

SEPTEMBER 2021

Nytt fra Trenerklubben

*Optimalisering av treningsarbeidet • Mat og drikke • Væskebalanse
Kosthold • Skadeforebyggende trening • Utbrenthet*



Astrid Øyre Slind. Foto: NTB, Martin Riseth.

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

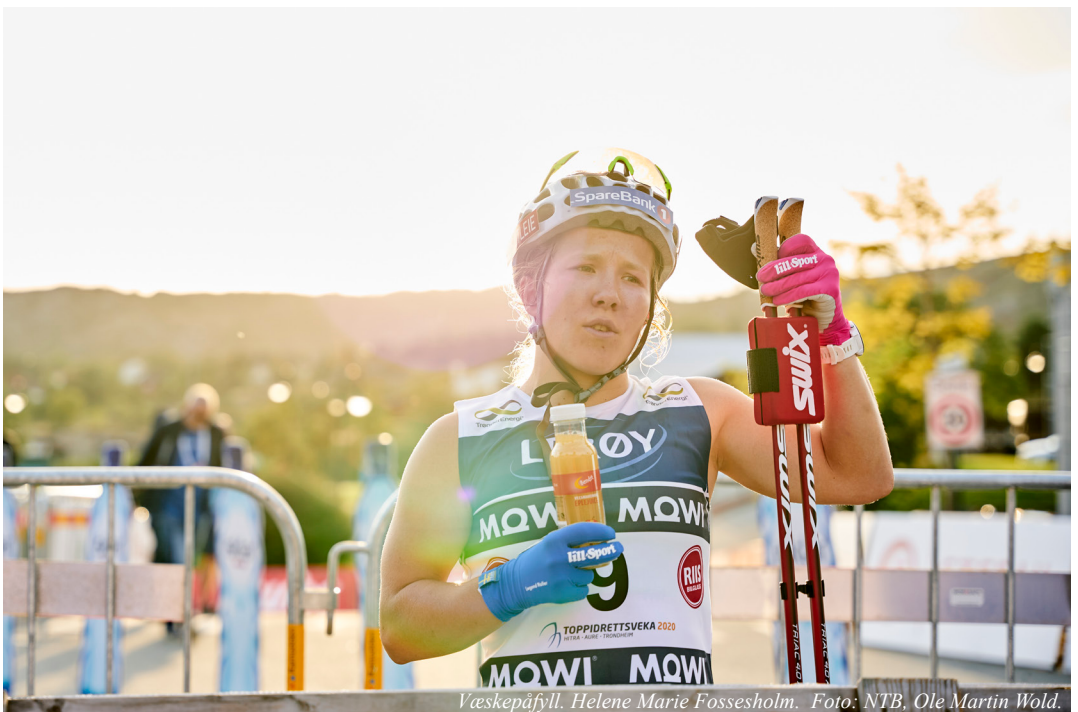
Facebook: Trenerklubben i langrenn

Nytt fra Trenerklubben

September 2021

Innhold

Leder	4
Monsen: Viktigheten av gode relasjoner for optimalisering av treningsarbeidet	5
Losnegard, Skarli & Sandbakk: Treningsdagbok som verktøy for optimalisering av treningsprosessen	12
Kalsæg: Aktiv bevegelsestrening	16
Fakta om mat og drikke før trening	18
Fakta om mat og drikke under trening	20
Fakta om mat og drikke etter trening	22
Fakta om væskebalanse	24
Undervisningsopplegg: Kosthold for unge utøvere	26
Skadeforebyggende trening og riktig belastningsstyring reduserer skaderisiko	27
Haugen: Utbrenthet blant trenere i toppidretten	28
Utstyrsavtaler	30



Væskepåfyll. Helene Marie Fossesholm. Foto: NTB, Ole Martin Wold.

Kjære medlemmer

Vi er nå inne i høstmånedene og forberedelsene til en ny skisesong er i gang for fullt! Alt tyder på at det blir en relativt normal skisesong sammenlignet med den vi hadde i fjor, siden alle voksne som ønsker det vil være vaksinert når skirennene starter i november. Samfunnet åpner opp og vi vil leve mer som normalt. Samtidig vil nok mange av våre uvaksinerte barn kunne få Korona i løpet av høsten, og vi som er trenere og foreldre må være spesielt observante på dette. Som ved andre virusinfeksjoner gjelder det å ta det med ro lenge nok, ha en fornuftig progresjon på opptrappingen og tørre å vente med tøffe økter og konkurranser til kroppen virkelig er klar for det! Her gjelder det å holde igjen slik en unngår langsiktige skadevirkninger!

I dette nummeret ønsker vi å bidra med kunnskap som kan gjøre deg som trener skjerpet og i enda bedre stand til å videreutvikle utøverne dine videre gjennom høstmånedene. Vi har derfor tatt med en artikkel som belyser viktigheten av treningsdagboken – et viktig verktøy både for å planlegge og justere treningen riktig, men også som kommunikasjonsverktøy mellom trener og utøver. Samtidig er utøver-trenerdialogen helt sentral, og vi har i dette nummeret fått lov å publisere Arild Monsen sine erfaringer om arbeidet med utøvere. Dette er hentet fra i et bokkapittel om Topptrenere. Her forteller Arild både om egne feil og suksesshistorier fra en lang, suksessrik karriere som trener. Et sentralt element her er hvordan en trener kan utvikle seg selv, både gjennom arbeidet med utøverne, sparring med andre og gjennom videreutdanning. På dette området har også andre trenere bidratt med sine erfaringer.

Det trenes gjerne både mye og tøft på høsten, men det er viktig å gjøre dette på en bærekraftig måte. Restitusjon er viktig og belastningen må ikke være større enn at utøverne er motiverte, friske og skadefri. Dette er et sentralt område å passe på for oss som er trenere, og noe vi også fokuserer på i dette nummeret. For å lykkes er det også viktig med optimal energitilgang. Som de fleste er klar over er dette et krevende område for mange utholdenhetsutøvere, og i langrenn har den tøffe situasjonen til Ingvild Flugstad Østberg blitt et eksempel på hvor krevende det kan være å balansere trening, ernæring og livets andre utfordringer optimalt. Det er helt sentralt at vi som trenere forebygger slike problemer, gjennom å ha fokus på riktig ernæring til riktig tid. Olympiatoppen har derfor bidratt med noen viktige råd om dette.

Vi håper våre fagartikler gir inspirasjon til å gjøre en ekstra innsats utover høsten!

Hilsen

Styret i Trenerklubben

Viktigheten av gode relasjoner for optimalisering av treningsarbeidet

ARILD MONSEN

Teksten er hentet fra boka «Topptreneren» som er et samarbeidsprosjekt mellom NTNU Senter for Toppidrettsforskning og Olympiatoppen Midt-Norge

Å bygge gode relasjoner til utøverne mine har vært særdeles viktig, og jeg har over tid erfart hvilken avgjørende betydning det har for å få ut det beste i hver enkelt. Like viktig har det også vært å legge til rette for at gode relasjoner skapes mellom utøverne, slik at læringssituasjoner, trygghet og støtte har kunnet oppstå innad i laget. I dette kapittelet skal jeg forklare hvordan dette preger min filosofi som trener, og hvordan jeg jobber med det i praksis. Mitt primære mål er å utvikle og bruke de gode relasjonene til å sammen optimalisere treningsarbeidet.

Treningsfilosofi

Min grunntanke i treningsarbeidet er basert på det vi kaller «den norske treningsfilosofien». Jeg har stor tro på denne og på utviklingstrappa som skiforbundet har bygd opp. For utøvere som har bygd allsidighet og gode skiferdigheter fra tidlig alder, med mye god og fornuftig trening, handler det om å jobbe systematisk og gjøre de grunnleggende tingene riktig. Jeg tror ikke trening behøver å være så komplisert hvis utøveren er strukturert, følger grunnleggende treningsprinsipper og trener innenfor fornuftige rammer. Det høres kanskje enkelt og lite avansert ut, men vi vet at det virker og det er fullt



Arild Monsen. Foto: NTB, Geir Olsen.

mulig å sprengre grenser og være kreativ innenfor denne filosofien.

Dette har hele veien vært min grunnfilosofi, og det forsterket seg da jeg kom til Norge for å bli landslagstrener for sprinterne i 2013. Da handlet det om nettopp dette med å få på plass grunnferdighetene og jobbe med de enkle tingene. Konkret la jeg inn mer utholdenhetstrening samtidig som jeg fulgte med på utviklingen når det gjaldt sprint og hurtighet, som er avgjørende for det sprinterne driver med. Jeg gjorde det ikke likt for alle, men fokuserte på å gjøre hver enkelt litt bedre ut ifra sine forutsetninger. Slik greide vi å snu en negativ trend, gjennom at utøverne fikk påfyll av nye impulser, selv om det ikke var så avansert.

Effekten av treningen er i hovedsak avhengig av hvilken trening som gjennomføres, treningsbelastningen, og hvilke restitusjonstiltak som blir iverksatt etter øktene. Ulike utøvere responderer forskjellig på en gitt treningsbelastning, og det er nettopp derfor det er så viktig å legge til rette for gjennomføring av individuelt tilpasset trening som utvikler prestasjonsevnen til den enkelte, akkurat slik Arild beskriver. Systematisk arbeid og gode relasjoner med utøverne må derfor til for å optimalisere treningsresponsen for hver enkelt.

Å skape gode relasjoner

Selv om treningsfilosofien er relativt lite avansert, krever det mye å få ut potensialet av hver enkelt utøver. Derfor er det viktig at man som trener hele tiden jobber for å skape gode relasjoner som fremmer utvikling og som bidrar til at den enkelte får ut det han eller hun er god for. I de neste avsnittene skal jeg derfor si noe om det jeg mener er sentralt for å skape gode relasjoner til utøverne. Det vil si hva jeg tenker, gjør og sier for å prøve å få de til å prestere best mulig ut ifra sine forutsetninger. Først og fremst er det viktig for meg å bli godt kjent; jeg må like dem og de må like meg, og vi må ha det artig sammen. Smilet må alltid være fremme og den positive energien må dyrkes. Det er lov å reagere negativt og være uenige, men målet skal hele tiden være at vi jobber sammen.

