

# Evaluering av utviklingsmodellen i norsk langrenn



Foto: Heiko Junge / NTB

**Øyvind B. Sandbakk**

**Guro Strøm Solli**

**Berit Mogstad**

**Therese Johaug**

**Bente Skari**

**Frank Heggebø**

**Sindre Bergan**

**Thomas Losnegard**

**Espen Bjervig**

# Oppsummering

Langrenn er Norges nasjonalidrett og har en sterk posisjon i den norske befolkningen. Gode lokalmiljøer og velfungerende landslag har utviklet en bærekraftig trenings- og prestasjonskultur der grensesprengende utøvere har realisert sitt idrettslige potensial under veiledning av dyktige trenere i mange tiår. Anbefalingene i denne rapporten rettes mot å forvalte den sportslige utviklingen best mulig inn i fremtiden. Vi foreslår både tiltak for norsk langrenn som helhet og spesifikke tiltak rettet mot utvikling av kvinnelangrenn og paralangrenn der resultatene de siste årene ikke har hatt ønsket utvikling.

Innledningsvis oppsummeres utvalgets overordnede anbefalinger, mens rapportens hoveddel gir en grundig beskrivelse av bakgrunn, utfordringsbilde og anbefalinger innen de fire hovedområdene i utvalgets mandat.

## Overordnede anbefalinger:

Utvalget anbefaler:

- ansettelse av en fagsjef/sportssjef med helhetsansvaret for faglig og organisatorisk utvikling av landslagene, treningsfilosofi og kompetanseflyt i norsk langrenn.
- videreutvikling av landslagsmodellen gjennom tettere oppfølging av utøvere i regionale treningsfelleskaper og flere møteplasser for faglig samhandling.
- å utvikle en strategi for økt mangfold av kjønn, lokalisering og kompetanseprofiler i framtidens trener- og lederteam.
- å utvikle en helhetlig og langsiktig plan for forebyggende helsearbeid på ulike utviklingstrinn.

### **Spesifikke anbefalinger for utviklingen av kvinnelangrenn:**

Utvalget anbefaler:

- utvikling og implementering av en felles verdibasert prestasjonskultur med styrket kvalitetssikring av treningsarbeidet og tett helhetlig oppfølging av kvinnelige utøvere på ulike utviklingstrinn.
- implementering av oppdatert kunnskap om forebyggende helsearbeid og kvinnespesifikke temaer i Utviklingstrappa, NSF's Trenerutdanninger og i det daglige treningsarbeidet.
- å utvikle en langsiktig strategi for å kvinner til å fortsette satsingen lengre. Dette innebærer blant annet tilrettelegging i forbindelse med studier/jobb, økonomiske rammebetingelser og støtteordninger for løpere som ønsker å få barn i løpet av den aktive karrieren.

### **Spesifikke anbefalinger for utviklingen av paralangrenn:**

Utvalget anbefaler:

- utvikling og implementering av en felles verdibasert prestasjonskultur med styrket kvalitetssikring av treningsarbeidet og tett helhetlig oppfølging av parautøvere på ulike utviklingstrinn.
- å inkludere parautøvere i gode regionale treningsmiljøer som stimulerer de positive effektene dette kan gi både treningsmessig og sosialt.
- å videreutvikle strategiene for rekruttering av parautøvere i samarbeid med utvalgte klubber, kretser og skigymnas.

# Utvalgets mandat

Utvalget er bedt av Langrennskomiteen (LK) i Norges Skiforbund (NSF) om å vurdere dagens status på det sportslige utviklingsarbeidet i norsk langrenn og komme med forslag til bærekraftige tiltak innen følgende områder:

- Organisering, kultur og ledelse
- Treningsfilosofi fra ungdoms- til elitenivå
- Helhetlig oppfølging og tilrettelegging
- Forebyggende helsearbeid

Tiltakene som foreslås gjelder i både for organisasjonen som helhet, samt at vi foreslår spesifikke tiltak rettet mot utvikling av kvinnelangrenn og paralangrenn der resultatene de siste årene ikke har hatt ønsket utvikling.

