermed «tåle» belastningen bedre. Med tilstrekkelig hvile og restitusjon vil muskler, nervesystem og sirkulasjonssystem kunne «konsumere» treningen og etter en gitt tid oppnå en høyere prestasjonsevne (Figur 1). Dette er selve kjernen i treningslære, slik at trening egentlig **kan og bør** betraktes som «enkelte». Derimot er kroppen avhengig av tilstrekkelig belastning, repetert stimulus, og ulike typer stimuli for å oppnå fremgang over tid, og dette kravet øker med økt prestasjonsevne.

Arbeidskrav og kapasitetsanalyse

I all treningsplanlegging er det sentralt å vite hvilke **arbeidskrav** som stilles i idretten samt gjøre en

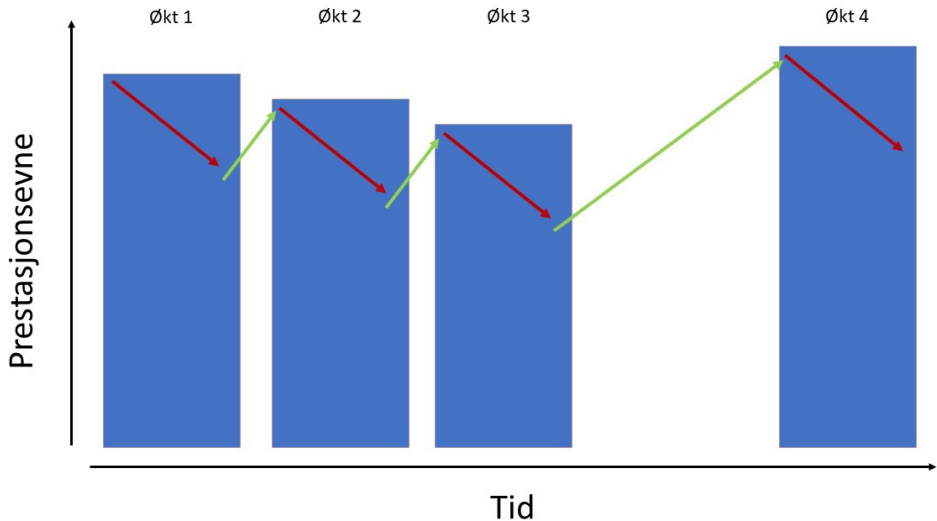


FIGURE 1. Forholdet mellom (restitusjons)tid og prestasjonsevne der vi har gjennomført 3 økter med høy treningsbelastning over kort tid, med påfølgende lengre restitusjonstid til økt nr 4. Blå bokser illustrerer prestasjonsevne, røde piler negativ endring i prestasjonsevne, grønne piler positiv endring i prestasjonsevne.

eller form for **kapasitetsanalyse** av utøvere (Figur 2). Her inngår et spekter av faktorer herunder blant annet fysiologiske, mentale, sosiale, økonomiske samt utstyr og treningsfasiliteter. Arbeidskravene i idretten endres kontinuerlig. For eksempel var verdensrekorden i maraton nesten 3 timer på starten av 1900-tallet, 2 timer og 20 min på 1950-tallet og nært 2 timer i dag. Dette gjør noe med fysiologiske og tekniske krav til å løpe på disse tidene. Når arbeidskrav er kartlagt kan det være smart å starte med selve målet; hva er sentralt i den konkurransen du skal prestere, og hvor står du i dag i forhold til å oppnå dette målet? Hvilke faktorer må utvikles for å lykkes? Deretter må det lages en treningsplan som har som mål å utvikle disse faktorene, og det planlegges gjerne «baklengs» tilbake til dags dato.

Treningsbelastning

Skal vi oppnå fremgang i treningen, må treningsbelastningen (treningsstimuli) være tilpasset nivået på utøveren. Effekten av treningen er i hovedsak avhengig av hvilken trening som gjennomføres, treningsbelastningen og hvilke restitusjonstiltak som blir iverksatt etter økten. Treningsbelastningen avhenger i hovedsak av **treningsvarighet, treningsintensitet og treningshyppighet**. Bevegelsesmåte, psykiske forhold og ytre forhold (høyde over havet og klima) har også betydning for treningsbelastningen.

Man kan dermed oppnå høy treningsbelastning ved både å gjennomføre **høyt volum på lav intensitet** eller **lavt volum på høy intensitet**. Samtidig vil høyt volum på lav intensitet gi andre typer tilpassinger enn lavt volum på høy intensitet. I treningsplanlegging er volum, intensitet og hyppighet sentrale aspekter for prioritering av økter og sammensetningen av treningens totale innhold som kontinuerlig må vurderes ut ifra utøverens nivå og målsetning med treningen. La oss ta et eksempel fra intervalltrening: Er en I3 økt bedre enn en I5 økt? Svaret er ikke gitt da man i prinsippet kan oppnå samme treningsbelastning på de to øktene, men det kommer an på målet med økta. Ved I3 er at du kan ha lengre **varighet** (større volum) og dermed flere repetisjoner enn ved I5, men **intensiteten** må da være noe lavere. I forhold til arbeidskravet i langrenn kan man litt forenklet si at I3 økten utvikler egenskapen til å opprettholde høy fart over lengre tid, mens I5 økten utvikler egenskapen til å gå fort. Derimot vil en I3 økt være lite formålstjenlig dersom utøveren ikke klarer å gjennomføre teknikken på en god måte og/eller hvis farten er lav og påfører stor muskulær belastning, mens kun trening av I5 vil gi liten variasjon og utvikling over tid.

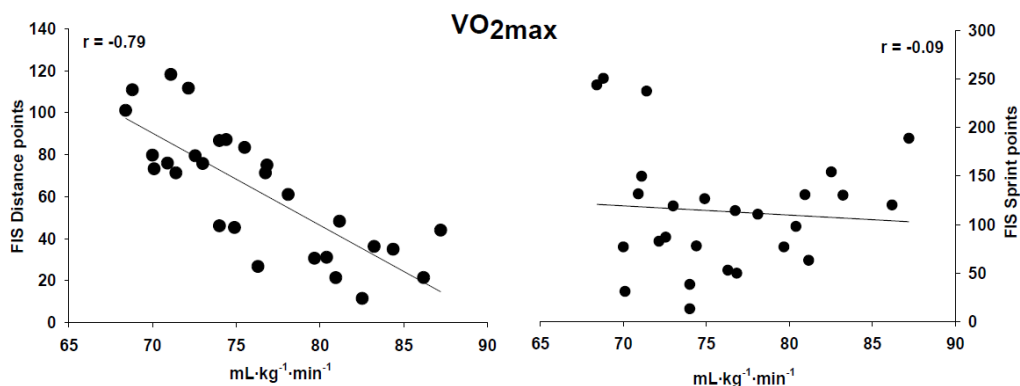


FIGURE 2. Sammenheng mellom maksimalt oksygenopptak og prestasjon (FIS-punkter) i distanse (venstre) og sprint (høyre) langrenn. Figuren illustrerer «arbeidskrav» når det kommer til den enkeltstående faktoren. Hentet fra Losnegard 2013.

SVIPP

Når vi planlegger, gjennomfører og evaluerer treningen er det også en del faktorer vi må ta hensyn til. Vi skal videre se på hvordan **SVIPP** påvirker treningsplanlegging.

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. Skal man bli god til å stake - må man stake, god til å sykle, må man sykle osv. I tillegg er intensitet en vesentlig del av begrepet spesifisitet. Dette kan eksemplifiseres i staking, der vi ved lav intensitet primært bruker armer og overkropp. Videre vil armene og overkroppen oppnår derimot ganske fort et «tak» for hvor mye energi de kan produsere. Ved økende intensitet vil derfor andre deler av musklene bli mer og mer aktive samt beina (Figur 3), siden vi da er avhengig av en større vertikal forflytning av tyngdepunktet for å skape større kraft til stavene. Derfor vil også spesifisiteten øke med økende intensitet i staking, i hvert fall opp til et visst nivå. I tillegg er det vanlig å ha en forberedende treningsperiode (sommer) der andel «spesifikk trening» (bevegelsesform og intensitet) er moderat før en periode nærmere sesong som har høyere grad av spesifisitet.

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. Eksempelvis vil en som trener 2-3 ganger per uke kunne gjennomføre disse øktene som spesifikk trening med tanke på bevegelsesform og intensitet. Trener man 7-10 ganger i uke, vil fortsatt disse 2-3 øktene gjelde som «kjerneøkter», men man er i tillegg avhengig av noen økter med lengre varighet og lavere intensitet for videre utvikling. Skal man bli virkelig god til å stake må man da ha både økter med høy intensitet og lang varighet. For å bli ytterligere bedre bør man kanskje i tillegg ha noen økter i løping for å «stresse»

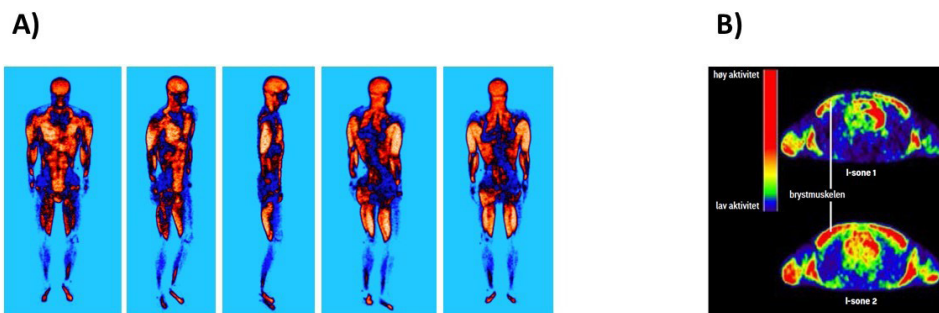


FIGURE 3. Muskelbruk i staking analysert ved bruk av PET-scanning. Figur A viser hvilke muskler som brukes under høy-intensiv staking (oransje områder). Vi ser at bla hoftestrekke brukes aktivt for å «løfte» overkroppen tilbake til utgangsposisjon. Figur B viser et tverrsnitt av brystet der vi ser ulik aktivitet i muskler ved I-sone 1 vs. I-sone 2 trening. Legg merke til at større deler av musklene brukes når intensiteten øker. Fra Bojsen-Møller et al 2010.

sirkulasjonssystemet ytterligere. Under løping vil man typisk ha ~10 % høyere maksimalt oksygenopptak enn i staking, som gjør at ved for eksempel I4-5 trening kan ligge noe høyere i hjerterefrekvens på samme opplevd anstrengelse.