Videre er det viktig å skape en følelse av eierskap hos utøveren. Noen utøvere har jeg hatt ganske sterk styring på ved at jeg har bestemt mye av treningen de skal gjennomføre. Men så har jeg gradvis gitt løperen mer og mer tillit og ansvar slik vi etter hvert planlegger både års-, måneds- og ukeplaner sammen. Utøverne må føle at de har en hånd om sin trening og sin daglige plan. Det er viktig for sluttresultatet å ha eiendomsrett, og de skal føle at de har ansvar og eierskap til sin egen trening. De må ha tro på det som skal gjøres. En treningshverdag handler mye om små tilpasninger og justeringer som utøveren må gjøre for å optimalisere kvaliteten på øktene og responsen på treningen. Derfor er det viktig at de bidrar selv.

I arbeidet med utøvere på et høyt nivå er det også viktig å innse egne begrensninger og la utøveren få tilgang til ressurspersoner med komplementær kompetanse. Nåløyet og marginene for å komme videre er mindre og mindre dess høyere nivå de kommer på, og skal man klare å utvikle seg videre må man benytte kompetansen rundt seg eller oppsøke den om det er behov for ny kompetanse. Er det for eksempel noe å hente på styrketrening, som jeg ikke har spesielt høy faglig kompetanse på selv, så er det viktig at jeg åpner døren og sikrer ekspertise til utøveren. Her finnes det imidlertid potensielle fallgruver som er viktig å være oppmerksom på. For mye hjelp kan for eksempel flytte fokus bort fra de viktigste delene av treningen samtidig som det kan virke nedbrytende å over tid ha for mange arbeidsoppgaver. Nettopp derfor må jeg som trener ha kontroll på helheten.

Jeg opplevde en gang en utøver som kom på landslag og som så ut til å få en lysende karriere. Han kom fra et lite miljø til landslaget hvor verden lå foran han og mange ville bidra. Det åpnet seg mange dører med ekstern hjelp, og han hadde minst fire forskjellige eksperter med hver sin profesjon på hvert område og alle var satt til å gjøre en jobb. Det manglet ikke på ekspertise, og isolert sett er det bra. Men karrieren til vedkommende stoppet opp, utviklingen stoppet. Han fortalte meg senere en viktig ting som jeg har tatt med meg videre: Ingen rundt han hadde fortalt han hva han var dyktig på, men kun fokusert på hva han måtte forbedre og utvikle. Det var ingen som fortalte han de positive tingene, og dette påvirket selvtilliten hans veldig negativt.

Alle liker skryt og alle trenger jevnlig påfyll av positiv feedback. Utøveren skal tåle negative tilbakemeldinger, men alle liker å få klappet på skuldra og høre ”fy søren, det der var bra”. Det gir gøts og entusiasme til å fortsette å gi gass og til å gjøre en god jobb. Dette er noe jeg alltid tar med meg. For eksempel prøver jeg bestandig å poengtere det som er bra når vi analyserer teknikkvideoer, for så å bygge videre og se på hvordan vi kan løse de utfordringene som kan tas tak i. Tar man bare tak i utfordringene blir det fort en negativ spiral for utøveren, og vi skal jo bygge utøveren opp, ikke ned. For å lykkes med å bygge utøveren opp og kunne fortelle hva han eller hun er dyktig på og hva vi kan videreutvikle må man kjenne utøveren godt, og la forholdet utvikle seg over tid. Når nye kommer inn på laget er det derfor viktig for meg å snakke med de jeg har overtatt stafettpinnen fra. Et møte hvor vi har god tid og den tidligere treneren kan fortelle meg om sine erfaringer med utøveren; hvordan utøveren har vært, hva han eller hun er god og mindre god på, og så videre. For meg er det veldig viktig å ha denne informasjonen når jeg begynner arbeidet med utøveren, men jeg er også opptatt av å lytte til utøveren selv.

Noen ganger må jeg som trener være veldig nøye med å la utøveren komme til. La oss si at jeg og utøveren skal ha en individuell prat, da må jeg prøve å få til at utøveren får snakke 80% av tiden mens jeg snakker 20% av tiden. Jeg tror kanskje det er litt vanskelig i praksis, men utøveren skal i alle fall ha fått snakket godt over 50% av tiden, slik at jeg får innblikk i tingenes tilstand. Det er viktig å lytte til utøverne, og jeg opplever ofte at de har mye å bidra med og at jeg kan lære av dem. Noen kan ganger kan du trykke på en knapp for å løse en utfordring hos en utøver, løse et problem. Men så kan det være en annen utøver som har tilnærmet samme utfordring hvor du prøver å løse problemet på samme måte, men hvor det ikke funker. Da kan det hjelpe å koble inn andre, for eksempel andre trenere eller en av de aktive utøverne som ser det med nye briller.

Gjennom min tid som trener vil jeg si at jeg i dag har blitt mer ydmyk enn jeg var i starten, da trodde jeg ofte at det var jeg som hadde oppskriften på alt. Men slik er det ikke, og skulle man være uenig, er ikke det nødvendigvis et problem, man må prøve å finne en løsning sammen. Jeg har etter hvert erfart at man ikke skal være for bastant som trener, og du skal aldri underkjenne den kunnskapen som de aktive besitter. Det er mange veier til Rom. Selv om grunnprinsippene for trening er gjeldende for alle, må man som trener hjelpe hver enkelt til å få ut sitt potensiale og finne sin riktige vei til målet. Det gjelder å la utøveren komme til og la han eller hun få uttrykke seg, da får du mer tak på hvordan de kan utvikle seg og hva du kan gjøre for å hjelpe dem på veien.

Her er noen enkle punkter som både trener og utøvere kan vurdere i forbindelse med trening, for å sikre en kontinuerlig læringsprosess der kvaliteten på forberedelser og gjennomføring stadig forbedres. En slik prosess legger også til rette for at trener og utøver lærer av hverandres behov, og for at feedbacken fra trener skal bli effektiv og god, rettet mot målene med økta:

- Før trening:
 - Definer hva som er målene med økta.
 - Konkretiser hva utøveren spesifikt skal forbedre på økta.
- Under trening:
 - Legg til rette for at utøveren er 100 % "til stede" under gjennomføringen.
 - Legg inn sjekkpunkt som sikrer at utøveren jobber med det en har bestemt seg for.
- Etter trening:
 - Vurder gjennomføringen av treningen og sammenlign med det som var planlagt.
 - Vurder hva som kan gjøres bedre neste gang

Utøverne har ulike behov og de må diskuteres og avklares. Det handler om å finne ut hva de ønsker fra meg og min væremåte, for eksempel når de blir nervøse, eller når det går dårlig. Men jeg finner ikke ut av utøverne mine hvis jeg ikke er tett på og lærer dem å kjenne. Derfor er det viktig for meg å kunne være en operativ trener. Det vil si at jeg selvfølgelig gjør «kontorarbeid», følger opp treningsdagboken, ringer, prater og alt det der, men også at jeg er tett på i gjennomføringen av trening og konkurranser. I starten kunne jeg følge dem på rulleski, men nå har jeg blitt over 50 år, og da følger jeg ikke rulleskiløperne i nedoverbakke lenger. Da har det blitt mer bilkjøring, sykling, bruk av video og slike ting. Løpeturer og skiturer er jeg fortsatt med på, og jeg greier fint å være fartsholder på en tretimers løpetur den dag i dag. Å være tett på i treningshverdagen gjør ikke bare at jeg blir kjent med utøverne og deres behov, men jeg tror også det forsterker relasjonen og deres eget engasjement når de opplever at jeg bryr meg, er engasjert og trives sammen med dem. Jeg hadde jo gleden av å være med i en del av storhetstida til Johan Olson i Sverige og jeg husker den dagen han fikk høre at jeg hadde fått et tilbud fra Norge. Da fikk jeg en hilsen fra han med takk for samarbeidet, hvor han sa: «ta med din store entusiasme i ditt videre arbeid for der skårer du høyt og den har så mye å si for oss aktive.» Han likte en trener med stor glede og entusiasme for jobben.

En del av det å være tett på handler også om å forberede seg og følge med på det som skjer på en systematisk og etterrettelig måte. I forbindelse med dette gjennomfører jeg en del statistikk, og hver dag på samling og renn skriver jeg dagbok. Det har hendt at jeg lagt meg, men har måttet stå opp fordi jeg har glemt å skrive dagbok. Så alltid før jeg legger meg om kvelden, så har jeg skrevet noen ord om dagen, hva som skjedde i dag, hva vi gjorde. Da er det selvfølgelig fokus på treningen, men det kan også være andre saker. For eksempel kan det være at vi har hatt et litt tøft møte og da skriver jeg om det. Det er også fint å notere seg hva man har gjort på trening, hvor man har trent, tiden det tok på ulike distanser og drag, og slike ting. Kommer du tilbake til det samme stedet året etterpå så har du informasjon om dette, og kan planlegge bedre. Dagbok er også fint å bruke når ting ikke fungerer, da kan man slå opp og lese litt om tidligere erfaringer og se hvordan man har løst det eller hva man har blitt enige om. Det er en fin måte å forberede seg til å møte utøverne. For meg har dette vært et nyttig verktøy.

Planlegging, dokumentasjon og evaluering av trening gjennomføres er viktig både for å sikre utøvernes utvikling, men også for å sikre at treneren er i utvikling slik Arild beskriver. Målet er at den daglige treningen og livet ellers skal bli best mulig, både på kort og lang sikt. Langsiktige treningsplaner sikrer at utøveren kan nå sitt høyeste prestasjonsnivå på lang sikt. På samme måte vil grundige analyser av gjennomført trening legge til rette for god planlegging og gjennomføring av trening i fremtiden. Hovedhensikten med planleggingen er å legge til rette for at gjennomføringen av treningen blir best mulig. Treningsplaner må utarbeides med utgangspunkt i utøverens målsetting, en analyse av arbeidskravene og utøverens kapasitet, rammebetingelser, periodiseringsmodeller og andre grunnleggende prinsipper for trening. En systematisk planlagt treningsplan er også et viktig virkemiddel for å forebygge sykdom, overbelastning og feiltrening.