Våre anbefalinger er gjort med utgangspunkt i dagens strukturer, og vurdering av andre modeller ligger utenfor utvalgets mandat.

Utvalget rapporterer til LK før høstmøtet 2022. Det er deretter LKs ansvar å gjennomføre rådene gjennom administrasjonen i NSF langrenn og i samspill med resten av ski-Norge.

# Utvalgets sammensetning

Evalueringsutvalget har følgende sammensetning:

- **Øyvind B. Sandbakk** (leder): Professor ved Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap ved NTNU der han er leder for Senter for Toppidrettsforskning. Han har tidligere jobbet 13 år i Olympiatoppen sentralt og regionalt, blant annet som leder for forskning og utvikling. Er sjefsredaktør i forskningsjournalen International Journal of Sport Physiology and Performance og styreleder i Trenerklubben i langrenn.
- **Guro Strøm Solli**: Førsteamanuensis ved Nord Universitet og forsker ved Senter for toppidrettsforskning (NTNU). Fagområdet hennes er utholdenhetstrening med spesielt fokus på den kvinnelige utøveren. Hun er styremedlem i Trenerklubben i langrenn, tidligere landslagsutøver i langrenn og har trenererfaring for utøvere i alderen 16-22 år.
- **Berit Mogstad**: Aktiv langrennsløper på Elon Midt-Norge. Erfaring fra satsing på nasjonalt nivå gjennom klubb, krets og regionlag. Idrettsfaglig utdanning fra Nord Universitet. Medlem NSF Langrennskomite 2021-.
- **Therese Johaug**: Tidligere toppløper på kvinnelandslaget i langrenn fra 2007 til 2022 med erfaring fra ulike perioder i norsk kvinnelangrenn.
- **Bente Skari**: Tidligere toppløper på kvinnelandslaget i langrenn på 1990- og 2000-tallet med erfaring fra flere epoker i norsk langrenn.
- **Frank Heggebø**: Fagkonsulent idrettscoaching i Olympiatoppen, med hovedfokus på lederskap og kulturutvikling der han blant annet leder trenerutdanningen Trenerløftet. Bakgrunn som langrennstrener på skigymnas og regionlag for utøvere på høyt nasjonalt og internasjonalt nivå.

- **Sindre Bergan:** Toppidrettssjef ved NTG Bærum siden 2006. Har tidligere vært landslagstrener for kvinner elite (1995-1998) og Sportssjef NSF langrenn (2001-2002). Styremedlem i LK 2016-2021.
- **Thomas Losnegard:** Professor i skiidrett ved Norges idrettshøgskole og fagansvarlig for utholdenhet I Olympiatoppen. Hans fagområde er treningslære med spesielt fokus på langrenn. Han er styremedlem i Trenerklubben i langrenn, tidligere langrennsløper og har vært trener i langrenn for ulike aldersgrupper og nivåer.
- **Espen Bjervig:** Langrennssjef i NSF langrenn 2018-d.d. Tidligere landslagsløper i langrenn, sportssjef for Ski-VM i Oslo i 2011, leder i næringslivet og salgs- og markedssjef i Norges Skiforbund.