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. Eksempler kan være ulike typer hjul på rulleski under langturer eller smart organisering på intervalltrening.

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. Langturer vil da typisk bli lengre, men intervalltreningen vil ha lengre draglengde eller flere drag. Progresjon er også sentralt i øktgjennomføring. Under en I3-5 økt vil det kanskje være lurt å starte første draget med litt lavere intensitet samt øke fart på hvert drag noe under økta for å sikre god kvalitet på øktene.

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, for eksempel en tradisjonell periodisering ved økende hyppighet av intensive økter og lavere volum når sesongen nærmer seg. I tillegg finnes det ulike «blokkmetoder», for eksempel er det vanlig å periodisere mellom lette og harde uker i en periodeplan. Dette gjøres ved å øke treningsbelastningen ved endring i volum, hyppighet og/eller høyere intensitet. I mange tilfeller kan det å variere alle disse faktorene på samme tid være risikofyllt, da man ikke har gode objektive mål på hvordan treningsbelastningen faktisk er. Derfor kan en enklere måte være å kun variere **volum** mellom rolige og harde uker. Her trener du samme antall økter, like mange hardøkter (for eksempel 2-3 økter i uka), men kun justerer varighet på økter. Langturer vil da være kortere og intervalltreningen kan ha færre drag (eller kortere draglengde) med samme intensitet. En slik måte å gjennomføre treningen har store likhetstrekk med formtoppingsregimer der man typisk kun justerer volumet inn mot viktige konkurranser. 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. For eksempel vil det være naturlig med påfølgende rolige økter etter intensive økter.

Første trinn i planleggings- og periodiseringsprosessen er å dele inn i hensiktsmessige tidsperioder. Utøvere bør utarbeide langsiktige planer over flere år. Disse sier noe om hensikten, innholdet og strukturen på treningen i de ulike treningsperiodene. Hovedformålet med langtidsplanene er å få frem de store linjene i treningen fra år til år. De langsiktige planene kan deles opp i én eller flere makrosykluser (konkurranseperioder) i løpet av et treningsår. Antallet makrosykluser avhenger av hvor mange formtopper utøveren planlegger i løpet av året. Dersom utøveren planlegger bare én toppform i løpet av en årssyklus, kalles det enkeltperiodisering. Begrepene dobbelt- og trippelperiodisering blir brukt dersom det er planlagt henholdsvis to eller tre formtopper.

En makrosyklus deles inn i en forberedelsesperiode, en konkurransperiode og en kort avkoblingsperiode. Treningen skifter aldri fullstendig karakter fra periode til periode, som regel er det snakk om relativt små endringer i innhold og struktur. I forberedelsesperioden bør det gjennomføres mer generell trening med lav intensitet. Konkurransperioden gjennomføres med større andel spesifikk og intensiv trening. Eksempelvis gjennomføres det økter på alle intensitetsnivåer i både forberedelses-

og konkurranseperioden. Det største skillet mellom periodene er den totale treningsvarigheten som reduseres ganske mye i konkurranseperioden. Avkoblingsperioden gjennomføres umiddelbart etter konkurranseperioden, og utøveren bør trene lite, lystbetont og uten plan.

Oppsummering

Treningsplanlegging skal være enkelt, der treningen planlegges med utgangspunkt i idrettens arbeidskrav og utøverens mål om hvilke kapasiteter/ferdigheter han eller hun skal utvikle. Generelt styres treningsbelastningen, både på enkeltøkter og den akkumulerte belastningen av gjentatte økter, av hvor lenge du trener (varighet), hvor hardt du trener (intensitet) og hvor ofte du trener (hyppighet). Spesifisitet (bevegelsesform og intensitet) og progresjon (volum/hyppighet) må være kjernen i all treningsplanlegging, men må suppleres med variasjon og periodisering av bevegelsesformer og intensitet for å sikre utvikling over tid. Gode trenere skaper stor grad av individualisering uten at det går på bekostning av gruppetilhørighet.



Struktur i egen kalender hjelper i treningsplanleggingen. Foto: Frank May, NTB scanpix.

Testing og kvalitetssikring av at treningen gir ønsket effekt

ØYVIND SANDBAKK

Senter for Toppidrettsforskning, Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap, NTNU

For å oppnå framgang i skisport må du både trene riktig og balansere treningsbelastning og hvile slik du oppnår god treningseffekt. 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 gunstig måte. Naturligvis må du lære deg å kjenne din egen kropp og utvikle en indre følelse for når du trenger mer hvile, men samtidig er det fordelaktig å ha objektive målinger som kalibrerer denne følelsen. Her vil konkurranser, testing, standardøkter, hvilepuls og riktig bruk av treningsdagbok spille viktige roller for å styre utviklingen i riktig retning.

Resultatet i konkurranser er selvfølgelig den beste testen på om treningen har gitt ønsket virkning. Samtidig er resultatet fra konkurransen avhengig av konkurrentene sine prestasjoner, og svaret fra konkurransene kommer ofte for sent for å bidra til å justere treningsopplegget. Dessuten vil konkurransen sjelden avdekke hva som er utøverens svake og sterke sider, siden den bare viser sluttresultatet.

Systematisk og regelmessig testing er derfor nødvendig for å sjekke om treningsprosessen fungerer bra. Testing gir økt grad av kontroll over treningsarbeidet, og det skaper motivasjon og målbevissthet blant utøverne. For å få fullt utbytte av testingen, må du i imidlertid utarbeide en systematisk testplan som innpasses i den helhetlige årsplanen. Slik sikrer du deg at testene blir gjennomført på riktig tidspunkt, og med et hensiktsmessig testbatteri.

Aerob kapasitet er den enkeltfaktoren som har størst betydning for prestasjonene i både sprint- og distanselangrenn. Hos eliteutøvere testes denne ferdigheten gjerne ved bruk av standardiserte fysiologiske tester som *laktatprofiltest* og test av *maksimalt oksygenopptak* enten som løping eller på rulleski. For yngre utøvere og mosjonister kan slike tester byttes ut med standardiserte intervalløkter med faste drag på 4-8 minutter eller testløp på 10–30 minutter i motbakke. Testing for eliteutøvere bør testing gjennomføres minimum fire ganger per år, og på følgende tidspunkt:

- **Våren:** april/mai
- **Sommeren:** juli/august
- **Høsten:** oktober/november
- **Vinteren:** februar-april

Disse fysiologiske testene bør suppleres med standardøkter og testløp som gjennomføres mer jevnlig, gjerne hver måned.

Standardiserte intervalløkter som løping i motbakke med stabilt underlag ble ofte brukt allerede av 1980- og 1990-årenes skihelter. Fremgangen ble målt ved at utøverne brukte kortere tid på motbakkedragene med samme pausetid. Dette er en meget god måte å måle framgang på, så lenge underlaget er likt gjennom året. På 2000-tallet er det blitt mer vanlig å gjennomføre slike økter på rulleski eller som løping på mølle. Hensikten er å få mer standardiserte og spesifikke betingelser, og få muligheten til både å måle fart, puls, laktat og iblant også oksygenopptak. I sum gir resultatene enda bedre informasjon om utøverens tilstand. Høyere fart på samme puls, eller lavere puls og laktat på samme fart, indikerer framgang. Testøkterne trengs derfor ikke gjennomføres til total utmattelse for å

måle om utøverens treningstilstand er blitt bedre, og kan derfor gjennomføres relativt ofte og være ledd i den vanlige treningen.

Testløp gjennomføres noe sjeldnere. Testløpene har vanligvis en varighet på 10–30 minutter i en standardisert motbakkeløype. Løping er oftest brukt som bevegelsesform, men i de senere år er det flere og flere utøvere som også gjennomfører staketester i motbakke som testløp. Utfordringen med testløp på rulleski er at rulleskiene/stavene og ytre forhold som temperatur og sol/regn må standardiseres siden det kan påvirke testresultatet langt mer enn ved løping.

Styrke- og hurtighetstesting kan også være en del av testbatteriet i langrenn, spesielt i sprint og for utøvere som må utvikle bedre farts eller styrkeferdigheter. Denne typen tester er ikke like viktige som utholdenhetstester, og må tilpasses individets utviklingsområder. For å kunne si noe om utøverens styrke i forhold til kravet i konkurranseøvelsen, må en teste de muskelgruppene som det stilles krav til i konkurransen. Da bør man velge testøvelser som likner på konkurranseøvelsen med tanke på bevegelsesmønster, kontraksjonstype og kontraksjonshastighet. Hurtighetstesting er mer krevende. Det krever svært standardiserte betingelser og nøyaktig måleutstyr, noe som sikkert er årsaken til at hurtighetstester er lite brukt blant elitelangrennsløpere. Noen tester av maksimal fart på tredemølle ved trinnvis økende hastighet hvert 10. sekund, og 100 meter test på tartandekke er gjennomført på en god måte, men krever at en har erfaring med testene fra før.

For å kunne sammenlikne resultatene fra test til test og fra år til år, må du være uthvilt og ha gjennomført omtrent den samme treningsbelastningen før hver test. For at treningsbelastningen skal bli mest mulig lik fra test til test, bør de gjennomføres på en fast ukedag sent i den lette treningsuken, eller tidlig i den første harde treningsuken etter hver hovedtreningsperiode. Nedenfor finner du en rekke råd og tips om testing.