Moen F (2013). Prestasjonsutvikling: coaching og ledelse. Oslo: Fagbokforlaget. ISBN: 978-8232101443.
Sandbakk Ø, Rise P, Nymoen P (2018). Utviklingstrappa i langrenn. Akilles forlag 2018 (ISBN 9788272862632)

Å skape relasjoner innad i laget

Det handler ikke bare om relasjonen mellom utøverne og meg, det er også veldig viktig at utøverne selv trives sammen for at vi skal få ut potensialet i gruppa, og derigjennom potensialet som ligger i hver enkelt og få det beste resultatet. For å skape gode relasjoner mellom utøverne er jeg opptatt av flere ting. Først og fremst er jeg opptatt av at gruppen med utøvere skal trene sammen når vi er på samling. Vi trener derfor samlet på mesteparten av treningene på samlingene gjennom året, uten at det betyr at det ikke skjer individuelle tilpasninger. Det går fint an å regulere for eksempel antall drag eller farten på draget, og når samlingene blir opp mot tre uker så legges det til rette for enda mer individuelle tilpasninger. Men på en standard barmarksamling i Norge, som vi har en rekke av gjennom sommer og tidlig høst, så er målet mitt at utøverne skal gjøre tilnærmet den samme treningen uavhengig av om de kvitterer ut 750 eller 950 treningstimer i året. Dette gjør jeg fordi jeg ønsker å spleise laget med et samlet program når vi først har 6 treningsdager på en samling. Det handler om å få utøverne til å både jobbe og trives sammen.

Videre har vi treningsformer og øvelser i den daglige treningen som noen løpere er mye bedre på enn andre, og da legger jeg ofte opp til at de kan bruke hverandre som lærere, eller lokførere som jeg pleier å si. For eksempel kan en utøver være fartsholder, og da går denne utøveren først mens de andre kan ligge bak for å lære av det den første gjør. På samlinger kan jeg også sveise to og to sammen, gjerne på ski eller rulleski, så kan de gå sammen uten at jeg er med. Jeg bruker å si at det er viktig å lukke døra i barnehagen iblant, sånn at barna kan få leke alene. Deretter samles vi og da gir de feedback til hverandre. Så hører jeg litt på det, og vurderer om jeg er enig og om jeg kan lære noe av det. På denne måten får jeg både innsikt i utøvernes meninger og kompetanse og et inntrykk av om det de sier til hverandre er fornuftig.

Et annet virkemiddel er romfordeling. Vi bor gjerne 150 døgn sammen i løpet av et år. Da er det viktig å bytte på hvem vi deler rom med. Vi sjonglerer hele tiden på romfordeling fra samling til samling og fra skirenn til skirenn, slik at alle har delt rom med alle når sesongen er ferdig. Vi har aldri hatt problemer med dette eller hatt støy knyttet til at noen må bytte ut romkompisen. Årsaken til det tror jeg er at vi har gjort et godt relasjonsarbeid sammen fra start, de trives sammen og det har vi lagt til rette for.

For eksempel prøver vi å pushe litt på de sosiale tiltakene, slik at ingen sitter alene. Særlig i mesterskap når vi ligger i ro og venter på øvelser, så har man god tid til å være sosiale sammen. Da legger jeg stor

vekt på det å opprette «sosiale rom», og passer på at ingen sitter for seg selv. Jeg sier for eksempel ”ja da bruker vi det sosiale rommet, det er nok timer på senga med PC-en på magen. Nå kan dere spille kort, spille spill, gjøre ting sammen”. Selv har jeg ofte laget quiz, og da gjør vi det gjerne sånn at quiz-stafett-pinnen går videre til en annen til neste samling og det er et tiltak som de liker veldig godt. Men det må komme naturlig, alle skal være med uten at det blir for mye styrt. Det er også viktig å balansere dette slik at de også får holde på litt for seg selv, at man ikke blir *for* nær eller *for* mye på. Lykkes man med å skape samspill og gode relasjoner i gruppen får man ikke bare utøvere som lærer av hverandre, men også utøvere som finner støtte i hverandre. Dette er uvurderlig når utfordringene kommer og man skal prestere når det gjelder som mest. Det er utrolig mange som har levert fantastiske prestasjoner på tirsdagsøkta, men som aldri greier det i konkurransene på lørdag og søndag når det virkelig gjelder.

Enkelte har for eksempel høy spenning og gruer seg. De ser nesten etter muligheter til å få det overstått og komme seg vekk. Jeg har hatt det slik selv, jeg har gått en VM-stafett i 1989 hvor jeg var så nervøs at jeg seriøst vurderte om jeg skulle melde meg syk. Årsaken var at jeg følte at jeg ikke greide det og jeg var livredd for å ødelegge for Norge. Da prøvde jeg å ta grep. Jeg har senere brukt denne erfaringen i arbeidet med utøverne, sist i OL i Pyeongchang med en utøver der. Det handler om å ikke isolere seg, men å bruke laget. Den gangen i 1989 så sa jeg til Vegard, Pål Gunnar og de andre lagkameratene, at nå må jeg få lov til å være sammen med dere. For det er gjerne litt sånn at man tar en frokost og så den neste timen før avreise, så drar hver og en til rommet sitt. Så i OL i Pyeongchang i fjor så sa jeg ”her vil jeg ikke se at dørene er lukket, bruk hverandre”. Jeg har også fortalt dem om mine erfaringer på akkurat dette og oppfordret de til å tørre å prate om at man er nervøs eller at man har problemer med det ene eller det andre. Hvis man greier å innrømme at ”dette er en utfordring for meg, hvordan kan jeg få hjelp til det”, da tror jeg det blir mer håndterbart.

Men, det er ikke alltid like enkelt å skape en gruppe med gode relasjoner som fungerer og presterer. Etter 2018-sesongen fikk jeg for første gang tilbakemelding på at det ikke var nok driv i gruppen. Da måtte jeg jobbe med meg selv og ta imot den tilbakemeldingen, og bruke den til å utvikle meg selv og laget videre. Det er viktig for meg at alle skal glede seg til å komme på samling og til å jobbe sammen. At det ikke er et samarbeid som skaper dårlig stemning.

Personlig utvikling

Til slutt vil jeg også vektlegge viktigheten av personlig læring og utvikling. Dette har vært viktig for meg, og jeg har skapt dette både fra utdanninger, erfaringer med utøverne og gjennom bidrag fra mentorer. Jeg må være i utvikling selv, og utøverne mine må merke at jeg har noe nytt å komme med og at jeg er like motiverte som de for å skape utvikling.

Jeg har for eksempel gjennomført topp trener 2 utdanningen, og deretter elite coach-utdanning. Disse hadde fokus på ledelse og coaching, og Olympiatoppen samlet trenere og sportsjefer fra høyeste nivå til erfaringsutveksling. Vi hadde en kunnskapsformidling oss imellom som jeg opplevde som svært viktig, og det ble en veldig fin læringssituasjon for meg!

Men det er ikke kun fra utdanninger man lærer. Jeg bruker også de andre trenerne til å få innspill og jeg har mentorer som jeg prater jevnlig med. Dette er svært nyttig da de ser meg utenfra og kan bidra med tilbakemeldinger og påfyll av kunnskap. Videre oppstår det også hele tiden situasjoner som man lærer fra. En situasjon som gjentar seg og som jeg har lært mye av de siste årene er uttakssituasjonen.

Her har jeg gjort feil som har skapt store utfordringer for relasjonen med utøvere. Jeg har aldri opplevd at det ikke har vært mulig å få til et samarbeid med en utøver i det hele tatt, men det har vært tider med veldig dårlig stemning.

Uttak i norsk langrenn er vanskelig, og vil bestandig forbli vanskelig. Vi hadde særlig en episode i forbindelse med sprintuttaket før OL i Sotsji 2014. Da ble laget offentliggjort 14 dager før OL, samtidig som det alltid er en premiere uken før mesterskapet. Et siste renn i de samme stilartene, som blir som en slags generalprøve. Dette var i Toblach, og vi lå i høyden da vi merket at det var en av utøverne vi hadde tatt ut som hadde dalende form. Samtidig var det en annen utøver som var på full fart oppover og som hadde en resultat-CV som var helt formidabel. Dette var Ola Vigen Hattestad, som hadde to VM gull og flere medaljer i skuffen fra før. Det hadde skurra for han dette året, men så fikk han plutselig opp farten. Da vi oppdaget dette den siste helgen som egentlig ikke skulle være uttaging, besluttet vi å gjøre om uttaket likevel. Vi vraket Finn Hågen Krogh som hadde dalende form og satte inn Ola Vigen Hattestad, som i etterkant ble olympisk mester. Og det var jo viktig at vi fikk en olympisk mester, men det var dårlig ledelse at vi gjorde det på en måte som gikk så hardt utover Finn.

Etter dette lærte jeg mye, og i etterkant har jeg prøvd å føre en tydeligere kommunikasjon med enda klarere retningslinjer for uttak. Jeg har stadig blitt utfordret på dette, og det er ganske krevende å gjøre disse uttakene. Du må alltid bruke noe skjønn, du må se potensialet, og så må du se Excel-arket og vurdere de objektive resultatene. Men det er likevel ikke så lett: er to sjetteplasser eller en ellefte og en seier best, hva skal telle? Året etter Sotsji kom vi også opp i en ny kjip situasjon. I det siste rennet før VM i Falun, når toget var gått og uttaket var gjort, så vant en person som ikke var tatt ut. Men da holdt vi på uttaket, døren var lukket og han ble ikke tatt ut. Han fikk gå andre distanser, men ikke sprinten. Men da kom det ikke noe kritikk på det, for alle visste hva som gjaldt og hva vi måtte gjøre. Så jeg opplever at det blir minst støy og bråk hvis man gjør et godt forarbeid og kommuniserer hvilke ting som gjelder samtidig som jeg har lov til å bruke normalt skjønn. Det handler om å kommunisere og skape trygghet rundt de beslutningene som tas.

Du blir jo glad i disse utøverne og får et fint forhold til dem på alle måter, så det er jo tunge beskjeder å gi når man må si ”du er ikke på listen over de fire som kommer til møtet med media klokken 12 i morgen”. Men så lenge vi gjør et godt forarbeid med kommunikasjon og retningslinjer så må det bare aksepteres. Selv om jeg får mer og mer erfaring så blir det alltid litt urolig sjø i slike sammenhenger, sånn er det, og det er jo litt av det som trigger oss i prestasjonsmiljøet. Vi må alltid være i utvikling!