# Utvalgets arbeid

Utvalget har organisert arbeidet i tre hovedfaser med følgende fokus:

- 1) innhenting av informasjonsgrunnlag
- 2) bearbeiding og syretesting av informasjonen
- 3) utarbeiding av rapport med anbefalinger

I fase 1 har vi innhentet objektive data og intervjuet sentrale personer med god innsikt i norsk langrenn eller norsk/internasjonalt toppidrett. I samarbeid med Trenerklubben i langrenn gjennomførte vi et åpent trenerseminar med rundt 100 trenere/ledere bidro i gruppearbeid og diskusjoner om temaene knyttet til utvalgets mandat. I tillegg sendte vi ut to spørreundersøkelser for å innhente et bredt informasjonsgrunnlag; en til dagens landslagsløpere og en til landets klubber og kretser. Gruppesamtaler med Elon-trenere og løpere ble også gjennomført. Informasjonsgrunnlaget har kontinuerlig blitt systematisert og diskutert i utvalgsmøter. Utvalgsarbeidet er også blitt diskutert med medlemmer av langrennskomiteen og den foreløpige prosessen ble presentert på fagmøtet til NSF langrenn (juni 2022).

I fase 2 har utvalget gjennomført en serie med digitale halvdagsmøter, samt et heldagsmøte som skulle vært gjennomført fysisk (men ble digitalt pga. flystreik) for å diskutere hovedfunnene basert på informasjonsgrunnlaget. Utvalgsleder har også gjennomført jevnlig samtaler med utvalgsmedlemmene, og det flere oppfølgingsworkshoper har belyst temaer der utvalget har hatt ulike syn eller det har manglet informasjonsgrunnlag for å konkludere. Med bakgrunn i dette har de viktigste tiltakene blitt prioritert og tatt videre til fase 3 der vi har utarbeidet rapportens innhold.

Utvalget står samlet bak rapportens innhold som ble overlevert LK den 12. oktober og presentert på NSF langrenn sitt fagmøte på Gardermoen 15. oktober 2022.

# Innledning

Langrenn er Norges nasjonalidrett med lange tradisjoner og en sterk posisjon i den norske befolkningen. Historisk sett har norsk langrenn hatt god rekruttering og stor suksess. Norge har gode klimatiske og kulturelle betingelser, mange anlegg og sterk lokal forankring i klubber over store deler av landet som legger godt til rette for å utvikle mange og gode skiløpere. Samtidig er de gode resultatene en konsekvens av at systematisk sportslig utviklingsarbeid som er forvaltet godt over mange generasjoner, både gjennom klubb- og kretstilbud i utøvernes lokalmiljø og en landslagsmodell som har gitt muligheter til å ta det siste steget på veien mot toppen.