Sjur Røthe kontrollerer treningsbelastningen. Foto: Marte Christensen, NTB Scanpix

Like forberedelser til testen:

- Gjennomfør testene i treningsuker med liten treningsbelastning
- De siste to dagene før testing bør ikke inneholde trening med stor belastning
- Unngå mat de siste to–tre timene før testen. Drikk BARE vann den siste timen før testen.
- Livsstilen bør ellers være normal (nok søvn, lik arbeidsbelastning på jobb/skole)

Lik gjennomføring av testen:

- Gjennomfør testen på samme tid på døgnet
- Gjennomfør testene på samme sted
- Bruk samme testleder
- Gjennomfør testen med samme bekledning (sko, klær, etc)
- Bruk lik oppvarming i forkant av testen
- Gjennomfør testen på samme måte (standardiserte testprosedyrer)
- Gjennomfør testøvelsene i samme rekkefølge
- Bruk lik pause mellom forsøkene og testøvelsene
- Bruk lik testapparaturl og testutstyr fra test til test

Regelmessig testing kan på et tidlig stadium avsløre om utøveren er feiltrent. Feiltrening kjennetegnes i hovedsak ved at utøveren har en negativ prestasjonsutvikling i konkurranser og på tester. Feiltrening kan blant annet skyldes:

- for mye trening
- for lite trening
- For intensiv trening
- at treningsinnholdet ikke er rettet mot arbeidskravet i konkurranseøvelsen
- at treningen ikke er gunstig periodisert
- ensidig trening

For å avdekke feiltrening bør man analysere test- og konkurranserresultat opp mot gjennomført trening. Måling av hjerterefkvens i hvile (*hvilepuls eller hjerterefkvensvariabilitet*) er en god metode for å finne ut om utøveren er sliten og på vei mot overtrening eller sykdom. Derfor anbefales det at langrennsløpere fra junioralder måler hvilepulsen daglig, helst om morgenen før frokost.

Testen må gjennomføres på samme tidspunkt, og med de samme rutinene fra dag til dag. Gå på do rett etter at du har våknet. Fest deretter pulsmåleren rundt brystet, og legg deg rolig ned i sengen med. Når du har målt hvilepulsen, er det viktig at resultatene tolkes og brukes på riktig måte. Hvilepulsen er, som maksimal hjerterefkvens, individuell. Godt trente utholdenhetsutøvere har imidlertid ofte lav hvilepuls (under 40 hjerterefkvens/min), som blir enda lavere etter hvert som formen blir bedre. Det er derfor vanlig at hvilepulsen blir litt lavere fra starten av treningsåret til toppformen oppnås. Dette skyldes i hovedsak at slagvolumet er blitt bedre på grunn av mye god aerob utholdenhets trening. Økning i hvilepuls på fem til ti hjerterefkvens er ofte en indikasjon på at kroppen ikke fungerer 100 %.

Høyere hvilepuls kan indikere stress, overtrening eller begynnende sykdom. Dersom hvilepulsen er fem slag over normalt, bør du være observant på kroppens signaler utover dagen (kvalitet på trening, generell opplagthet og overskudd). Dersom disse faktorene også indikerer at kroppen er i ferd med å bli sliten eller syk, bør du avslutte treningen og trene rolig frem til hvilepulsen er normal. Ved lengre perioder med forhøyet hvilepuls må treningsbelastningen reduseres betraktelig, først og fremst ved at intensiv trening reduseres/tas bort fra treningsplanen.

Treningsdagbok: Dokumentasjon og analyse av treningen

For de aller fleste topputøvere i norsk langrenn har treningsdagboka vært det viktigste verktøyet for å kvalitetssikre treningsprosessen. De fleste startet med å registrere trening i Skiforbundets

treningsdagbøker i 14–15 års alder, noen allerede fra 12–13 års alder. Dette gir grunnlag for gode treningsanalyser.

Treningsdagboka er et viktig bindeledd mellom trener, utøver og annet støtteapparat. Innholdet i boka (både talldata og kommentarer) bør danne grunnlag for ukentlige og månedlige treningssamtaler mellom deg og treneren. Utøver og trener bør gjøre evalueringer av treningen 1–4 ganger i måneden. Ved sesongslutt bør det i tillegg bli gjort en grundig vurdering av hele treningsåret for å finne ut av hva som har fungert, og hva som kan forbedres. På bakgrunn av evalueringen foretas nødvendige justeringer. Manglende føring av treningsdagbok kan være en indikasjon på at utøveren ikke er 100 % motivert for å trene, eller opplever utfordringer i treningsprosessen eller i livet for øvrig. I slike tilfeller er det spesielt viktig å gjennomføre samtaler med utøveren slik at han/hun kommer raskest mulig tilbake i utviklingsfokus.

Det statistiske tallmaterialet i treningsdagboka har vært viktig bakgrunnsinformasjon for nye treningsplaner for de fleste topputøverne i moderne tid. Disse oversiktene sikret at utøveren kunne planlegge en hensiktsmessig progresjon i treningstid, intensitet og bruk av ulike bevegelses- og treningsformer. Likevel var det ikke alltid mulig å finne forklaringer i treningsdagboka de gangene utøverne ikke fungerte i trenings- og konkurransesituasjon. Dette kunne være forhold som ernæring, søvn, sykdom og skader, eller familie-, studie- og arbeidssituasjon. Flere ganger kunne disse faktorene forklare hvorfor utøveren ikke fungerte optimalt. Det er derfor viktig å bruke alle parameterne i treningsdagboka, ikke bare treningstiden i ulike bevegelsesformer og på ulike intensiteter. I tillegg er det viktig å skrive gode kommentarer om øktene, men også om andre faktorer som påvirker responsen på trening.

Landslagene i langrenn bruker i dag Olympiatoppens treningsdagbok for å dokumentere, analysere og kommunisere om trening: <https://olt-dagbok.nif.no/>

Velkommen til Olympiatoppens Treningsdagbok!

Et verktøy som lar deg planlegge,
logge og analysere treningen din.

BLI BRUKER



Utøver →



Trener →



Fagperson →

ALLEREDE BRUKER?

Brukernavn

Passord

Vis passord

LOGG INN 

Glemt passord

Stress og søvn – hvordan håndtere søvnproblemer hos idrettsutøvere?

MARIA HROZANOVA

PhD-kandidat ved Senter for Toppidrettsforskning, NTNU

Søvn av riktig mengde og god kvalitet, over tid, er avgjørende for optimal restitusjon. For idrettsutøvere betyr dette at søvn er en av faktorene som indirekte påvirker prestasjonsutviklingen i stor grad. Søvn er viktig for alle kroppens funksjoner. For idrettsutøvere er den spesielt viktig med tanke på muskelvekst og gjenoppbygging av kroppens celler, i tillegg til at den har stor betydning for kognitive, emosjonelle, og immune funksjoner. Kontinuerlig god søvn gjør utøvere i bedre stand til å tilpasse seg de fysiske og mentale belastningene de utsettes for. I tillegg bidrar den til at man føler seg mer opplagt og tilstede både under og etter trening, i forbindelse med sosiale gjøremål, og i forbindelse med konkurransegjennomføring. Likevel vet vi, basert på både forskning og praktiske erfaringer, at mange utøvere er utsatt for søvnforstyrrelser og at de har for lite tid til å sove. Studier tyder på at idrettsutøvere sover langt mindre, og med dårligere kvalitet, enn de anbefalte generelle retningslinjene for denne målgruppen. Å være utsatt for søvmangel fører ofte til tretthet og redusert ytelse. Er du trener er det derfor viktig at du kan peke utøverne dine i retning av bedre søvn. For å lykkes med dette er det viktig å forstå sammenhengen mellom stress og søvn; stress fører til mangel på søvn, men mangel på søvn kan også føre til stress. Sammenhengen går begge veier. Stress er ofte både en årsak til og et resultat av søvnproblemer.

Føler utøverne på søvnunderskudd eller søvnforstyrrelser gjennom natten, kan det tyde på at de har for mye stress i hverdagen. For høy belastning kan nemlig føre til både *akutte* og/eller *kroniske* søvnvansker. Akutte søvnvansker oppleves gjerne før en konkurranse, på samling, eller i forbindelse med eksamen eller lignende. Akutte søvnvansker kan oppstå i form av vansker med å sovne inn, en anspent kropp eller høy kognitiv aktivitet knyttet til stressorer (grubling / bekymring) ved leggetid. Det er viktig å påpeke at det er helt normalt med akutte søvnvansker før stressende hendelser, det er kroppens reaksjon på midlertidig stress. Akutte søvnvansker varer i en kort periode, og løser seg som regel opp etter at den stressende hendelsen er over. Men, akutte søvnvansker kan også utvikle seg til å bli mer langvarige, kroniske søvnvansker, der utøvere opplever søvnvansker over en lengre periode. Det er gjerne de mer følsomme utøverne som har størst risiko for å oppleve slike langvarige søvnvansker. Det vil si utøvere som er følsomme for stress, som grubler over fortiden og bekymrer seg over fremtiden, utøvere som er kontinuerlig avhengige av prestasjonsrelaterte bekreftelser for å føle seg trygge, eller utøvere som ikke har velfungerende støtteapparat rundt seg.

Kroniske søvnvansker kan fanges opp ved å ha åpen dialog rundt søvnkvalitet og stressnivå. Trenere kan for eksempel være obs på daglig uttrykk for/rapportering av disse tegnene over lengre tid:

1. Utøveren føler seg fremdeles trett 30 minutter etter at han/hun har våknet.
2. Utøveren trenger mange kopper kaffe/energidrikk i løpet av dagen for å fungere.
3. Utøveren bruker, eller er til og med i behov av, alkohol for å sovne.
4. Kroppen til utøveren er veldig anspent under og etter søvn, og restitusjonen fungerer ikke optimalt.
5. Utøveren våkner ofte eller for tidlig og synes det er vanskelig å sovne igjen.
6. Utøveren har 'hjermetåke' om dagen, noe som betyr at han/hun ikke kan tenke tydelig.
7. Utøveren er irritabel og irriterer seg lett over andre mennesker eller utfordrende situasjoner.