Arild beskriver i dette kapittelet en helhetlig treningsfilosofi som samsvarer godt med Olympiatoppens filosofi som konkretiserer følgende nøkkelfaktorer som viktigst:

- *Kvaliteten på gjennomføringen av den daglige trainingen regnes som den enkeltfaktoren som har størst betydning for utvikling av prestasjonsevnen*
- *Relasjonene i prestasjonsteamet må optimaliseres slik at utøverne kan ta ut sitt fulle potensial. Dette innebærer at trener-utøver relasjonen og relasjonen mellom utøvere er så gode at alle i laget opplever sosial støtte i forhold til egen prestasjon og person, slik at forskjeller og komplementære egenskaper kan benyttes til det beste for laget.*
- *Alle faktorer som påvirker konkurransegjennomføringen må optimaliseres.*

Norges idrettsforbund (2018): Olympiatoppens strategiske utviklingsplan 2017-2022: https://www.olympiatoppen.no/om_olympiatoppen/organisasjon/strategi/olympiatoppens_strategiske_utviklingsplan/media53306.media

Treningsdagbok som verktøy for optimalisering av treningsprosessen!

THOMAS LOSNEGARD ¹, SONDRE SKARLI ² & ØYVIND SANDBAKK ³

¹ Professor ved Institutt for fysisk prestasjonsevne, Norges idrettshøgskole, Fagansvarlig utholdenhet Olympiatoppen. ² Fagkonsulent Olympiatoppen. ³ Professor ved Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap, Senter for Toppidrettsforskning, NTNU

Optimal treningseffekt krever både riktig trening med høy kvalitet og evnen til å balansere belastning og restitusjon. Det hjelper lite å trene mer eller hardere dersom du ikke blir bedre, og med økende treningsbelastning blir det viktigere å balansere trening og restitusjon på en gunstig måte. Viktige redskaper for å lykkes med dette er evaluering av konkurranser, testing, standarddøker, humør, dagsform og hvilepuls over tid. I tillegg er bruk av treningsdagbok kanskje det aller viktigste verktøyet for evaluering av egen utvikling.

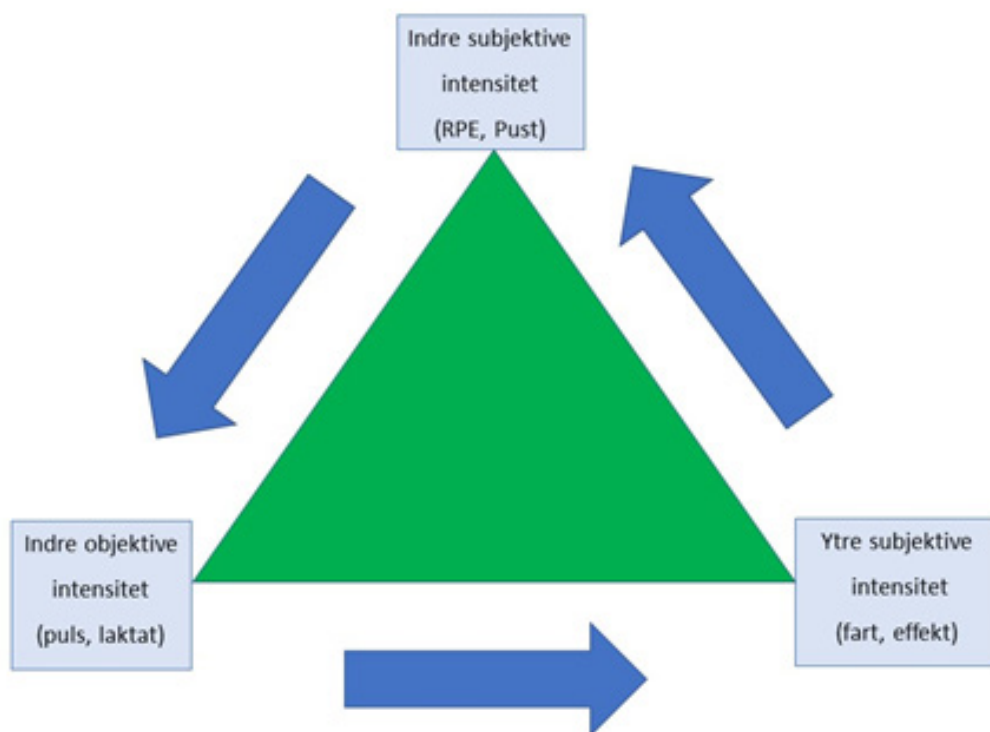
For topputøvere i norske utholdenhetsidretter har treningsdagboka vært det viktigste verktøyet for å kvalitetssikre treningsprosessen, hele veien fra ung utøver til toppnivå. De fleste langrennsløpere startet med å registrere trening i Skiforbundets treningsdagbøker i 14–15 års alder, noen allerede fra 12–13 år. Vår anbefaling er at dagens elektroniske treningsdagbøker beregnet på seniorutøvere bør brukes systematisk senest fra junioralder. Før junioralder kan enklere verktøy som loggbøker eller skoledagbøker brukes til å planlegge, dokumentere og evaluere trening. Et sentralt aspekt i innlæringen av bruk av treningsdagbok er at yngre utøvere skal kunne reflektere over sin egen trening.

Treningsdagboken brukes for å dokumentere, analysere/reflektere samt kommunisere over utøvernes trening, og er et viktig bindeledd mellom trener, utøver og annet støtteapparat. Innholdet i dagboka (både talldata og kommentarer) bør danne grunnlag for ukentlige og månedlige treningssamtaler mellom utøver og trener. Dataene gir god oversikt over treningen og vil sammen med gode treningsplaner, sikre at utøvere oppnår en hensiktsmessig progresjon i treningstid, intensitet og bruk av ulike bevegelses- og treningsformer. I tillegg har treningsdagboka historisk verdi da det statistiske tallmaterialet i treningsdagboka har vært viktig bakgrunnsinformasjon for å lære av de som lykkes og når det ikke går som planlagt. Denne kunnskapen har bidratt til utvikling av treningsfilosofien i langrenn, som igjen har bidratt til en sterk treningskultur og gode resultater over tid. Likevel er det ikke alltid mulig å finne forklaringer i treningsinnholdet de gangene utøverne ikke fungerer i trenings- og konkurransesituasjon. Dette kan kombinasjon av ernæring, søvn, sykdom og skader, eller familie-, studie- og arbeidssituasjon som sammen bidrar til art man ikke oppnår tilstrekkelig restitusjon av treningen. Med en grundig treningsdagbok ført over flere år vil det derimot være mulig å se om det er et gjentakende mønster som gjentas.

Hvordan føre treningsdagbok?

Det finnes flere typer treningsdagbøker. Det sentrale er et treningsdagboka er enkel å føre, gir gode oversikter samt innehar de variablene du er ute etter å registrere. Vi anbefaler bruk av Olympiatoppens treningsdagbok som finnes her: <https://olt-dagbok.nif.no/>. Rapportering av oppnådd intensitet på treningsøkter kan gjøres på flere måter. For eksempel, velger noen å føre hele intervalløkten, inkludert

pauser, i samme intensitetssone, mens andre fører pausene i intensitetssone. Dagens pulsklokker gjør det fristende å føre tid i hver sone basert på «Time in zone», mens andre benytter «Session goal» der man definerer intensitet ut ifra målsetning med økta kombinert med følelse, fart/watt og puls under økta. Vi kommer tilbake fordelere og ulemper med disse metodene. Det er sentralt å gjøre det likt fra gang til gang slik at du til stadighet kan sammenligne med deg selv. Det er også en stor fordel for trenere at alle utøvere rapporterer på samme måte, slik at det også er mulig å sammenligne mellom utøvere, og utvikle kunnskapen om hva som kreves av trening for å bli best.



Figuren illustrerer «Triangelet», herunder 3 sentrale faktorer for å planlegge, gjennomføre og evaluere intensitet under trening og konkurranser.

Olympiatoppen anbefaler at en tar hensyn til «Triangelet» (Figur over) av intensitet med både indre subjektive intensitet (RPE, pust), indre objektive intensitet (puls, laktat) og ytre objektive intensitet (fart, effekt). Mer om dette kan du lese her: https://olt-skala.nif.no/I-skala_2020.pdf. Dersom du f. eks kun registrerer intensiteten i treningsdagboken sin etter puls vil det fort bli en underestimert intensitet. Dette gjelder spesielt økter med korte drag, hurtige endringer i belastning eller varierende terreng, der forsinkelsen i puls vil gjøre at du får mindre tid i de høye intensitets-sonene enn det som er reelt.

	 RPE	 PUST	 PULS	 LAKTAT	 EFFEKT	 FART
I-SONE 1		+	+	+	+	+
I-SONE 2		+	+	+	+	+
I-SONE 3	+	+	+	+	+	+
I-SONE 4	+	+	(+)	(+)	+	+
I-SONE 5	+	+	(+)	(+)	+	+
I-SONE 6	+	+			+	+
I-SONE 7	+				+	+
I-SONE 8					+	+

NB. Treningsintensitet bør vurderes og styres basert på flere ulike tilbakemeldings-verktøy, da ingen enkelt variabel kan gi et fullstendig bilde, sett i isolasjon.

+ dette er et godt verktøy for å styre intensitet i denne I-sone;

(+) dette kan være et nyttig verktøy for å styre intensitet i denne I-sonen, avhengig av øktmodell og erfaringsnivå.

Figuren viser hvilke verktøy som kan være mest hensiktsmessig å bruke under ulik intensitet. Hentet fra Olympiatoppens I (intensitet)-skala (https://olt-skala.nif.no/I-skala_2020.pdf).

Et eksempel kan være 15 x 1 min med 1 min pause. Her vil både fart og subjektive følelse tilsi at dette er en typisk Intensitets-sone 5 økt, men fordi det tar tid å komme opp i puls på hvert drag vil pulsklokken kanskje bare vise 7-8 min i Intensitets-sone 5, og dermed underestimere hvor tøff økten faktisk var for musklene. Her anbefales det å registrere hele 15 min i Intensitets-sone 5 («Session goal»), heller enn å føre direkte fra pulsklokken («Time in Zone»). Ved lavere intensitet, stabil fart og lengre drag eller langkjøring vil puls være et vesentlig bedre mål å rapportere etter enn på intervalløkter med korte drag. Her kan «Time in Zone» være greit.