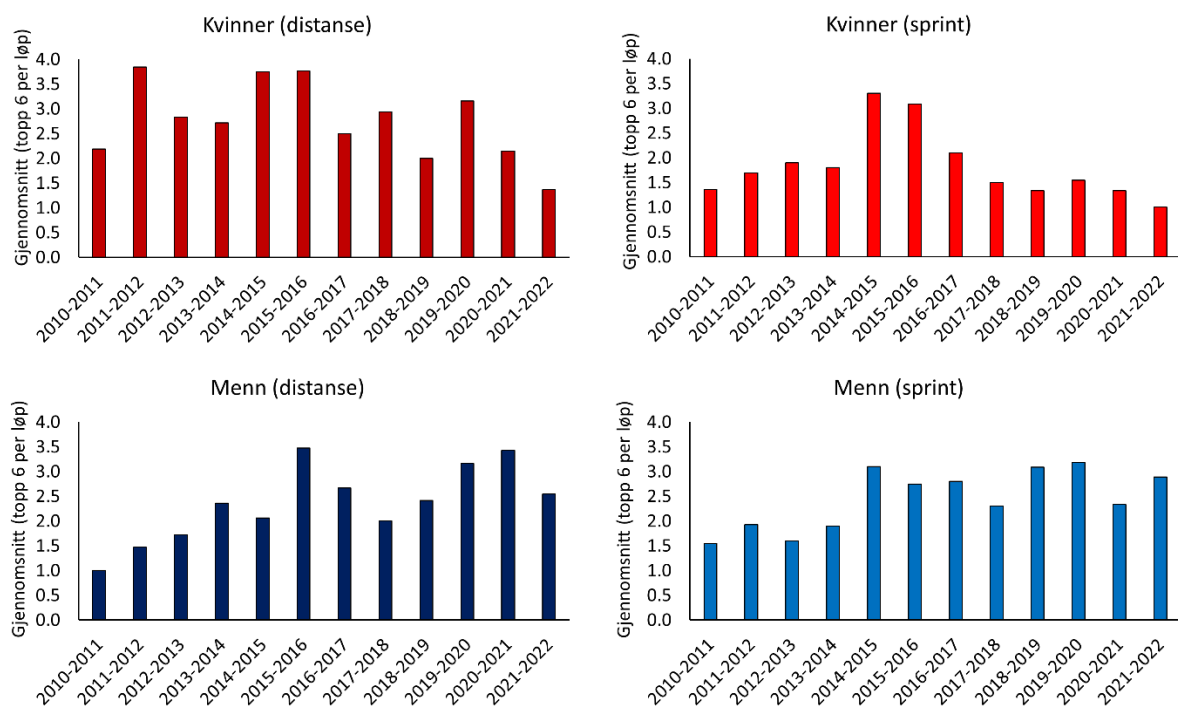
Norsk langrenn har hatt en rekke banebrytende og utviklingsorienterte trenere og ledere, fra Oddmund Jensen som blant annet innførte systematisk bruk av treningsdagbøker på 1960-tallet til dagens samspill mellom det sportslige apparatet og fremragende forskningsmiljøer i utviklingen av trening, løpsstrategier og utstyr. Likevel er det nok riktig å hevde at det moderne norske langrenns-eventyret startet på tidlig 1990-tall da norsk toppidrett fikk tilført økte ressurser og kompetanse til å utvikle både treningskulturen, treningsmetodene, utstyret og mesterskapsforberedelsene mot OL på Lillehammer 1994. I de påfølgende tiårene er dette blitt forvaltet på en god måte og de gode resultatene har vedvart til i dag.

Prestasjonskulturen som ligger i bunn for norsk langrenn sin suksess er bygd på et felles verdsett som gjelder hele norsk idrett. En viktig driver for sterke prestasjonskulturer i idrett er en tydelig, men dynamisk treningsfilosofi der god kvalitetssikring av prestasjonsutviklingen sikres gjennom tett, helhetlig oppfølging av utøvere. Samtidig må det legges til rette for erfarings- og kompetansedeling innad og på tvers av lag/idretter for å skape kontinuerlig utvikling av organisasjonen. Selv om prestasjonsutvikling er grensesprengende i sin natur må det parallelt jobbes med å sikre at utøveres fysiske og psykiske helse går foran prestasjon. I videreutviklingen av dette er det avgjørende å ha gode systemer som sikrer at kjerneoppgavene knyttet til å videreutvikle dette alltid står i fokus og at avvik fra driverne i prestasjonskulturen oppdages og korrigeres tidlig.



En utfordring for norsk toppidrett generelt er at etnisk norske, funksjonsfriske menn har tatt hovedvekten av de internasjonale medaljene. Resultatene både på kvinnesiden og i paraidretten er betydelig svakere enn hos menn, noe som har vedvart siden den moderne norske toppidrettsmodellen ble etablert på tidlig 90-tall. Det er også menn som i all hovedsak er trenere og ledere i den operative toppidretten i «verdens mest likestilte land». Langrenn er imidlertid en av særidrettene i Norge som har hatt stor suksess også på kvinnesiden, og i perioden 2010-2018 var norske kvinner periodevis så dominerende at det ble stilt spørsmålsteget om det var ødeleggende for langrenn internasjonalt. Det er verdt å merke seg at over halvparten av mesterskapsmedaljene som er vunnet av norske langrenns-kvinner er vunnet etter 2010.