8. Idrettslige prestasjoner blir dårligere, utøveren kjenner på mangel av energi og motivasjon.

Opplever utøver et eller flere av disse tegnene, kan det tyde på at han eller hun sliter med en eller flere typer søvnproblemer. Stort sett finnes det tre kategorier og det er ikke uvanlig å oppleve flere av disse samtidig:

1. Problemer med å sovne. Et typisk tegn på dette er lang innsovningstid (> 30 min). Årsaken kan være at utøveren ikke klarer å slutte å tenke, bekymre seg, føler seg engstelig, kaster og snur seg i sengen, eller har negative tanker.
2. Problemer med å sove. Utøveren våkner ofte om natten og får ikke til å sovne raskt igjen. Utøveren er ofte klar over det selv, og er halvt sovende i flere timer. Dette fører til dårlig søvnkvalitet og kort søvnslengde.
3. Utøveren våkner for tidlig, flere timer før vekkeklokken skulle ringt. Utøveren får ikke sove igjen, og går på søvnunderskudd hele dagen.

Idrettsutøvere skal ikke godta dårlig søvnkvalitet, da dette kan ha en negativ effekt på idrettsprestasjonene, og ikke minst tap av gleden og motivasjonen til å prestere og leve et godt liv. Men, det kan være vanskelig for idrettsutøveren å være bevisst over at han/hun sliter med søvnvansker. Det er nemlig en vanlig og stor utfordring at utøverne ikke alltid er ærlig med seg selv om hvordan de virkelig har det og føler seg i hverdagen. De kan gjerne fortelle seg selv at «jeg føler meg fin», selv om de egentlig opplever for lite søvn eller for mye stress. Faren er da at 'litt sliten' og 'litt stresset' blir det normale, i stedet for et varselssignal.

Å la dette bli det normale kan fort være starten på en ond sirkel som blir vanskeligere og vanskeligere og komme seg ut av. Økt stress skaper problemer med innsovning og gir dårlig søvnkvalitet, som igjen bidrar til ytterligere mer stress fordi man føler at man sover dårlig eller skulle sovet bedre. Men, selv om dette er en vanskelig spiral å komme seg ut av finnes det løsninger som kan implementeres for å forbedre søvn og minske stressopplevelsen. Trenere, i sin støtterolle rundt utøvere, kan være viktige hjelpere og bidragsyttere i denne sammenheng.

Man kan begynne med å oppfordre utøverne sine til å spørre seg selv, hver dag, om opplevd søvnkvalitet og energinivå: Hvordan har jeg sovet, og hvordan føler jeg meg? Dette spørsmålet kan stilles flere ganger i løpet av dagen: etter å ha våknet, før og etter trening, og før leggetid. Trenere bør oppfordre utøverne til å ta varesignaler som dukker opp på alvor, og til å være ærlig med seg selv rundt disse spørsmålene. Deretter må utøveren ta et steg videre: Hva kan være årsaken til mulig dårlig søvnkvalitet, eller lavt energinivå? I dette tilfellet er det viktig å skille mellom «normale tilstander», for eksempel er en dupp i energinivå etter lunsj fysiologisk bestemt og ingenting å bekymre seg over. Opplever utøveren derimot symptomer utover det normale, bør det undersøkes nærmere. Utøveren bør da oppfordres til å reflektere over potensielle årsaker til stress. Å finne kilden til stresset som forårsaker søvnutfordringer er den beste starten på å løse eksisterende søvnproblemer.

Det neste trinnet er å adressere eventuelle negative følelser, nedstemt humør, eller bekymring utøveren måtte finne. Har utøveren noen å snakke med om disse utfordringene? Å lytte til utøverne og ta deres erfaring på alvor er det viktigste tiltaket. Det er ikke nødvendig å måle søvn med pulsklokker eller apper for å sjekke at det stemmer, det viktigste er utøvernes subjektive oppfatning av egen søvnkvalitet og mulige kilder til stress. Kan utøveren løse stresset selv, er det mest sannsynlig at utfordringene med søvn kommer til å gå over av seg selv. Klarer ikke utøveren dette er det viktig at utøveren selv forstår hvordan stress påvirker søvn og omvendt, og hvilke tiltak og ressurser som finnes for å øke søvnkvaliteten og redusere stress.

For å øke søvnkvaliteten er god søvnhygiene viktig. Tiltak for å bedre søvnhygiene inkluderer:

1. Avslutt all trening minst tre timer før sengetid. Dette er viktig fordi treningen da øker kjernetemperaturen når den egentlig behøver å senkes for å sovne inn. Avslutter man likevel treninger sent, er det anbefalt å spise et lett måltid etter økten, og ta en varm dusj rett før leggetid. Varme fører til vasolidasjon, eller utvidelse av kar i kroppen. Det fører til at kjernetemperaturen går raskere ned. I tillegg kan en varm dusj virke behagelig og beroligende, hvilket bidrar til å bremse kognitiv aktivisering og forbereder kroppen og hjernen på at den snart skal sove.
2. Etabler en fast døgnrytme. Det er ikke bare biologiske mekanismer som styrer søvnen. Søvnregulering er også basert på atferd. Kroppen og hjernen elsker rutiner. Har utøveren faste oppvåkings- og innsovningstidspunkt, som også følges i helger (± 30 min), kan hjernen begynne å forvente innsovning og oppvåkning på det bestemte tidspunktet. Er tidspunktet det samme over tid, blir innsovning og oppvåkning en effektiv prosess. Å ikke ha en fast døgnrytme kan føre til en rekke negative konsekvenser. For eksempel kan ustabil døgnrytme blant annet forårsake høyere hvilepuls og mindre effektiv metabolisme.
3. Unngå blått lys og kognitiv aktivisering om kvelden. Soverom er et sted man sover. For å assosiere soverommet med søvn bør ikke utøveren jobbe, studere, se på film eller lignende, på soverommet. Å se på film, jobbe på laptopen eller bruke mobilen i sengen tilfører blått lys til øynene og signaliserer dermed at «nå er det dag». Dette gjør det vanskeligere å sovne inn. I tillegg fører disse aktivitetene til kognitiv aktivisering, som også kan føre til lengre innsovningstid. Har man god søvnhygiene innebærer dette derfor at soverommet er kjølig, stille og mørkt, og at det kun blir brukt til soving og seksuelle aktiviteter.
4. Andre vaner. Både alkohol, koffein og nikotin (inkl. snus) forverrer søvnkvaliteten. Man bør ikke drikke mye eller spise tunge måltider før leggetid.

For å redusere stress kan det anbefales effektive måter for å håndtere stress og/eller «koble av». Tiltak som kan redusere stress:

1. Sett av tid til pauser. I løpet av dagen bør utøveren ta pauser for å slappe av og fylle på med energi. Dette vil se ulikt ut for hver utøver: noen liker å lese eller høre på musikk, mens andre liker å gå tur i skogen eller ta korte blunder, for eksempel etter den første treningsøkten. På kvelden er nøkkelen å lære seg å prioritere hvile: dette kan oppnås ved å opprette et bestemt tidspunkt for når arbeids- og idrettsdagen er over. Prioriterer man ikke søvn er det sannsynlig at søvn lengden blir utilstrekkelig.
2. Tro på egen mestring. Å trene på å tenke positivt og ha tro på at det kommer til å gå bra, kan gjøre at utøveren klarer å komme seg lettere igjennom perioder med mye stress. Etter hvert vil utøveren også kjenne på mindre negativt stress enn de som oftest frykter det verste. Det er viktig med positive erfaringer for å redusere stress, hjernen kan lære av det og skifte perspektiv fra «når bommer jeg helt sikkert igjen» til «det går nok bra denne gangen også».
3. Tilstedeværelse/avspenningsteknikker. Det er viktig å droppe multi-taskingen, spesielt om kvelden, og holde fokuset på noe annet enn tankene. En kan for eksempel trene på å holde fokuset på pusten, da pusten styrer all spenning i kroppen (og reflekteres i hvilepuls – jo høyere spenning i kroppen, jo høyere hvilepuls, og omvendt). Ved å lære seg å kontrollere pusten, lærer man også å gi slipp på spenningen.

Denne artikkelen er ment for å gi et innblikk i stress og søvn hos idrettsutøvere, med særlig fokus på tiltak for å forbedre søvnkvalitet og stressmestring. Siden det er små marginer som avgjør om man lykkes i dagens idrett har både trenere, utøvere og forskere fattet interesse for dette temaet. Det er bra, for det er et komplekst tema i en komplisert kontekst med mange innvirkende variabler: tidspunkt for trening, mental robusthet, restitusjonstiltak gjennom hverdagen, personlighet, sykdom, skader, ernæring, tilgjengelig støtte fra trenere og foreldre, og interne relasjoner i laget. Det er derfor viktig

at det stadig utforskes og utvikles ny kunnskap både fra et praktisk, teoretisk og vitenskapelig ståsted.

Maria Hrozanova er PhD-kandidat ved Trondheims Senter for Toppidrettsforskning. Hun forsker på stress og søvn hos idrettsutøvere, og er veiledet av Frode Moen (hovedveileder, leder for Olympiatoppen Midt-Norge, førsteamanuensis ved NTNU), Øyvind Sandbakk (bi-veileder, Professor ved NTNU) og Ståle Pallesen (bi-veileder, Professor ved UiB).

Denne artikkelen er delvis basert på et intervju publisert av Cope.no, en nettbasert helsetjeneste som tilbyr hjelp med stressmestring. I dette intervjuet deler Maria Hrozanova sine erfaringer og kunnskap på temaet stress og søvn. Intervjuet kan leses i sin helhet her: <https://cope.no/artikler/stress-odelegger-nattesovnen/?fbclid=IwAR1PvWozIU4WwbKRwoCnmOYGN2fhvVIAQmqiYme-LtXRiWHPkBWwy4uW-uJ>. Maria er ikke affiliert med Cope.