I dagboken bør alltid dagsform, hvilepuls, sykdom og gode kommentarer som inkluderer øktedesign og egen følelse noteres. I tillegg kan det være nyttig å skrive ned hvor klar man føler seg til å trene fra en skala fra 1-10, både fysisk og mentalt, samt hvordan søvnkvaliteten har vært. Denne gir indikasjon om kroppen er i balanse. Dårlig nattesøvn kan indikere for stor treningsbelastning eller totalbelastning. Det å sove lite eller dårlig noen netter er selvsagt ikke et problem, men ved flere påfølgende dager bør man vurdere tiltak.

Oppsummering

Generelt anbefaler Norges Skiforbund og Olympiatoppen å bruke følgende måte å registrere treningstid på i langrenn:

- Langkjøringstid (Intensitetssone 1 og 2) føres i de ulike sonene basert på følelse og puls samt evt fart
- Tid i Intensitetssone 3 under kontinuerlige økter noteres basert på følelse og puls samt evt fart der det er passende.
- For Intensitetssone 3-5 vil økter som gjennomføres som intervaller normalt skrives tiden fra start av første til slutt av siste drag, inkludert pauser (ca opp til 3-5 min). Her er det øktmodell, den ytre belastningen (fart, effekt) og følelsen som er viktigst for vurderingen av hvilken sone det er gjennomført i. Opplevd anstrengelse kan sjekkes mot puls, men det er sentralt å huske at på konstant belastning tar det tid å komme opp i puls – så tid i puls-sone kan gi et feil bilde av intensitet.
- Rene hurtighets (Intensitetssone 8) regnes tiden fra start av første til slutt av siste drag, inkludert pauser. Hurtighets- og spenstdrag under langkjøringsøkter regnes som 2 min per drag. Ved trening i I-8 er det og vanlig å registrere pausen som en del av intensiteten. Et eksempel vil være 10 x 10 sek sprint med 2 min pause mellom. Da vil det være hensiktsmessig å registrere dette som 20 min I-8 trening.
- Styrketrening og spensttrening regnes fra start til slutt av styrkedelen av økten, inkludert pauser, så fremt den gjennomføres effektivt og med «normale» pauser.

Aktiv bevegelighetstrening

EINAR KALSÆG
OLT Innlandet

Aktiv bevegelighetstrening kan være en fin måte å starte øktene på og brukes ofte som en del av oppvarmingen. Her prøver vi å ta ut bevegelse i leddene i kroppen som vi kanskje ikke gjør så ofte til vanlig. Poenget er å forberede muskler, sener og ledd på det som kommer senere i økten. Man kan sikkert diskutere hvor viktig mobilitetstrening for langrennsløpere er, det viktigste er kanskje at man har nok mobilitet til at man kan bevege seg fritt og gå teknisk bra på ski. I tillegg kan det tenkes at det kan påvirke skaderisiko hvis man er altfor stiv. Her vil det selvfølgelig være store individuelle forskjeller.

Aktiv bevegelighetstrening kan med fordel legges inn i korte sekvenser relativt ofte. Ca 10 minutter før økt fire-fem ganger i uken kan være bra. Metoden er fin som oppvarming og kanskje vedlikehold av mobilitet. Hvis man ønsker å øke mobiliteten sin kan det være nødvendig å tøye litt mer og med lengre holdetid. Dette kan man lese om, og se video av, på [Olympiattoppen.no](https://olympiattoppen.no).

Imitasjonsøvelser kan være et godt verktøy i arbeidet med teknikk. Vi lærer stort sett det vi gjør og hvis vi bruker noen minutter foran et speil før økt kan vi kanskje øke sjansene for at vi får god kvalitet på ski. Det kan handle om å kalibrere det man ser i speilet med hvordan det føles ut når man imiterer en god bevegelse. Mange opplever at det er lettere å finne igjen bevegelsen ute senere hvis man har friskt i minne hvordan det skal kjennes ut. Man trenger ikke holde på så lenge, man kan for eksempel imitere dobbeldans i 20 sekunder før man tar noen sekunder pause. Dette kan gjentas så mange ganger man vil, men det er antakelig viktig å være konsentrert slik at kvaliteten hele tiden er god. 10 minutter kan for mange være nok. Er man sliten i hodet, og ikke konsentrert, vil det antakelig ikke ha verdi. Hva man jobber med teknisk er selvfølgelig individuelt, men det er antakelig lurt å holde det så enkelt som mulig. Ett eller to fokusområder om gangen er ofte det beste. Når hodet og kroppen er klare er det bare å slå seg løs på ski og ha det gøy. Litt lek på ski og eksperimentering med tekniske løsninger kan være positivt for utvikling.

Imitasjonsøvelser er for øvrig ikke ment å erstatte annen teknisk trening, men heve kvaliteten på det som skjer på ski. Kanskje kan det også bidra til at man har teknikk litt lenger frem i bevisstheten under økter der teknikk ikke er hovedfokus i utgangspunktet.

Link til praktisk treningsøkt i regi av Einar Kalsæg gjennomført under Internasjonal juniorsamling på Sjusjøen august 2021: <https://www.ski-tv.no/motoric-skills-by-einar-kalsægmp4>



Helene Marie Fossesholm. Foto: NTB, Ole Martin Wold.

OLYMPIATOPPEN



FAKTA OM MAT OG DRIKKE FØR TRENING

AV: ERNÆRINGS-AVDELINGEN OLYMPIATOPPEN

Mat og drikke før trening og konkurranse har stor betydning for prestasjonen. Det siste måltidet før trening eller konkurranse er siste mulighet til å fylle opp karbohydratlagrene og sørge for at væskebalansen er optimal.

I tillegg er det viktig at dette måltidet er tilstrekkelig, slik at utøveren ikke blir sulten under økten.

Fyll karbohydratlagrene

Karbohydrat blir lagret i mindre mengder i leveren. Dette lageret sørger for å holde blodsukkeret normalt. Faste natten igjennom er med på å tømme lagret i leveren, noe som kan føre til lavt blodsukker og påvirke prestasjonen negativt. Inntak av et karbohydratrikt måltid med moderat til lav glykemisk indeks før trening hjelper kroppen til å holde blodsukkeret normalt. På den måten kan både mental og fysisk prestasjon optimaliseres.

Under fysisk aktivitet brukes karbohydrat og fett som energikilde. For å kunne yte maksimalt trenger kroppen et lager av karbohydrat i muskulatur og i lever. Karbohydrat blir lagret i muskulaturen som glykogen, og disse glykogenlagrene brukes som energikilde under trening – jo høyere intensitet på treningen, jo større andel av energien kommer fra glykogen. For utøvere som trener eller konkurrerer hver dag er det viktig å fylle opp glykogenlagrene. Dette gjelder spesielt utøvere som har flere økter om dagen. Det siste måltidet før aktiviteten kan være med på å toppe disse lagrene, og sørge for at utøveren klarer å opprettholde intensiteten og kvaliteten på hele økten.

Tidspunktet er viktig

Inntak før trening bør planlegges for å unngå mageproblemer under treningsøkten. Fordøyelsestiden kommer an på type og mengde mat. Generelt er det slik at mat som inneholder mye fett, protein og fiber tar lengre tid å fordøye, og kan føles "tung" i magen under treningen. Store mengder mat tar lengre tid å fordøye enn små mengder. Det anbefales å drikke til måltidet og tygge maten godt for å lette fordøyelsen. Utøvere bør prøve seg frem for å finne ut når det passer best å spise før trening. Utøvere i idretter som har lav intensitet eller hvor kroppen har støtte (som for eksempel svømming og sykling) tolererer mer mat i magen enn idretter som løping hvor magen er i bevegelse under aktiviteten. For de fleste utøvere passer det å spise et hovedmåltid 2-3 timer før trening, eller et mindre måltid 1 time før.



Grove brødkiver med magert proteinrikt pålegg og et glass melk, er et passende måltid før trening.



Type mat og drikke

Måltidet før trening bør være karbohydratrikt og inneholde noe protein. Moderat fiber- og fettinnhold er med på å redusere sjansen for magetrubbel under økten. Det bør velges næringsrike måltider som inneholder en rekke næringsstoffer, inkludert vitaminer og mineraler, slik at det totale næringsstoffbehovet blir dekket i løpet av dagen.

Eksperimentering bør gjøres i treningssammenheng

Utøvere bør ikke prøve ut nye matvarer og rutiner i forbindelse med konkurranser, men holde seg til utprøvede regimer. Utøvere som er plaget med mage eller tarmproblemer og som synes det er vanskelig å spise før trening, kan prøve å spise matvarer som er rike på karbohydrat og fattige på fiber. Et redusert fiberinntak i måltidet før trening, kan føre til mindre diaré og mageproblemer. Et annet alternativ kan være flytende måltider, som for eksempel drikke-yoghurt og hjemmelagde frukt-smoothies. Disse måltidene gjør det enkelt å fylle på med energi uten å gi en tung metthetsfølelse.

Blodsukkerregulering

Noen idrettsutøvere opplever et fall i blodsukkeret, og symptomer som utmattelse, skjelvinger og ørhet etter å ha spist karbohydrat rett før trening. Dersom dette er tilfelle kan følgende råd vurderes:

- Det anbefales å spise matvarer med lav glykemisk indeks (yoghurt, grovbrød, pasta, frukt) før økten. Dette vil resultere i en mer langsom utskillelse av glukose under aktiviteten, og en mindre utskillelse av insulin i forhold til høy-glykemiske matvarer.
- Inkluder trening med høy intensitet i oppvarmingen. Dette hjelper til med å stimulere utskillelse av glukose fra leveren og motvirker blodsukkeret i å falle for lavt.
- Innta karbohydrat under treningen.



For å være godt fysisk forberedt til treningen, er det viktig å ha spist et godt hovedmåltid 2-3 før treningen og inntatt nok væske.

Trening om morgenen

Det er ikke alltid praktisk å innta et måltid 2-3 timer før trening. Utøvere som trener tidlig om morgenen, bør likevel velge å spise en liten frokost ca. 1/2 - 1 time før økten begynner. Kornblanding med melk, frukt yoghurt, smoothies eller frukt kan være gode alternativer sammen med væske. Dette vil føre til at utøveren vil være i bedre stand til å opprettholde intensiteten, og dermed få bedre utbytte av treningsøkten.