De siste årene har vist at bredden bak de beste kvinnene er redusert og de internasjonale resultatene bak de aller beste er blitt stadig svakere. Vi står derfor ovenfor en krevende oppgave med å løfte langrenn på kvinnesiden, og det blir viktig å identifisere avvik fra det som tidligere har vært suksessfaktorer, sette inn tiltak for å sikre at vi bygger opp flere nye profiler og utvikle gode systemer som skaper kontinuerlig ettervekst på kvinnesiden inn i fremtiden.



**Figur 1.** Utfordringsbildet i norsk kvinnelangrenn viser en nedadgående prestasjonskurve de siste årene. Den nedadgående trenden er synlig på både i distanse- og sprintkonkurranser hos kvinnene. Her eksemplifiseres dette med gjennomsnittlig antall topp 6-plasseringer i verdenscupløp med norsk deltagelse på kvinne- og herresiden.

Innen paralangrenn har vi både nå og tidligere hatt enkeltprofiler i verdenstoppen, men generelt er både rekrutteringen til og bredden i toppen relativt svak. Det virker krevende å etablere gode rekrutteringsarenaer og skape en bærekraftig kultur for toppidrettsarbeidet. På mange måter speiler dette en utfordring som store deler av norsk paraidrett står ovenfor, men på samme måte som for kvinnelangrenn bør dette ses på som en utfordring til å «gå i brudd» og utvikle gode modeller for arbeidet med paralangrenn som hele norsk idrett kan dra nytte av.

Bakgrunnen for dette evalueringsarbeidet var nettopp utfordringen vi står ovenfor på kvinnelangrenn i dag, samt den vedvarende utfordringen med å løfte bredden i toppen innen paralangrenn. Utvalget opplever imidlertid at dette er utfordringer hele norsk toppidrett står ovenfor. Vi har derfor valgt å analysere utfordringene i lys av den norske toppidrettsmodellen generelt, NSF langrenns kultur og organisering spesielt, samtidig som vi har gått i dybden på kvinnelangrenn og paralangrenn. Vi har forsøkt å lære av historien, samtidig som vi løfter blikket og ser for oss hvordan langrenn, innenfor dagens rammer og med landslagsmodellen i sentrum, bør møte fremtiden der samfunnsstrukturene er i utvikling. Vi håper dette vil danne et grunnlag for å utvikle bærekraftige strategier som både kan løse dagens utfordringer, men også kan forebygge resultatsvikt i fremtiden.

Evalueringsarbeidet er forankret i NSF's visjon, verdier og mål:

- **VISJON:** NSF skal arbeide for at alle mennesker gis mulighet til å utøve idrett ut fra sine ønsker og behov. NSF's visjon er: Mange, gode og glade skiløpere.
- **VERDIER:** Skiforbundets arbeid bygger på det samme verdifundamentet som Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF). Skiidrettens verdier er:
  - Organisasjonen skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet, åpenhet og likeverd.
  - All skiaktivitet skal bygge på grunnverdier som glede, felleskap, helse og ærlighet.
- **STRATEGI (Strategidokument 2021-2024):** Skiforbundet skal bidra til bredde i toppen gjennom et godt samspill mellom skigymnas, team, klubb og landslag. Utvikling av skiutøveren skal gjøres i et langsiktig perspektiv. Derfor er det utøveren som er i sentrum

for skiidrettens mål. For at en utøver skal kunne utvikle seg er det behov for trenere, arrangement og anlegg som er tilrettelagt på en slik måte at utvikling skjer gjennom et langt idrettsliv. Til sammen utgjør elementene nærmest utøveren kjernevirksomheten for all vår virksomhet, fra skiklubb, via skikrets og til Skiforbundet.

- MÅL (Strategidokument 2021-2024):
  - Skiidretten skal tilby et aktivitetstilbud som inkluderer, er nyskapende og er tilrettelagt for alle.
  - Skiidretten skal bli mer tilgjengelig ved å redusere barrierer for deltakelse.
  - Skiidretten skal gjennom langsiktig utvikling tilrettelegge for at utøvere når verdenstoppen, slik at Norges posisjon som verdens ledende skinasjon opprettholdes.
  - Skiidretten skal sørge for en positiv utvikling av sporten ved hjelp av kompetanseheving og erfaringsutveksling, både nasjonalt og internasjonalt.