For mer informasjon om søvn og stress hos idrettsutøvere, inkludert teoretisk oversikt over potensielle sammenhenger, relevante og reelle eksempler med utøvere som har eller har hatt stress-relaterte søvnutfordringer, diskusjon av metodiske begrensinger innen feltet, se artikkelen «Viktigheten av søvn og utfordringer med stress hos idrettsutøvere», skrevet av Maria og hovedveileder hennes, Frode Moen: https://www.researchgate.net/publication/340308749_Viktigheten_av_sovn_og_utfordringer_med_stress_hos_idrettsutovere.

Har du flere spørsmål eller er du interessert i foredrag / kurs på dette temaet, ta gjerne kontakt med Maria på maria.hrozanova@ntnu.no.



Foto: NTB Scanpix, Vidar Ruud.

Unngå feil i høsttreningen - refleksjoner og prinsipper ved Hovden Skigymnas

ROAR HJELMESET

Trener Hovden Skigymnas

Rundt 10. august tar vi i mot våres elever på Hovden Skigymnas. Langrennsgruppa på HSG denne sesongen, består av totalt 41 stk. 13 stk av disse er i vg1.

For å unngå «fella» med tanke på totalbelastning legger vi på HSG stor vekt på disse punktene:

- *Intesitetstyring*
- *Variasjon i trening*
- *Tett oppfølging*
- *Jevnlige tester*
- *Være tålmodig på hardøkter -holde igjen*
- *Ingen store «dropp» i treningen – Ingen store variasjoner i periodiseringen*
- *Fellestreninger*

Intesitetstyring:

Dette er noe vi legger stor vekt på. Vi har mange elever i forskjellige stadier under utviklingen, derfor blir intesitetstyring gjort gjennom lengde på drag, antall drag, pulsverdi, men vi ønsker aller mest at elevene skal ha ett best mulig forhold til følelse opp mot belastning. Fra perioden mars-august har det blitt trent bra med mengde på HSG, derfor vi også hatt stort fokus på at hardøkter ikke skal være for hardt.

Variasjon i trening:

Gjennom en treningsuke på HSG er vi innom mange forskjellige bevegelse former. Innslag av rulleski i begge stilarter, flere løpeøkter, spenst, hurtighet, basis/skadeforebyggende, maksstyrke og bevegelighet søkt. Totalt ligger vi ofte på 6-7 fellesøkter. Med en slik plan blir det mye variasjon og i tillegg går løpingen på skånsomt underlag.

Vi tar også med at vi har vært veldig heldige de siste årene med tanke på sykdom og skader. Dette resulterer i veldig godt oppmøte på fellesøkter og lite individuelle økter ved siden av fellesplan.

Tett oppfølging:

Vi er per nå 5 trenere på HSG-langrenn. Dette er ett godt utgangspunkt for tett oppfølging, fordelt på 41 utøvere. En tett dialog med utøverne mener vi er prioritet 1. Dette betyr å ha en totalt oversikt over treningen utøveren har gjort og skal gjøre. I tillegg ha en oversikt over skolebelastning sett opp mot treningsmengde.

Rutiner vi har på skolen for å sikre tett oppfølging:

- *Ukentlig tilbakemelding i treningsdagbok*
- *Ukentlig/hver 14 dag individuell samtale*
- *Gjennomgang av de ulike periodene i treningsåret-periode for periode*
- *Aktive trenere som er med på alt av rolige økter. Utviklingsøkter er vi også aktive, men fokuset er film og tekniske tilbakemeldinger.*

Jevnlige tester

- Vi har 1 løpetest 3 ganger fra skolestart til sesongstart.
- Laktatprofil, løp
- Testløp rulleski, 2 stk
- Standarøkt/ kontrolløkt i etterkant av samlinger

Vi er opptatt av at elevene skal ha ett visst overskudd gjennom treningssesongen. Under testløp/ standarøker vil vi få konkrete tilbakemeldinger om kroppen er klar for å trene videre, eller om vi må bremse de opp og ta noen grep i treningen. Vi er også opptatt av at elevene skal ha en lik inngang til standarøker/testløp slik at det blir minst mulig feilkilder. Tester blir lagt inn tidlig i treningsperioder, men kontrolløkter blir lagt i etterkant av en treningsperiode.

Ingen store «dropp» i treningen – Ingen store variasjoner i periodiseringen

Det viktigste for å holde «hjulet i gang», er at vi ikke drar på oss sykdom/ skader. Av erfaring de siste årene har modellen med jevn trening uten de store svingningen fra uke til uke, vist oss kanskje at dette er en god modell holde seg til. Vi har også god erfaring fra det motsatte. Altså hvor det er tydelige periodiseringer med store «dropp» fra lett-middels-harde uker. Vi på HSG erfarer det er lettere å få gjennomført ønskelig mengde til hver enkelt med jevnere treningsuker, samt mindre sykdom/skader.

Fellestreninger

En vanlig uke på skolen på Hovden består av 6-7 fellesøker. Fellesøktene på HSG er «hellige» og alle skal møte på dette. Fellesplanen legger retningslinjen for helgetreninger, eventuelt 2 økter på kveldstid. Dersom det oppstår småskader osv, prøver vi å inkludere de inn i fellesøktene så langt det lar seg gjøre. Gjennom høsten har vi 5 ukentlige samlinger. Disse samlingen er høyt prioritert og ofte går intensiteten opp ett hakk på samtlige økter. Det er denne uken vi mener er grunnlaget for periodiseringen. Samlingsukene består ikke av veldig mye større mengde enn en vanlig uke, men intensiteten går som sagt opp ett hakk.



Lovende Hovden-løpere Ingerid Vadder og Johannes Lønnestad Flaaten. Foto: HSG/Facebook.

Rekruttsamlinger Knyken /Toppidretsveka

På de neste sidene vil vi vise innkallinger og samlingsplaner for Equinor rekrutt NSF, henholdsvis for Knyken og Lillehammer.

Trener Torstein Drivenes understreker at samlingsplanen knyttet til Toppidretsveka er en kompromissløsning tilpasset høy konkurransebelastning, og derfor ikke en normal treningsplan for en samling på denne tiden av året. Vi tenker allikevel at dette er verdt å dele med dere, og at det gir et innblikk i hvilke refleksjoner og prioriteringer som gjøres på vårt nest høyeste nivå.

Hei

Sandnes og Blink ble en veldig bra treningsperiode, hvor vi fikk trent bra og markerte oss godt. Håper dere er klar for en ny tøff uke, denne gang i Aure og Knyken.

Trening

Belastningsperioden med intensitet som fokus, hvor konkurranse inngår i denne planen. Det er en tøff samling, hvor vi er avhengig av riktig intensitetsstyring. Det er de intensive øktene som er prioritert på samlingen, hvor vi legger fokus på trening i området over/under AT og med moderat mengde, slik at vi får en fornuftig balanse.

Det er viktig at vi gjennomfører samlingsplanen som et felleskap og vi understreker viktigheten av at dere kommer til TIV med en kropp i balanse. Det er likevel slik at det vi er et lag med forskjellig treningsstatus og vi har selvsagt åpning for noe individuell tilpasning. Vi vil legge til rette så det blir et minimum av kjøring til/fra trening.

Organisering/Transport/Bo

Vi fortsetter fokuset på smittevern og forsøke å ha trygge samlinger med så lav risiko for smitte som mulig. Det er av denne grunn at det blir bespisning i puljer i Aure, les eget TIV skriv. Det er av samme årsaker vi kjører bil nordover, og vi er svært godt fornøyd med at alle lojalt følger dette rådet. TAKK!

I Knyken er det ikke dusj/bad på rommet. Jentene innkvarteres i et bygg knykstuggu (skihytta), hvor dusj/toalett også finnes. Gutter bor Hotel Cæsar og har sitt toalett og dusjanlegg i (Olabua) 50 meter unna der hvor dere bor, samt i herregarderoben i knykstuggu. Rengjøring av sanitæranlegg hver dag.

Vi spiser i en stor sal, og det er fine fellesarealer. Alt av matservering og boforhold under TIV og samling Knyken er klarert med helseteam ihh. til gjeldene situasjon rundt Covid-19. Det vil ikke være andre boende på Knyken en Equinor - rekruttlandslaget.

Øvrig

TIV er et viktig arrangement for oss, da synlighet av sporten og våre sponsorer er avgjørende for at vi fortsatt kan være attraktive som sponsorobjekt og som idrett. Det bidraget dere gir her ved å gå alle konkurranse er således svært viktig og er en del av dugnaden for å holde båten vi alle sitter i flytende.

Spisetider

Bespisningsplan TIV se eget skriv.

Bespisning KNYKEN

Lørdag 22.08

Kveldsmat 19:30–21:00

Søndag 23.08

Frokost: 08:00–09:00

Lunsj: 11:00–12:00

Middag: 18:00

Kveldsmat: 21:00

Mandag 24.08

Frokost: 07:00–08:00

Lunsj: 11:00–12:00

Middag: 18:00–19:00

Kveldsmat: 21:00

Tirsdag 25.08

Frokost: 07:00–08:00

Lunsj: 11:00–12:00

Middag: 18:00–19:30

Kveldsmat: 21:00

Onsdag 26.08

Frokost 06:30–07:30

Lunsj: 12:00–14:30

SOME: Mattis og Mathilde

Spørsmål, ta kontakt.