Eksempler på mat og drikke

2 - 3 timer før trening/konkurranse	1 time før trening/konkurranse:
• Kornblanding med lettmelk og frukt • Havregrot med lettmelk og fruktjuice • Grove brødskeer med proteinrikt pålegg (ost, skinke, egg, kalkunpålegg og lignende)	• Fruktalat med lettyoghurt • Fruktsmoothie eller drikke-yoghurt • Flytende måltid • Frukt • Sportsbarer • Juice

OLYMPIATOPPEN



FAKTA OM MAT OG DRIKKE UNDER TRENING

AV: ERNÆRINGSAVDELINGEN OLYMPIATOPPEN

Prestasjon er nært knyttet til kroppens væskebalanse og muskulaturens tilgang på rask energi. Væsketap bør alltid erstattes på økter som varer lenger enn en halv time. Ved økter på over én time bør også energi (karbohydrater) tilføres.

Dersom treningen ikke varer lenger enn ca. 1 time, er det vanligvis ikke nødvendig å tilføre energi underveis. Måltidene før og etter trening vil kunne tilføre den energien og de næringsstoffene som er nødvendig, forutsatt at måltidene er riktig sammensatt. Unntaket kan være idrettsutøvere som ikke har tilstrekkelig energiinntak og restitution mellom øktene. Væske bør imidlertid erstattes på alle økter som varer lenger enn en halvtime fordi dehydrering reduserer prestasjon betydelig.

I de idrettene der treningene eller konkurransene varer lenger enn en time, bør det være et inntak av karbohydrat i tillegg til væske for å opprettholde prestasjonen. Hva utøverne bør velge å innta under trening og konkurranse avhenger av:

- Intensiteten på treningen (ved høy intensitet forbrennes karbohydrat raskere)
- Varigheten på treningen (jo lenger en økt er, jo mer karbohydrat forbrennes)
- Inntak av karbohydrat før treningen startet (karbohydratrik mat før trening gir tilgjengelig karbohydrat under økten)
- Omgivelsenes temperatur (jo varmere det er, jo raskere vil karbohydrat forbrennes)

Karbohydratinntak under treningen kan forbedre prestasjonen ved å:

- Spare på glykogenlagrene i muskulatur
- Holde blodsukternivået normalt under

moderat til høy intensitetsøkter, og gi ekstra energi til muskulatur som har tappet glykogenlagrene

Optimalt Væskeinntak

I utgangspunktet er vann den beste tørstedrikken. Det er imidlertid ikke ideelt å innta vann alene for å erstatte et relativt stort væsketap som følge av trening. I tillegg til vann bør det også inntas litt salter og karbohydrat (for eksempel sportsdrikke). Dette fører til at væskeopptaket går fortere.



Innta karbohydrat i løpet av de første 30 minuttene av økten og deretter hvert 15-20 minutt.

Det er viktig at utøvere innarbeider rutiner på å drikke før de blir tørste, da tørste indikerer at utøveren allerede er så dehydrert at prestasjonen påvirkes. Det anbefales derfor å innta drikke både før, under og etter trening og med jevne mellomrom. For de fleste vil det passe å drikke 0,5-1 liter pr time (avhengig av tempera-



tur og intensitet), fordelt jevnt over økten (hvert 15-20 minutt). I situasjoner hvor det er praktisk vanskelig å få til jevne drikkerutiner, bør væskeinntak skje i pausene.

Øker kortere enn 90 minutter

Konkurranser i de fleste lagidretter og individuelle idretter varer ikke lengre enn 90 minutter, men væske er viktig uansett hvilken idrett det dreier seg om. Påfyll av karbohydrat er en fordel, rent prestasjonsmessig, dersom; aktiviteten varer en time eller lengre, ved kortere intervaller med høy intensitet og i de tilfeller der utøveren ikke har fulle karbohydratlagre ved start (for eksempel ved utilstrekkelig energiinntak, mangelfull resitusjon og lignende). Mange synes sportsdrikke er mest praktisk under trening, men alternative karbohydratkilder som kan benyttes blant annet i pauser er saft, moden banan, rosiner, rosinboller, sportsbarer og lignende med vann til (30-60 gram karbohydrat per time).

Type mat og drikke

I utholdenhetsidretter som varer i over 90 minutter, anbefales det å innta karbohydrat underveis. Inntak av karbohydrat vil utsette tretthetsfølelsen og føre til at intensiteten i større grad kan opprettholdes. Karbohydrat-

inntaket bør være 30-60 gram per time, og det skal ha høy glykemisk indeks. Inntaket bør starte i løpet av de første 30 minuttene av økten og deretter hvert 15-20 minutt. 30-60 gram karbohydrat tilsvarer 5-10 dl sportsdrikke. Karbohydratkildene kan være både faste og flytende: sportsdrikke, saft, brødskeer med syltetøy eller honning, müslibarer og bananer. De fleste er av den oppfatning at karbohydratholdig drikke er mest praktisk og enkelt og innta, samtidig som det gir liten risiko for mageproblemer. Dette er individuelt, så det er viktig å prøve ut hva som passer den enkelte utøver. Det bør imidlertid ikke eksperimenteres med inntak av nye matvarer/drikker eller nye rutiner under viktige konkurranser.

Ultra utholdenhetsidretter

Ultra-utholdenhetsutøvere trener og konkurrerer med en lavere intensitet enn kortdistanseøvelser og de fleste lagidretter. Ved aktivitet under 70 % av maks puls fungerer fordøyelsen normalt. Dette betyr at utøveren kan spise karbohydratrike matvarer med små mengder protein og fett, for eksempel müslibarer, sportsbarer, brød med syltetøy og varme supper (i kalde omgivelser). Flytende måltider fra produsenter av sportsprodukter er populære blant syklist, triatleter og ultra maratonløpere.

Forslag til karbohydrat inntak

Forslag til karbohydrat inntak	Antall gram karbohydrater per mengdeenhet	Så mye trenger du for å få i deg 40-60 gram karbohydrater
• Sportsdrikke • Saft med fortynt 50% vann • Banan godt modnet • Rosiner • Brød med syltetøy eller honning • Sportsbar	• 1 dl gir 6 gram • 1 dl gir 5 gram • 1 stk gir ca 22 gram • 1 dl gir ca 42 gram • 1 skive gir ca 21 gram • 1 stk gir ca 20-40 gram	• 5-10 dl • 6-12 dl • 2-3 stk • 1-1,5 dl • 2-3 skiver • 1-2 stk

OLYMPIATOPPEN



FAKTA OM MAT OG DRIKKE ETTER TRENING

AV: ERNÆRINGS-AVDELINGEN OLYMPIATOPPEN

Etter en treningsøkt er det viktig at kroppen raskt får tilført det den trenger av næringsstoffer og væske slik at restitusjonsprosessen blir optimal. Optimal restitusjon er viktig for å få maksimalt ut av treningen.

Det er også viktig for å tåle større treningsbelastninger og forhindre overtrening, belastningsskader og sykdom. Restitusjonsinntak er spesielt viktig under en vektreguleringsperiode.

Restitusjon og prestasjon

Trening fører til tapping av glykogenlagrene (karbohydrat) i muskulaturen, økt proteinomsetning, tap av væske og salter og forbrenning av fettvev.

Væske

Væsketapet må erstattes etter en treningsøkt for å kunne ha et optimalt utgangspunkt for påfølgende trening eller konkurranse. Anbefalingen er å erstatte 150% av væsketapet. Som eksempel bør en utøver som har tapt 1 kg i løpet av en treningsøkt drikke 1,5 liter etter økten. En slik mengde er nødvendig dersom man ønsker å gjenopprette væskebalansen hurtig. Drikke som inneholder natrium (kommersielle sportsdrikker) er mer effektive enn vann som rehydreringsdrikke. Dersom natriumkonsentrasjon i drinken er for lav, vil et stort væskeinntak kun resultere i økt urinproduksjon. Væskeinntaket bør fortsette hyppig over de neste to timene inntil væskebalansen er gjenopprettet.

Karbohydrat

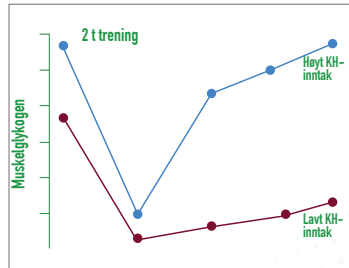
Glykogenlagrene bør også erstattes så raskt som mulig, spesielt hvis utøveren trener flere økter daglig. Karbohydrat er det viktigste næringsstoffet for restitusjon både i den akutte og langsiktige fasen. Refylling av glykogenlagre oppnås ved å innta et karbohydratrikt måltid umiddelbart etter trening, eller ved å innta rehydre-

ringsvæske med karbohydrat (for eksempel sportsdrikk). For utøvere med 2 daglige treningsøkter eller restitusjonstid kortere enn 8 timer, bør trening påfølges med inntak av matvarer med moderat - høy glykemisk indeks (GI) som gir 1 - 1,5 g KH/kg kroppsvekt. For utøvere der trening ikke fører til tømming av glyko genlagre er det tilstrekkelig med et mindre restitusjonsmåltid som inneholder 30 - 50 g karbohydrat for å sette i gang restitusjonsprosessene. Utøvere som trener 1 økt om dagen og har lengre restitusjonstid kan planlegge inntaket av karbohydratrike måltider etter trening ut ifra hva som er praktisk og sunt. I denne sammenheng en bidrar restitusjonsmåltidet hovedsakelig til å opprettholde måltidsrytme og sikre et tilstrekkelig daglig inntak av karbohydrat.

Protein

Under både styrketrening og harde utholdenhets økter brytes kropps protein ned, og det er derfor viktig at protein inkluderes i restitusjonssinn taket. Proteininntak er med på å stimulere proteinsyntesen og "reparere" og bygge opp skadet muskelvev. Det gir også viktig stimuli til glykogensyntesen når karbohydrat inntaket ikke er tilstrekkelig. Generelt anbefales det å velge animalske proteinkilder grunnet høyere protein kvalitet. Protein i proteintilskuddene har ikke noe bedre effekt enn de proteinene man får i seg ved å drikke melk eller ved å spise kjøtt.

Det kropps fettstoffer som forbrukes på en treningsøkt vil raskt bli tilbakeført ved neste måltid, dersom utøveren er i energibalans.



Ved hyppige og tunge treningsøkter er det viktig å fylle på med karbohydrat og protein etter trening, for å sikre rask glykogenrefylling og optimal restituasjon.