# Bakgrunn, utfordringsbilde og anbefalinger

Vi har valgt å bygge opp rapporten basert på de 4 punktene i mandatet:

- Organisering, kultur og ledelse
- Treningsfilosofi fra ungdoms- til elitenivå
- Helhetlig oppfølging og tilrettelegging
- Forebyggende helsearbeid

Her gir vi innledningsvis en kort bakgrunn for hvert punkt med en beskrivelse av styrker og utfordringer som er identifisert. Deretter lister vi opp tiltakene vi mener bør prioriteres for å løse utfordringsbildet. I mange tilfeller vil de fire punktene henge sammen og være overlappende, og vi henviser i slike tilfeller tilbake i teksten for å unngå repetisjon.

Vi har valgt å gi relativt overordnede råd, som skal være retningsgivende for LKs påfølgende politiske beslutninger og gi handlingsrom i administrasjonens operative veivalg.

## 1. Organisering, kultur og ledelse

### 1.1 Bakgrunn og utfordringsbilde

Et viktig grunnlag for å oppnå gode idrettsprestasjoner er en bærekraftig og verdibasert prestasjonskultur som er felles for hele organisasjonen. Faglig samarbeid mellom trenere/ledere på tvers av lag er sterke drivere i slike kulturer, og det søkes proaktiv dialog og relasjon med et stort nedslagsfelt av aktører som sammen har utøvernes utvikling i sentrum. Kjerneoppgavene prioriteres alltid først, samtidig som en legger til rette for innovasjon og nyskaping. Etterlevelsen av verdiene og kulturen implementeres, revideres og evalueres kontinuerlig.

Utvalget opplever at suksessrike perioder i norsk langrenn kjennetegnes av en slik prestasjonskultur, der det faglige samarbeidet mellom trenere på tvers av lag og nivåer har vært viktige drivere. Tilbakemeldingene til utvalget tyder på at det i dag er gode prestasjonskulturer innad i mange av lagene. Samtidig er det en erkjennelse av det bør legges til rette for mer dialog og utviklingsprosesser på tvers av lag, og med resten av organisasjonen (klubber, kretser, regioner) for å sikre at kulturen er felles for hele organisasjonen og at den også videreutvikles i samspillet mellom lag.

Kraften i fellesskapet er ofte løftet fram som det viktigste argumentet for at landslagsmodellen skal være verdens beste utviklingsarena for ledere, trenere og utøvere. Utvalgets opplever at landslagsmodellen i utgangspunktet fungerer godt. Samtidig er under press, både av økonomiske og sportslige interesser, og tilbakemeldingene til utvalget indikerer at bærekraften i modellen først og fremst er avhengig av at den forblir den beste utviklingsarenaen både for utøvere, trenere og ledere. Dersom en lykkes med dette tror utvalget at landslaget også i framtiden vil være det naturlige valget for de beste og en attraktiv samarbeidspartner for sponsorer. Vi opplever at kraften i fellesskapet må videreutvikles gjennom koordinerte tiltak, for eksempel gjennom flere strukturerte møteplasser for kunnskapsutveksling, koordinerte samlingstidspunkt, felles samlinger på tvers av lag og mer samkjørt oppfølging i regionale treningsfellesskap. Dette vil også kunne bidra til en bedre utnyttelse av interne og eksterne ressurser og skape et større utviklingsmiljø for både utøvere og trenere å operere i.