Jacob/Torstein

Treningsplan rekrutt
Belastningsperiode TIV - Knyken

Mål: Intensitet og konkurranse				Treningsinnhold		Lengde	Kommentar
	Tid						
Torsdag							
				Langtur løp		1:30	Fonnfjellet?
Fredag				TIV - Langløp Hitra - 20 km KT. Ind.start		2:00	Start damer 18:40/ Herrer 19:50
				Løp		0:45	
				Stabi		0:45	
Lørdag				TIV - Sprint 1,5 km KT		1:45	Første dame 1/8 18:03. Første 1/8 herre 18:43. Finale damer/herrer 20:42/20:47
				Langtur KT		1:30	
Søndag							
				TIV - Intervall start 10/15 km FT		1:45	Start damer 17:10. Start herrer 1800
				Langtur løp. Valgfri lengde		2:00	Redusert dag.
				Hvile			
				Sum uke		12:00	

Treningsplan rekrutt Belastningsperiode TIV - Knyken

Mål: Intensitet og konkurranser				
	Tid	Treningsinnhold	Lengde	Kommentar
Mandag		RS FT	2:00	Legg inn noe hurtighet
		Løp	1:30	
Tirsdag		Intervall RS Skiathlon I3 1xca 20min + 5*8	1:45	3x8 sek hurtighet før og etter intervall Motbakke klassisk til Knyken, deretter skate i Rulleskiløypa
		Langtur KT	1:30	Fokus på staking
Onsdag		Intervall løp 5x10	1:45	Innhold vurderes individuelt etter totalbelastning i TIV
Sum uke			8:30	
Total timer			20:30	

Samling Lillehammer Equinor rekrutt

Hei alle sammen

En ny samling står for døren, denne gang med mengde som hovedfokus. Målet er at vi skal trene mange timer med god kvalitet, noe som innebærer ett kontinuerlig arbeid i ett fornuftig tempo, med fokus på tekniske arbeidsoppgaver. Samlingen ligger i en lengre mengde periode som går fra 11.09 - 20.09, og vi nøyer oss derfor med tre hardøkter totalt i perioden (en hjemme), slik at vi klarer å opprettholde kvaliteten på det vi skal ha fokus på. Husk derfor å komme inn i perioden med overskudd.

Organisering og øvrig

Alle ankommer med bil og vi bor på BB hotell, noe som vi antar de fleste er godt kjent med. Vi fortsetter å ha fokus på smittevern i vår atferd, spesielt avstand og håndhygiene.

Det vil bli noe faglig på samlingen. Petter Sørensen (Lege) fra OLT - Innlandet kommer å holder et innlegg, samt at Peder fra marked vil komme innom samlingen. Remi kommer noen dager og vil gjennomføre individuelle samtaler med dere. Vi fortsetter å jobbe med å utvikle det gode teamet, hvor vi denne gang legger fokuset på målprosess.

Trenersamtaler på Lillehammer:

Mandag: *Mathilde*

Tirsdag: *Håvard, Mattis*

Onsdag: *Kristine, Tiril*

Torsdag: *Harald, Hedda*

Fredag: *Julie, Ansgar*

Lørdag: *Jan Thomas, Iver, Marte*

Tidspunkt: Avtaler vi direkte dagen før samtale

Se innkalling for praktisk informasjon. Små endringer kan forekomme.

Spørsmål eller kommentar, ta kontakt.

Jacob/Torstein

Treningsplan rekrutt

Belastningsperiode Lillehammer

Mengde: Volum		Treningsinnhold		Lengde	Kommentar
	Tid				
Mandag					
			Reise		
	16:30		Langtur løp	2:00	
Tirsdag					
			Balance/teknikk/motorikk	0:30	Økt med Mikko og Einar ved OLT-Innlandet. Direkte ut på RS etterpå
			Langtur RS FT med hurtighet	2:30	Vi legger inn blokk med ca 8-10 hurtighetsdrag
Onsdag			Langtur RS KT - staking	2:00	Innlagt spesifikk styrke
			Intervall RS FT 5x12 min i3 progressiv	2:00	Hafelltoppen
Torsdag			Langtur løp	2:00	
			Langtur løp	3:00	
			Langtur FT	2:00	
Sum uke				16:00	

Treningsplan rekrutt
Belastningsperiode Lillehammer

Mål: Volum				
	Tid	Treningsinnhold	Lengde	Kommentar
Fredag		Langtur RS KT	3:00	Legg inn litt jobbing uten staver i noen motbakker
		Valgfri økt eller hvile		Fellesmøte etter middag
Lørdag		Intervall 6x6 hufs haffell	2:00	
		Fotball/ballspill	0:30	
		Basis	0:45	
Søndag		RS FT evt kombi	4:00	Mulighet for å forkorte den noe ned ved behov
		Sum uke	10:15	

Ulike bevegelsesformer i langrenn – en treners perspektiv

MONIKA KØRRA

Trener Juniorlandslaget

I dette innlegget ønsker jeg å gå inn på de ulike bevegelsesformene langrennstrening består av, omfang og synspunkter vedrørende bevegelsesformene vi tar i bruk for å få variasjon på treningen vår. Først og fremst vil jeg påpeke at det er viktig å bygge et allsidig bevegelsesgrunnlag fra ung alder og at treningen bør være variert med tanke på en bred utvikling i forhold til både motoriske ferdigheter og motivasjon. Treningen bør så bli gradvis mer spesifikk i juniorårene. Av erfaring varierer utøvere i hovedsak mellom rulleski og løp/løp med staver/elghufs i sommerhalvåret, og mellom ski og løp i vinterhalvåret. En del bruker også sykkel i treningsarbeidet, noe jeg skal komme nærmere innpå. Som trener på juniorlandslaget, har jeg jobbet med utøvere som har satsset både på friidrett og sykkel ved siden av langrenn, og som har mestret denne kombinasjonen med glans. For de fleste vil allikevel et valg mellom idrettene tvinge seg frem i denne perioden da totalbelastningen blir for stor og konfliktene med samlinger / konkurranser for mange. Det er mange meninger om hvor tidlig en utøver bør spesialisere seg i en idrett, men min holdning til dette er at utøver må få ta dette valget selv. Vi kan være veiledere og stille kritiske spørsmål i prosessen, men de må selv kjenne på hva hode og kropp tåler og er motivert for. En god løsning for mange er å ta et valg mellom første og andre idrett. På det viset kan man fortsatt holde på med to idretter man er glad i, men man har en klar prioritering i forhold til konkurranser og samlinger, og dette vil også være veiledende i planleggingen og oppbygningen av et treningsår.

Treningsprinsippet variasjon:

Variasjon i treningsarbeidet er viktig i forhold til både fysiske og mentale egenskaper. En langrennsløper skaper variasjon i treningsarbeidet både gjennom ulike bevegelsesformer og treningsformer. Variasjon legger til rette for optimal treningseffekt ved at kroppen hele tiden må tilpasse seg denne nye, ytre belastningen kroppen blir påført. Variasjon er videre viktig for å bygge en bred base (motorikk/koordinasjon), motvirke skader/muskulær tretthet og for å fremme motivasjon. Spesielt viktig er dette i grunntreningsperioden (vår / sommer) da mengden ofte er stor. Utover høsten blir treningen gradvis mer spesifikk, både i form av bevegelsesform og treningsform og det er naturlig at en større andel av treningen gjennomføres på rulleski / ski.

Både løping og sykkel er alternative treningsformer som blir benyttet i treningsarbeidet til langrennsløpere. Løping er som kjent en effektiv bevegelsesform som gir god utvikling av aerob kapasitet. En relativt stor andel av treningen gjennom sommer og høst bør derfor gjennomføres med løpesko på beina. Det er også viktig at løpetreningen vedlikeholdes gjennom vinteren med minst ei økt i uka. Landslagstrener Eirik Myhr Nossund delte under webinaret «Løpetrening for langrennsløpere» 22. april at han har en klar formening om at hans utøvere skal bikke 30% løping i alle treningsmnd. Og at de i konkurransesesongen ligger på mellom 15-20% løping. Han trakk også frem i samme webinar at det har vært en klar trend de senere årene at det løpes mer (han sammenlikner her sesongen 13/14 med sesongen 19/20). (Link til webinar: https://www.ski-tv.no/lopetrening-for-langrennslopere?fbclid=IwAR2_TvTaq0lgTIBSP1xhfS5tEGshfQMMRJ7xFrvOADGGFQfjoinSHA3NtU).

Til tross for at kravene i langrenn er i utvikling, og at det stokes mer / stilles større krav til overkroppsstyrke enn tidligere vil jeg anbefale at en relativt stor andel av treningen gjennomføres i form av løping / løping med staver / elghufs, spesielt for yngre utøvere. Dette for å utvikle den aerobe kapasiteten og for å utvikle en effektiv løpeteknikk i ung alder. Vi må ikke glemme at aerob kapasitet er den faktoren det stilles størst krav til i langrenn. En god løpeteknikk minsker også sjansen for å pådra

seg belastningsskader gjennom løping gjennom karrieren og det gjør at løpetreningen blir morsommere. Når det kommer til sykkel hører jeg mange delte meninger rundt viktigheten av denne bevegelsesformen i treningsarbeidet. Men det skal sies at vi de senere årene har vært vitne til gode eksempler på de som hevder seg helt i toppen ved å kombinere de to idrettene sykkel (terreng) og langrenn. Det kan tenkes at effekten av denne treningsformen vil variere fra den drevne syklisten til den som kun har noen turer på sykkelen gjennom sommerhalvåret. Er man en drevne syklist er det lettere å styre intensiteten på sykkelsetet, muskulaturen er vandt med denne bevegelsesformen, og er man offensiv kan man få god utfortrening, som har overføringsverdi til langrennsløypa (et argument for å bruke terrengsykkelen i treningsarbeidet i grunntreningsperioden?!?). Overføringsverdien fra sykkel til langrenn er størst i skøyting. Det er fordi kontraksjonshastighet på muskulaturen er omtrent den samme når man sykler som når man skøyter på ski. Går man klassisk er kontraksjonshastigheten høyere. Noen uttrykker derfor en redsel for å bli for «seig / treg» av å sykle, men å trå på lette gir kan motvirke dette.

Noen tall fra juniorlandslaget sesongen 2019/2020:

Det er selvfølgelig variasjoner innad i et lag når det kommer til bevegelsesform og hvilken prosentandel av treningen som gjennomføres som løping, sykling, eller spesifikt på rulleski/ski. Men en ting som kommer tydelig frem i treningsstatistikken er at løping prioriteres som en vesentlig del av treningsarbeidet gjennom sommer og høst, og holdes vedlike gjennom vinteren. Om vi ser på snitt tall for laget sesongen 19/20, besto 28% av treningen til guttene, og 25% av treningen til jentene, av løping. I likhet med menn allround ligger juniorene i snitt på over 30% løping i alle treningsmnd. Det må sies at det var relativt store forskjeller innad i laget denne sesongen da noen utøvere hadde sykkel som andre idrett, og andre hadde friidrett som andre idrett. Både på guttesiden og jentesiden var det utøvere hvor løping utgjorde hele 35% av treningsarbeidet for sesongen 19/20. Tiden på sykkel varierte mer innad i laget, med utøvere som ikke syklet noe i det hele tatt, til de hvor sykkel utgjorde en prosentandel i likhet med snittet for løping for gruppa (ca.25%).