Tidspunkt for inntak av mat og drikke

Det anbefales å innta et lite måltid så raskt som mulig etter trening, helst innen en halvtime. Det er i dette tidsrommet kroppen er mest motakelig for næringsstoffer, spesielt karbohydrat. Måltidet kan med fordel deles opp og inntas hvert 15.-30. minutt inntil vanlig måltidsfrekvens er opprettet. Det gjelder spesielt for idrettsutøvere som trener eller konkurrerer to eller flere ganger per dag, og som har et høyt behov for energi og karbohydrat. Et slikt regime kan i større grad bidra til å optimalisere restituasjon slik at intensiteten kan opprettholdes på påfølgende økter. Et større måltid kan spises på et senere tidspunkt når det er praktisk mulig. Generelt sett tar det ca. 20-24 t imer å fylle opp glykogenlagre i muskulatur, da refylling av lagre skjer med en hastighet på ca. 5% i timen.

Type og mengde mat og drikke

Måltidet etter trening bør bestå av:

- Mat og drikke med høyt karbohydratinnhold
- Mat og drikke med et moderat proteininnhold
- Mye væske (med litt salter ved stort væsketap og dersom det ikke inntas mat)
- Mat og drikke som utøveren liker

Under er noen gode eksempler på hva som kan inntas etter trening og konkurranse. Utøvere som finner det vanskelig å spise fast føde rett etter trening kan prøve flytende alternativer; karbohydratrike flytende måltid som hjemmelagde fruktsmoothies (en miks av frukt, bær, melk eller yoghurt og isbiter), sjokolademelk,

fruktjuice og sportsdrikker. Disse alternativene hjelper utøveren til å fylle på med energi og væske på en enkel måte. Utøvere som trener flere økter per dag bør innta karbohydrat med moderat-høy GI i restitusjonsinntaket. For utøvere som trener en gang om dagen er ikke dette så viktig, da de har lengre restitusjonstid.

- Prøv å spise 1- 1,5 g karbohydrat per kg kroppsvekt i de to første timene etter trening
- Proteininntak på 10-20 g (høyverdig protein) etter en treningsøkt vil sammen med insulinresponsen fra karbohydrat-inntaket virke oppbyggende på muskulaturen
- Melk, sjokolade og yoghurtprodukter
- Yoghurt/go' morgen yoghurt
- Brødkiver med proteinrikt pålegg
- Smoothies, fruktjuice
- Bananer
- Tørket frukt/rosiner
- Frisk fruktsalat med yoghurt
- Müslibarer/energibarer/restitusjonsbarer
- Sportsdrikk/restitusjonsdrikk

Type og mengde mat og drikke

Matvare	Mengde karbohydrat	Mengde protein
• 2 brødkiver med hvitost og honning	• Ca. 41 g	• Ca. 12 g
• Fruktmüsli med 2 dl melk	• Ca. 57 g	• Ca. 13 g
• Go' morgen yoghurt	• Ca. 42 g	• Ca. 8 g
• 3 dl fruktsmoothie med yoghurt	• Ca. 32 g	• Ca. 10 g
• 3 dl sjokolademelk	• Ca. 17 g	• Ca. 10 g



FAKTAARK OM VÆSKEBALANSE

AV: ERNÆRINGSAVDELINGEN OLYMPIATOPPEN

For optimal prestasjon bør idrettsutøvere være i væskebalanse før de starter en treningsøkt. Væske tapes kontinuerlig i løpet av dagen og spesielt mye under trening. For å dekke væskebehovet utenom trening bør man drikke 2-3 liter hver dag.

I tillegg må idrettsutøvere drikke under og etter trening for å erstatte det ekstra væsketapet. Generelt drikker idrettsutøvere ca. halvparten av det de trenger for å erstatte væsketapet de har under trening. De fleste kan forbedre rutineene for væskeinntak.

Væsketap varierer

Tap av væske under trening er individuelt og avhenger av flere forhold:

- Kroppsstørrelsen (overflate og vekt)
- Kroppssammensetning (andel muskel – og fettmasse)
- Fysisk form (kondisjon)
- Klimatiske forhold (lufttemperatur, fuktighet og høyde over havet)
- Bekledning
- Aktivitetens intensitet og varighet

Ved kontinuerlig trening på moderat til høy intensitet (50-80 % av maksimalt oksygenopptak) vil væsketapet i temperert klima normalt ligge på 0,5-1,2 liter per time. Idrettsutøvere som driver høyintensitetstrening i varmt klima kan ha et væsketap på 2 liter per time.

Hvor mye væske tapes?

Det finnes en enkel måte å beregne væsketapet og hvor bra utøveren klarer å erstatte tapet under en treningsøkt eller konkurranse. Utøveren veies på en standardisert måte før

og etter økten på en nøyaktig vekt, helst med minimalt med klær, og tørr hud. Vektendringen fra før økten til etter økten er kroppens samlede væsketap. Med andre ord er det differansen mellom væske tap og væske inntak under økten. Dette bør holdes under 2 % i forhold til utgangspunkt vekten, spesielt i varmt klima. I temperert klima kan man tåle noe større væsketap før prestasjonen påvirkes negativt, men væsketapet bør ikke overstige 3-4 %. Væsketap = dehydrering.

Regnestykke for væskemangel

$$\% \text{ dehydrering} = \frac{(\text{vekt før trening} - \text{vekt etter trening}) \times 100}{\text{vekt før trening}}$$

Det å vite ca. hvor mye væske du taper under en treningsøkt kan hjelpe deg til å lage en personlig plan for væskeinntak på trening.

Regnestykke for væskemangel

Væskemangel svekker prestasjon

Prestasjonen reduseres i takt med graden av dehydrering. I varmt klima tåler man væsketap dårligere og prestasjonen påvirkes negativt allerede ved 1-2 % væsketap. Spesielt uthold-



enhetsparametre er utsatt siden dehydrering fører til økt kardiovaskulær belastning (reduisert slagvolum, økt puls), men også styrke, kraft og kognitiv funksjon blir negativt påvirket ved væskemangel.

Tørste er ikke et godt mål på væskebalanse under trening, da følelsen av tørsthet først inntreffer etter at det allerede er tapt en betydelig mengde væske. Videre vil inntak av væske (vann) tilfredsstille tørsten før væsketapet er erstattet. Drikke med natrium (sportsdrikk) vil kunne hindre dette og gjøre at tørstfølelsen opprettholdes bedre.

Dehydrering kan føre til slapphet, kvalme, kramper, svimmelhet og redusert koordinasjonsevne. I tillegg vil dehydrering >4 % tap av kroppsvekten øke risikoen for oppkast, diaré og andre mage- og tarm problemer under trening. Det er flere mekanismer som fører til nedsatt prestasjon ved dehydrering. Væsketap fører til lavere plasmavolum og reduserer dermed blodtilførsel til muskulatur og hud, som igjen øker opphopning av avfallsstoffer i muskulatur og øker kroppstemperatur. I tillegg til økt kardiovaskulær belastning og forstyrrelser i væske- og saltbalanse vil dehydrering dermed også gi økt risiko for overoppheting og heteslag. Både overoppheting og dehydrering vil hver for seg resultere i redusert prestasjonsevne og kan gi alvorlige helsemessige konsekvenser. Det er ikke mulig å trene seg opp til å tåle væsketap og dehydrering.

Vann eller sportsdrikk?

Vanligvis trenger ikke utøvere å innta annet enn vann på treningsøkter og konkurranser som varer inntil 1 time. Dersom aktiviteten varer utover 1 time, vil inntak av sportsdrikk gi en mindre reduksjon i prestasjonsevnen sammenlignet med vann. Dette er fordi sportsdrikk også gir tilførsel av karbohydrat og elektrolytter (salt). Sammenlignet med vann vil sportsdrikk få utøveren raskere i væskebalanse, fordi blandingen av karbohydrat og salter gjør at væskeopptaket fra tarmen blir mer effektivt og væsken holdes bedre i kroppen. Dersom utøveren trener i varmt klima eller av en annen årsak har et stort væsketap, anbefales det å innta sportsdrikk som inneholder elektrolytter, og/eller salte maten ekstra. Enkelte utøvere kan ha et høyt natriuminnhold i svetten, såkalte "salty sweaters". De har ofte hvite saltkrander på klær og kjenner selv at svetten smaker veldig salt. For disse er det viktig å innta tilstrekkelig med salt før, under og

etter trening/konkurranse for å erstatte salttapet. Dersom utøvere kommer i underskudd på natrium er de mer utsatt for kramper og nedsatt prestasjonsevne. I tillegg kan det gi alvorlige helsemessige konsekvenser.

Anbefalinger for væskeinntak

Pass på at du har erstattet væsketapet fra den forrige treningsøkten slik at du starter hver treningsøkt i væskebalanse.

- Sjekk hvor mye væske du taper på en treningsøkt. Bruk den informasjonen til å planlegge hvor mye du trenger å drikke under og etter trening. Vektendringen bør ikke være større enn 2 %.
- Drikk litt ca. 10-15 minutter før du starter økten. Det vil erstatte det første væsketapet.
- Begynn å drikke senest 15 minutter etter start, og prøv å innta 1,5-3 dl hvert 15.-20. minutt. Hyppige og små væskeinntak er mer effektivt enn få og store inntak.
- Kalde drikker (< 15° C) er å foretrekke, spesielt i varmt klima, siden de reduserer økning i kroppstemperatur.
- Ikke overdriv væskeinntaket under trening. Går man opp i vekt under trening har væskeinntaket vært for stort. Store mengder vann utover behovet vil fortynne kroppens natriumkonsentrasjon og føre til helsefarlig hyponatremi. Væskeinntak må kombineres med saltinntak for optimal hydrering.
- Som en del av restitusjonsprosessen er det viktig å drikke raskt etter treningsøkten. Erstatt 150 % av væsketapet i løpet av de 2 første timene etter økten (ca 1,5 l hvis du har tapt 1 kg eller 1 l). Sportsdrikk, melk, og mineralvann er bedre rehydreringsdrikker enn vann og bør være førstevalget etter harde fysiske anstrengelser med stort væsketap.
- Bruk formelle pauser til å drikke. Spillerbytter og time-out'er bør også benyttes som drikkepauser. Plassér drikkeflasker rundt banen for å lett kunne nå disse ved pauser eller avbrudd i treningen/konkurransen.
- Væskeinntak er en treningssak. Drikkerutiner må trenes på, slik at væskeinntak skjer automatisk. Bruk drikke du liker.
- Planlegg, og ta med deg det du trenger av væske på økten, for eksempel sykkelflasker på sykkel, drikkeposer/belter eller flasker i lommer eller ryggsekk.