For å lede utviklingen av gode prestasjonskulturer og utviklingsmiljø er det avgjørende at ansvaret for den faglige og sportslige utviklingen er tydelig plassert, og at den ansvarlige har tilstrekkelig tid og kompetanse til å lede arbeidet. Utvalget mener det er naturlig at en ansvarlig fagsjef/sportssjef har helhetsansvaret på tvers av landslag, legger til rette for faglig utveksling som sikrer en rød tråd i trenings- og utviklingsarbeidet i norsk langrenn og har ansvaret for trenernes faglige utvikling. Med endret organisasjonsmodell fra 2018/19, der langrennssjefen i etterkant også har innehatt sportssjefs-rollen, har det vist seg vanskelig å følge opp alle aspekter denne rollen krever. Utvalget mener derfor at dette bør revurderes, og at det er behov for å ansette en fagsjef/sportssjef med fullt fokus på å sikre langsiktig utvikling av toppidrettsarbeidet, både faglig og organisatorisk. Dette innebærer å

videreutvikle treningsfilosofien, skape en utviklingsorientert delingskultur gjennom etablerte og strukturerte møteplasser, lede landslagsaktiviteten og bidra til utvikling av trenerne som ledere og trenere. I denne sammenhengen er det også avgjørende at samspillet med Olympiatoppen fungerer godt, slik at Olympiatoppens ressurser kan benyttes optimalt og Olympiatoppen kan utøve sin rolle i å støtte og utfordre utviklingsarbeidet på en best mulig måte. I tillegg er det naturlig å sikre systematisk erfaringsutveksling med andre suksessrike utholdenhetsidretter nasjonalt og internasjonalt.

Historisk sett har landslagsmodellen ofte inkludert en samling per måned, i tillegg til mer sporadisk oppfølging på hjemmebane der utøverne ofte har hatt sterke klubb og kretsmiljøer. Toppidrettens utvikling har ført til stadig høyere krav til tett oppfølging i treningshverdagen på hjemmebane. Dette har igjen bidratt til utvikling av sterkere krets-, regionlag og private team med omfattende opplegg, mens mange av klubbenes egne toppidrettssatsinger er blitt nedskalert. I mange regioner betyr dette at landslagsutøverne har mindre systematisk og tilrettelagt oppfølging enn før, spesielt dersom det ikke bor landslagstrenerne i regionen.

Utvalget mener det er behov for at landslagene legger til rette for å sikre bedre oppfølging og sterke utviklingsmiljøer lokalt der utøverne trener i det daglige. Utvalget mener at dette kan løses gjennom tydeligere styring fra den sportslige ledelsen i NSF langrenn, god dialog mellom trenerne på tvers av lag og koordinering av samlingstidspunkt på tvers av regions- og landslag. På denne måten kan utøvere være på samling og trene lokalt til samme tid, og en kan bygge sterke regionale treningsmiljøer der treningsoppfølging kan effektiviseres og koordineres. Dette vil sikre utøvernes stadig økte behov for tett oppfølging lokalt i det daglige treningsarbeidet.

For seniorutøvere mener utvalget at det mest bærekraftige vil være å videreutvikle de regionale treningsmiljøene der de fleste landslagsutøverne bor og der Elon-lagene har sine utgangspunkt. Lokaliseringen vil også være i nær tilknytning til de regionale Olympiatoppensentrene og dermed bidra til å sikre best mulig oppfølging lokalt. I lys av dette vil det være naturlig å prioritere ansettelse av trenere i tilknytning til disse lokasjonene. Med bedre koordinering av disse treningsmiljøene vil de beste løperne på tvers av lag kunne trene sammen mellom samlinger og trenerne kan jobbe koordinert og som kollegium med oppfølging av utøvere. Dette skaper også en modell der utøvere på ulike lag får matching mot bedre utøvere oppover i systemet, noe som både vil stimulere, inspirere og synliggjøre det

som kreves for å nå et internasjonalt toppnivå i langrenn. I tillegg vil dette være et viktig grep for å bygge en bedre struktur for samarbeid i hele kjeden i organisasjonen, gjennom at flere utøvere, trenere og ledere blir involvert, kjent og utvikler seg sammen.