Helene Fosseholm under Toppidrettsveka 2020. Foto: Ole Martin Wold, NTB scanpix

Informasjon om helseattestordningen for skisesongen 2020/2021

BRIT BALDISHOL

Norges Skiforbund

En usikker skisesong i møte

Det er per august 2020 uvisst hva som vil skje med skisesongen 2020/2021. I hvilken grad det blir arrangert internasjonale konkurranser er helt avhengig av hva som skjer med smittespredning og åpning av grenser mellom land. Vi må uansett forberede oss å at det kan bli internasjonale konkurranser, som vil kreve en godkjent helseattest. Alle utøvere som skal representere Norge internasjonalt i konkurranser på ski 2020/2021 og på rulleski 2021, må derfor ordne helseattest minimum 3 uker før uttak til disse konkurransene. Nytt helseattestskjema for 2020/2021 kommer på skiforbundets hjemmesider i midten av september.

Hensikt med helseattest

NSF langrenn setter utøvernes helse foran prestasjon. Helseattesten skal avdekke om utøver har helseutfordringer med hjerte, lunger, allergier, ernæring og skader, eller om det foreligger andre forhold som er relevant for vurderingen av om utøver er helsemessig skikket til å representere. God helse er grunnlaget for god utvikling og prestasjon over tid.

Hvem må ha helseattest

Alle utøvere som skal representere Norge internasjonalt i konkurranser på ski og på rulleski, herunder: OL, VM, WC, Scandinavian Cup, Junior VM, U23 VM, Nordisk Juniorlandskamp, EYOF/YOG

Tidsfrister

Innlevering av helseattest for skisesongen er mellom 1. oktober og 1. november for alle som har målsetting om å representere i november og desember. Alle øvrige helseattester må være inne til gjennomlesning **minimum 3 uker** før uttak. **Merk at det er ny rutine angående rulleskisesongen.** Innlevering av helseattest for rulleskisesongen er mellom 1. april og 1. mai for alle som har målsetting om å representere i mai og juni. Alle øvrige helseattester må være inne til gjennomlesning minimum 3 uker før uttak. Ved deltagelse på internasjonale renn i både ski og rulleski, må helseattest leveres **før begge sesonger. Det er utøver/foresatte sitt ansvar at helseattesten er levert i tide, og er godkjent.**

Helseattestskjema

Hver utøver skal fylle ut egenerklæring, samt at en habil lege skal undersøke og føre opplysninger på skjemaet (se vedlagt)

Habil/inhabil lege

At en person er "inhabil" eller "ugild" innebærer at det foreligger omstendigheter som er egnet til å svekke tilliten til hans eller hennes upartiskhet. Hvis slike forhold foreligger, forutsetter reglene om habilitet at vedkommende ikke skal delta i behandlingen og i avgjørelsen av den konkrete saken. "Habil" vil si at vedkommende ikke er i en slik situasjon. Det er flere hensyn som taler for at den som har egeninteresse i utfallet av en sak, eller som har et nært slektskap eller vennskap til noen av partene, ikke bør behandle eller avgjøre vedkommende sak: For det første kan det være fare for at vedkommende vil opptre partisk. For det andre er det av stor betydning at folk har tillit til at tjenestemenn opptrer

upartisk. Og for det tredje tjener habilitetsreglene til å beskytte tjenestemenn mot utilbørlig press utenfra.

Helseattest-team og oppfølging

Helseattestene sendes i lukket brev til Torger Hansen.

Norges Skiforbund
v/Torger Hansen
Ullevål Stadion
0840 OSLO

Vårt helseteam som har ansvaret for helseattest i langrenn er

Torger Hansen – Helseteam NSF
Helge Andreas Felberg – Klinisk ernæringsfysiolog
Remi Andersen – Lege

Se for øvrig informasjonen på helseattestskjema (vedlagt) om behandling av opplysninger, hvem som har tilgang til opplysningene, samt oppfølging av helseattesten.

Anke på avgjørelse

Dersom det er uenighet i avgjørelsen om resultatene av helseattest skal dette ankes til:

Ola Rønsen

ola.ronsens@skiforbundet.no

Mobil: 455 05 239

Dersom avgjørelsen om ikke godkjent helseattest skal ankes, må dette meddeles Ola Rønsen innen 1 uke etter at informasjonen om avgjørelsen er meddelt utøver/foresatte.

Øvrige spørsmål

Øvrige spørsmål om helseattesten kan rettes til Brit Baldishol på mob. 95178884



God ernæring gir kvalitet i sesongoppkjøringen - de viktigste kostholdsgrepene en langrennsløper kan gjøre gjennom høsten

SUNN IDRETT

Norges Idrettsforbund

En langrennsløper som er velernært, vil kunne gjennomføre treningsøkter med bedre kvalitet og være bedre rustet til å tåle store treningsmengder, enn en utøver som slurver med kosten og er dårlig ernært. Med gode kostholdsrutiner og smarte valg kan du enkelt øke effekten av alle treningstimene du legger ned. *Under følger Sunn Idretts 5 viktigste ernæringstips til unge langrennsløpere.*

1. Mer trening = mer mat

Tenk enkelt! Når treningsmengden øker i oppkjøringen til en ny sesong må også matinntaket øke. Her er det mange som må bli flinkere. Med høyere belastning øker risikoen for skade og sykdom – har du noen gang tenkt på at skader kan skyldes for lite mat?

Det er viktig å spise regelmessig gjennom en lang skole- og treningsdag for at både kroppen og hjernen skal ha nok energi til å prestere bra. Derfor er vårt beste tips at du alltid har en matbag i treningsbagen! Finn en liten softbag eller en gympose – og fyll den med alt du trenger av mat og drikke. Poenget er at denne bagen aldri skal være tom, selv ikke når du kommer hjem etter lang dag. Da har du nemlig hatt med deg for lite.

Tips til en fristende matbag som sikrer energi gjennom hele dagen:

- Fukt: Banan, eple, appelsin, oppskåret frukt
- Tørrvarer: Tørket frukt, nøtter, müslibarer, poser med ferdigretter, havregryn
- Grønnsaker: Knaskerøtter, sukkererter, minitomater, oppskåret agurk eller paprika
- Yoghurt med müsli (som Go Morgen, Skyr) og ferdiggroter
- Drikkekartong med melk, sjokolademelk, drikkeyoghurt og smoothie
- Vannflaske
- Matboks med brødskiver, pastasalat, middagsrester, wraps osv.
- Kjøleelementer for å holde mat og drikke kaldt



2. Planlegg måltider som du planlegger trening

Nøkkelen til å få i seg nok mat og bra mat, er god planlegging. På samme måte som du planlegger trening, må du også legge en plan for når du skal spise i forhold til trening, og sørge for å ha den rette maten tilgjengelig - der du er, når du trenger den. Å planlegge mat, måltider og innkjøp er en treningssak. For å ha jevn tilførsel av energi og næringsstoffer, anbefales det å spise hver 3.-4. time. Det betyr for de fleste fire hovedmåltider (frokost, lunsj, middag og kveldsmat) og 1-3 mellommåltider.

Ta en titt på din egen måltidsrytme. Har du tilstrekkelig med hovedmåltider og mellommåltider? Må du stå opp tidligere for å få til frokosten, eller gjøre klar en kjøleskapsgrøt dagen før? Kanskje du skulle hatt et ekstra måltid med deg på skolen?

3. Nok karbohydrater før og under økt

Det siste måltidet før trening eller konkurranse er siste mulighet til å fylle på tanken (toppe karbohydratlagrene). Karbohydrater er ekstra viktig for langrennsløpere fordi:

- Når vi trener på høy intensitet, forbrenner vi så å si bare karbohydrater. Kroppen trenger en energikilde som kan omsettes raskt og velger da karbohydratene.
- Et fullt lager av karbohydrater i kroppen varer bare 60-90 minutter (og enda kortere når intensiteten er høy). Derfor er vi avhengige å fylle lageret før økt for å holde lengst mulig, og påfyll underveis når økten varer lenger enn en time.

Måltidet før økt bør altså bestå av mest karbohydrater. Halvparten av tallerkenen bør være brød, havregryn, korn, pasta, ris eller potet.

På økter som varer over 90 minutter er det viktig å fylle på underveis, så man ikke går tom. Det nytter ikke å innta karbohydrater når lagrene er allerede er tomme. Inntaket må være jevnt gjennom hele økten for å utsette tømmingen. Da trenger kroppen næring som tas opp raskt, og det er de «raske» karbohydratene som gjelder. Svak blandet saft, sportsdrikk, rosiner, banan og fint brød med syltetøy er eksempler på raske karbohydrater som kan brukes som påfyll under økter hvor kroppen trenger rask tilgang til ekstra energi, både på langtur eller intervalløkt.



4. Ha med drikke på alle økter

Når du trener vil kroppen miste væske på grunn av at du svetter. Under trening er det derfor viktig å drikke for å begrense væsketapet. Blir væsketapet for stort kan det nemlig føre til dehydrering og redusert prestasjon.

Gjør det til en vane at du har med deg drikke på alle treningsøkter, i alle fall de som varer lenger enn 30 minutter. Start væskeinntaket tidlig, og drikke gjerne litt med en gang økta starter. Det forbereder magesekken til å tåle inntak av drikke bedre under økta. Husk å fylle på med drikke med jevne mellomrom, helst rundt 1-2 dl hvert 15.-20. minutt.