Undervisningsopplegg: Kosthold for unge utøvere

ERNÆRINGSAVDELINGEN VED OLYMPIATOPPEN

Denne artikkelen er hentet fra Olympiatoppens hjemmesider: <https://www.olympiatoppen.no/fagomraader/idrettsernaering/undervisningsopplegg/media46862.media>

Ernæringsavdelingen ved Olympiatoppen har utviklet et undervisningsopplegg for unge idrettsutøvere som tar for seg mange ulike temaer innen idrettsernæring.

For å lykkes innen idrett og for å ha glede av treningen er det viktig å koble sammen alle aspektene som gjør at idrettsutøveren kan prestere under trening og konkurranse. Fysisk trening legger grunnlaget, men kosthold, væsketilførsel og psykiske aspekter som mestringsfølelse og glede er alle viktige elementer for å få barn og unge til å lykkes og glede seg over idretten sin.

I dette undervisningsopplegget er det fokus på hvordan de unge idrettsutøverne kan tilrettelegge kostholdet sitt slik at de får tilstrekkelig med energi og næringsstoffer under treningsøktene og konkurransene de deltar i. For de som ikke er idrettsutøvere kan dette opplegget sette fokus på hvordan kostholdet kan hjelpe de med å prestere optimalt på skolen og i hverdagen.

Tanken er at du som lærer/ trener/ foreldre kan bruke hele eller deler av undervisningspakken og holde et innlegg for dine elever eller idrettslag.

[Klikk her for å laste ned powerpointpresentasjon.](#)

[Klikk her for å laste ned manual for lærere og trenere.](#)

Av erfaring er det viktig å ha en praktisk tilnærming til idrettskostholdet og vi prøver å legge vekt på praktiske tips i manualen.

Lykke til!

Skadeforebyggende trening og riktig belastningsstyring reduserer skaderisiko

Denne artikkelen er hentet fra SKADEFRI.NO
<https://skadefri.no/idretter/langrenn/skadefri-langrenn/>

Bedre prestasjoner med basistrening

Skal du bli god, bør du trene på de fysiske forutsetningene som gjør deg bedre i idretten. I tillegg til utholdenhet er trening av maksimal styrke, spenst og hurtighet det som skal til for å bli en bedre langrennsløper.

Bevelighet er viktig

God bevelighet i ankelen er nødvendig for å få et kraftig fraspark, og er dessuten viktig for balansen. Bevelighet og stabilitet i hoften gir deg et sterkere skyv fremover. Kanskje forbi en motstander?

På denne siden finner du gode tips til skadeforebyggende trening:
<https://skadefri.no/idretter/langrenn/skadefri-langrenn/>



Utbrenthet blant trenere i toppidretten

YVONNE HAUGEN

Artikkelen er publisert 8. Oktober 2015 på NIH sine hjemmesider og gjengitt med tillatelse.

Ny doktorgradsstudie viser at én av fire trenere i toppidretten opplever høy grad av utmattelse ved endt konkurransesesong.

Doktorgradsstipendiat Marte Bentzen har gjennomført fire studier som belyser fenomenet utbrenthet blant trenere i toppidrett.

Topptrenere har en krevende jobb, med stort press og ubekvem arbeidstid. Kombinert med sterkt engasjement gir et slikt arbeidspress økt risiko for utbrenthet. Studiene av topptrenere og deres forhold til utbrenthet inngår i Bentzens ferske doktorgradsavhandling Utbrenthetsprosessen blant topptrenere i idrett.

Ett vesentlig funn er at så mange som én av fire trenere opplever høy grad av utmattelse (en viktig dimensjon av utbrenthet) mot slutten av konkurransesesongen. Dette er høye tall som både idrettsorganisasjoner og trenerutdanninger må ta tak i om vi ønsker at gode trenere skal fungere i trenerjobben over tid, sier Bentzen.

Hvordan oppstår utbrenthet?

- Utbrenthet er mer enn å bare være sliten, sier Bentzen. Utbrenthet er et arbeidsrelatert syndrom som utvikler seg over tid. Tilstanden kjennetegnes ved høy grad av utmattelse, økende grad av kynisme, og reduserte prestasjoner i jobben sin som trener. Trenere i en utbrenthetsprosess vil oppleve negative symptomer både fysisk og psykisk. Dette er en påkjønning for trenerne selv, men vil også gi negative utslag både for utøverne de jobber med og for organisasjonen de jobber i.

Utbrenthet oppstår som regel ikke uten at personen har et sterkt engasjement i arbeidet. Vi har sett på utbrenthet fra et tradisjonelt arbeidslivsforsknings-perspektiv, som legger vekt på arbeidsbelastning, i kombinasjon med et motivasjonsperspektiv, sier Bentzen. Dataene viser at så lenge trenerne føler engasjement og glød i jobben, så tåler de også et stort arbeidspress.

For topptrenere er det personlige engasjementet for idretten en viktig drivkraft; jobben er både hobby, profesjon og lidenskap. Faren er at det kan bli vanskelig for trenerne å restituere seg. Mens andre kan koble av fra stort arbeidspress ved å gå på trening, blir dette knapt noe avbrekk for en topptrener. En ekstra og gjerne betydelig belastning for topptrenere er organisatoriske utfordringer. Det kan være alt fra overdreven reisevirksomhet, få ressurser for delegering av arbeidsoppgaver, interne konflikter og idrettspolitik, til manglende lederoppfølging. Hvem tar seg av treneren midt oppi alt dette, spør Bentzen. Det er som i nødlandingsinstruksjonen på flyet, hvor det står at du skal ta på din egen oksygenmaske før du hjelper sidemannen. Hvis du ikke tar vare på deg selv er risikoen stor for at du etterhvert mister evnen til å hjelpe andre.



Stort arbeidspress og ubekvem arbeidstid, kombinert med sterkt engasjement hos trenere gir økt risiko for utbrenthet. Foto: Yvonne Haugen.

Ikke avhengig av suksess

Et resultat som kanskje vil overraske noen er at utøvernes prestasjoner ikke ser ut til å påvirke eventuell utbrenthet. Studiene viser ingen statistisk sammenheng mellom dårlig resultatoppnåelse og utmattelse hos trenerne, sier Bentzen. Et interessant funn i en av de kvalitative studiene viser at trenere som oppnår internasjonale gode resultater også blir utbrent. Det er viktig å presisere at suksess i form av gode resultater ikke nødvendigvis er det samme som høy grad av velvære hos treneren.

Selvbestemmelse

Bentzen undersøkte videre om såkalt selvbestemmelsesteori (Self Determination Theory) kunne kaste lys over utvikling av utbrenthet som prosess. Teorien (se tekstboks) har bidratt til å forklare hvorfor et krevende og lite støttende arbeidsmiljø kan føre til høyere grad av utbrenthet blant topptrenere, sier Bentzen.

For å kunne ivareta det psykologiske overskuddet som kreves av en topptrener, er det viktig at arbeidsmiljøet støtter opp om trenerens behov for selvbestemmelse i jobben og gir støtte og utfordringer slik at treneren opplever at de får brukt sin kompetanse. Det er i tillegg viktig å sikre at treneren opplever å ha gode relasjoner rundt seg i jobben.

Videre viste resultatene at graden av selvbestemt motivasjon, det vil si følelsen av at jobben er morsom, interessant og verdifull, var særlig utslagsgivende. Denne typen motivasjon motvirket utbrenthet, mens opplevelsen at jobben ikke lenger var lystbetont medvirket til økt grad av utbrenthet.

Andre viktige faktorer som bidro til økt grad av utbrenthet, var ubalanse mellom jobb og privatliv/familie og redusert evne eller mulighet til restitusjon.



Ole Morten Iversen. Hardtarbeidende trener uten å bli utbrent Foto: NTB, Ole Martin Wold.

Anbefalinger

Vi kan anbefale flere tiltak som kan bidra til å forebygge utvikling av utbrenthet hos topptrenere, sier Bentzen.

Trenere trenger økt kunnskap om organisering av egen arbeidstid, avgrensinger og hvordan de kan opprettholde en sunn balanse mellom jobb og privatliv. Mange trenger også mer bevissthet om hvordan de selv kan og bør ivareta egen helse og energinivå gjennom nødvendig restitusjon.

Trenerutdanninger bør i større grad forberede kommende trenere på de organisasjonsmessige og administrative delene av trenerjobben. De bør få kompetanse i beslutningstaking, konflikthåndtering, ansvarsdelegering og hvordan idrettsorganisasjonene fungerer som arbeidsplass.

Bentzen etterspør mer støtte og hjelp fra idrettsorganisasjoner som arbeidsgivere til å avgrense arbeidsmengden og legge til rette for trenerens egen restitusjon både i det daglige og på reise i forbindelse med treningssamlinger, konkurranser og liknende. Ulike tiltak for å bedre arbeidssituasjonen til trenere bør tilpasses ulike idretters egenart og belastning, legger hun til.

Studien kan påvirke trenerutdanning

- Marte Bentzen og kollegaene har gjennomført svært viktige undersøkelser for idrett, spesielt heltidstrenere, sier Frank Abrahamsen - ansvarlig for trenerutdanningen ved NIH (trening, coaching og idrettspsykologi). Det er et spennende yrke, men dessverre kan det også være ulemper i et slikt yrke. Med tidvis lange dager, usikre kontrakter og prestasjonskrav kan enkelte bli utbrent. Studien som er gjennomført er svært viktig for både forebygging og hjelp med dette og både Norges Idrettsforbund og utdanningsinstitusjoner bør bruke funnene sine i utdanningsøymed.

Utstyrsavtaler Trenerklubben



40% i nettbutikk
Rabattkode: Trener40



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



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

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

Rabattkoden som tilbys gir 50 % rabatt i nettbutikken på de aktuelle produktene.

Rabattkode: nsf-trenergr

Nettbutikken finner du her:

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

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



40% i nettbutikk
Rabattkode: TrenerklubbNSFmedl_40



Johannes Høsflot Klæbo. Foto: NTB, Ole Martin Wold.