Trener du opptil en time holder det som regel med vann på flasken. Trener du lenger eller har hardøkt vil du ha behov for påfyll av karbohydrater, for å ha nok energi til å gjennomføre hele treningsøkta med god kvalitet. Det betyr at du på intervalløkter eller langturen bør ha med deg karbohydratrik drikke som svak saft eller sportsdrikk. Med svak saft menes vanlig saft med sukker som er blandet ca. halvparten så sterkt i forhold til blandingsforholdet som står på saftflasken.

Inntak av væske og karbohydrater under lange og harde treningsøkter er en del av det å være idrettsutøver. Hvis du ikke har vært vant til å ha med deg verken drikke eller karbohydratpåfyll under trening, så bør du begynne å trene på dette.

5. Restitusjonsmat etter trening

For deg som trener minst 1 gang hver dag er det viktig med et restitusjonsmåltid etter økt. Når vi trener bryter vi ned kroppen for at den skal kunne bygge seg opp igjen for å bli enda sterkere. Men for å få til det er det viktig å restituere og fylle på med næringsstoffer kroppen trenger til å bygge seg opp. Kroppen trenger mest karbohydrater for å fylle energilageret til neste treningsøkt, og litt protein for å bygge opp igjen musklene som brytes ned når du trener. Restitusjonsmaten kan ses på som et mellommåltid som kickstarter restitusjonsprosessen, så kroppen er klar til ny økt senere på dagen eller ny hardøkt neste dag. Det er viktig å følge opp med et hovedmåltid innen 1-2 timer etter treningen.

Eksempler på restitusjonsmat kan være banan, (sjokolade)melk, yoghurt med korn, brødsiver eller müslibar. Så husk å fylle opp matbagen med nok restitusjonsmat!



Sunn Idretts tilbud:

- Anonym chat med vår psykolog hver mandag kl. 19:30-21:30 på sunnidrett.no
- Foredrag i klubb – bestilling på sunnidrett.no
- Rådgivende mail: bekymret@sunnidrett.no
- Fagartikler på nettside og nyhetsbrev hver 14. dag
- Følg oss på Facebook og Instagram!

Fort gjort å komme med en sleivete kommentar som utøver lar seg påvirke av

ANTIDOPING NORGE

Hvor bevisst er du på hvordan du prater om medisinerbruk, kosttilskudd og doping? En kommentar til en utøver eller trenerkollega kan få uante konsekvenser.

Du husker garantert bildene av den østerrikske langrennsløperen Max Hauke under VM i Seefeld i 2019. Med sprøyta i armen ble han avslørt som juksemer for en hel verden. Kanskje fikk du også med deg at han fortalte historien sin i svenske Expressen et halvår etterpå.

Men har du tenkt over at en del av historien hans faktisk kan være direkte relevant for deg som langrennstrener?

Selv om du aldri kan tenke deg at en av utøverne dine kan komme til å gjøre noe i nærheten av det Max Hauke og lagkamerat Dominik Baldauf gjorde, så er det absolutt noe å lære av det han har fortalt i etterkant.

Hauke om «toxic-talk»

I intervjuet satte Hauke ord på det han i ettertid ser var «toxic talk» (giftig snakk). Da han som talentfull tenåring nærma seg et internasjonalt nivå og deltok i junior-VM var det noe som ofte gikk igjen blant trenere og ledere rundt han. Hver gang noen gjorde en uventa sterk prestasjon eller bare en veldig god prestasjon ble det sagt: Jøss, hva har de gitt han til frokost?

Når det i tillegg stadig var dopingsaker i media, forteller Hauke at han begynte å kombinere det med snakket fra trenerne. Han fikk en følelse av at å dope seg var noe veldig mange langrennsløpere gjorde. Han presiserer at det ikke dreide seg om alle, men mange.

Hvordan kan vi ta med oss denne historia inn i ditt daglige møte med utøvere?

Kan utvikle seg medikaliseringstrend

Din rolle som trener er svært viktig. Ikke bare ved å bistå i treningsarbeidet og passe på at utøverne dine trener godt og fornuftig, men som et forbilde både i og utenfor trening. Du kan påvirke utøverne på så mange måter, enten du vil det eller ei. For en del utøvere er trenerens ord lov.

Det henger også sammen med temaet for denne utgaven: totalbelastning og hvordan holde seg frisk. Hvor mye press legger du på utøveren din? Er det viktig å vinne for enhver pris?

Har du for eksempel tenkt over hva du sier og mener om medikamentbruk og kosttilskudd? Siri Bynke er rådgiver i Antidoping Norge og har hatt hundrevis av antidopingforedrag, for alle nivåer i norsk idrett. Hun mener vi skal være svært bevisst på hvilke ord vi velger.

- Om treneren har et løssluppent forhold til medikamentbruk kan det smitte over på utøverne. Det er viktig å være oppmerksom på om det utvikler seg en medikaliseringstrend i treningsgruppa. Det kan

utvikle seg til en tro på at man er avhengig av å «ta noe» for å gjøre det bra, forteller Bynke.

Northug spiste kraftfor

Under foredrag for trenere og utøvere har hun i det siste ofte tatt fram et avsnitt fra Petter Northugs biografi «Min historie» som eksempel. Her forteller den tidligere skikongen om Arnt Einar Engen som var en fryktet konkurrent i Trøndelag i ungdomsårene.

«Jeg husker ikke hvilket renn vi var på vei til, men det må ha vært på den tida der, da vi var fjorten. Alle utøverne satt på samme buss. Alle ungdommene satt bakerst, bortsett fra en. Arnt Einar Engen satt foran sammen med faren og moren. Det var ingen som kjente ham. Det var sikkert derfor det gikk så mange rykter om ham. En av de andre på bussen sa at grunnen til at han var så stor, var at det eneste han spiste var kraftfor. Alle ble stille. Det forklare alt. Den kvelden, da jeg var tilbake på gården, gikk jeg opp i fjøset og smakte på kraftforet. Fra og med den kvelden begynte jeg å spise litt hver eneste dag.»

Bynke mener det viser hvordan en useriøs kommentar kan påvirke en ung utøver.

Det er fort gjort for en trener å komme med en sleivete kommentar som utøver tar alvorlig og blir påvirket av. I dette eksempelet var det heldigvis bare kraftfor, men det viser hvordan en utøver kan oppleve at man sitter med fasit i hånda. Hvis de kommentarene går på piller eller kosttilskudd, kan det gi utøveren en opplevelse av at alle bruker noe. At det faktisk må til for å bli best. Det trenger ikke nødvendigvis handle om dopingmidler, men at man må bruke preparater som kanskje er i «gråsona» for å nå toppen, sier Bynke.

Trenere som har med yngre utøvere å gjøre bør også huske på at en kommentar du tenker på som humoristisk eller ironisk, kanskje ikke blir fanga opp hos utøverne på samme måte som du hadde tenkt.

Kan ikke garantere for kosttilskudd

Kosttilskudd er også noe vi i Antidoping Norge oppfordrer til å være varsom med. Det er fordi det kan finnes en risiko for at produktet kan inneholde legemidler eller dopingmidler. Noen av disse kan gi alvorlige helsekonsekvenser og om du er idrettsutøver kan det medføre at du får en positiv prøve ved dopingkontroll. Undersøkelser har vist at kosttilskudd kjøpt i Norge også kan være forurenset og inneholde dopingmidler.

Derfor er det viktig å følge med på treningsgruppa si, og være obs på om det utvikler seg en kultur med utbredt kosttilskuddbruk.

Ubevisst doping

Mange tenker nok på de store dopingsakene man har lest om i media når man tenker på doping. Syklister, langrennsløpere og vektløftere som bruker doping bevisst og med vilje for å jukse og nå toppen. Og at derfor ikke angår dem som trenere på lavere nivå. Utøverne ville aldri gjort det fordi de har god moral. Men ubevisst doping kan skje. Du som trener kan være med å påvirke og sørge for at utøverne har kunnskap nok. At utøveren din vet hvordan man søker om medisinsk fritak om det er en medisin han eller hun må bruke. Hjelp dem til å forstå ansvaret de har som idrettsutøvere. Som trener bør du ha gode muligheter til det. Å se de som kanskje ikke er så selvstendige, og spørre en ekstra gang om de har fått noen nye medisiner. Og da kunne forklare hvordan man kan sjekke om man må søke fritak til Antidoping Norge.

Skulle man være så uheldig å havne i en dopingsak bør du være forberedt på at media slår på traden. Da

er det godt å kunne svare at vi har gjort det vi kunne og understreket at utøver har visst om ansvaret sitt.

PS 1:

Visste du at både du og utøverne dine kan tipse oss i Antidoping Norge anonymt om du har mistanke til at noen tar snarveier? Via varslingskanalen Dopingvarsel får vi hvert år mange verdifulle tips som kan være svært nyttige for oss i kampen for en ren idrett. Du kan også bruke varslingskanalen til mistanke om forhold utenfor Norge.

PS 2:

Tror du at en av utøverne dine kunne trenge noen å snakke om doping, kosttilskudd eller kroppspress, men ikke helt vet hvordan du skal gjøre det selv? Tips dem om Dopingkontakten.no, chattetjenesten vår der du kan være helt anonym og få svar fra fagpersoner hos oss.

PS 3:

Følger du og utøverne dine oss på sosiale medier? På Antidoping Norges sider på Facebook og Instagram legger vi stadig ut relevant innhold for deg som trener. I sommer har vi blant annet publisert en serie vi kaller #spørforenvenn, der vi svarer kort og enkelt på de vanligste spørsmålene vi får inn til oss. Vi har også laget podkasten «Antidoping-podden», der vi har blant andre hatt Bente Skari og Tarjei Bø som gjester. De forteller blant annet om hvordan karrierene deres har blitt påvirket av dopingskandalene i sine idretter. Sjekk ut Antidoping-podden på Apple podkast, Spotify eller Acast!



Utstyrsavtaler Trenerklubben



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



Her har vi en avtale om 30% rabatt i
nettbutikken til Silva.
Rabattkode for vinteren 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
oppretholdes.



40% i nettbutikk. Dere kan bruke
følgende kode som er gyldig ut året:
TrenerklubbenHOKA2020



Sognefjellet (juli 2019). Foto: Øivind Gammelmo