Mange juniorer begynner på videregående skole med idrettslinje for langrenn (heretter nevnt som skigymnas) med del- eller heltidsansatte trenere som legger til rette for god oppfølging sportslig og koordinerer skole og idrettsbelastning. I mange tilfeller er det sportslige opplegget godt koordinert mellom skigymnasene, kretsene og klubbene. Totalt sett innebærer dette at mange ti-talls offentlige (og private) millioner benyttes til å sikre god tilrettelegging for denne målgruppen, noe som er unikt i en internasjonal sammenheng. I dag har NSF langrenn avtaler med fem offisielle skigymnas, selv om utvalget observerer at det er flere skigymnas som har tilsvarende, gode satsinger. Utvalget mener at NSF langrenn fortsatt bør ha offisielle skigymnas, men at ordningen kan utvides og inkludere flere skoler. Det bør imidlertid stilles konkrete kvalitetskrav (sportslig og administrativt) til de skolene man skal samarbeide med, der det gjennomføres en kvalitetssikringsprosess hvert 4.-5. år.

Dette vil også kunne skape en god ramme for kompetanseoverføring og tilrettelegging av gode og bærekraftige systemer. I lys av skigymnasenes rolle, i samspill med klubb og krets, mener utvalget at det er behov for å se dette inn i en helhet slik at juniorlandslagets rolle blir mer komplementær. Utvalgets vurdering er at en i større grad bør se på juniorlandslaget som en arena for kunnskaps- og erfaringsutveksling, både mellom utøvere og trenere. Vi tror derfor at juniorlandslaget bør vurdere å gjennomføre færre samlinger, men ta med flere utøvere enn i dag, der også lokale trenere deltar for å hente inspirasjon og dele erfaringer og kunnskap. Juniorlandslagets trener bør også ha en sentral rolle i kvalitetssikring og dialog med skigymnasene. Den optimale organiseringen av dette er sentrale tema som bør utredes i samspill med skigymnas og kretser.

Både tidligere og i dag har Norge kompetente trenerteam på landslagene, og utvalget opplever at det i all hovedsak jobbes godt. Trenerjobben er imidlertid kompleks og altopplukende, med krav om svært mange reisedøgn og tilstedeværelse for utøverne både på kveldstid, i helger og ferier. Til tross for denne store arbeidsbelastningen oppleves trenerne som motiverte og engasjerte. Utvalget opplever også at både trenerne og øvrig støtteapparat er stolte av å jobbe i NSF langrenn. Samtidig er det viktig å legge til rette for at

trenerne kan være i kontinuerlig utvikling så lenge de er ansatt i systemet, der de utvikler seg sammen som kollegium og i samspill med utøverne på sine lag.

I framtiden blir det imidlertid viktig å sikre mer komplementære trenerteam, både med tanke på kjønnsbalanse, balansert lokalisering primært tilknyttet regionale treningsmiljø, samt ulike personligheter og kompetanseprofiler. Uavhengig av kjønn og alder vil følgende egenskaper være de mest sentrale å velge og utvikle også hos morgendagens trenere:

- Høy trenings- og idrettsfaglig kompetanse med formell utdanning som grunnlag for å ha oppdatert kunnskap om hva som kreves for å trene og lede best i verden.
- Pedagogisk, sosial og psykologisk kompetanse for å skape motivasjon, læring og utvikling hos utøverne.
- Balanserte, trygge, pålitelige og emosjonelt stabile trenere som evner å bygge lag, skape gode miljøer og utvikle prestasjonskultur sammen med utøvere og sentrale støttespillere.
- Trenerne må ha engasjement og mulighet til å være tett på aktiviteten og følge opp utøvernes utvikling slik at både trener og utøver lærer sammen.

I gode utviklingsmodeller vil også trenere som kollegium bidra til hverandres utvikling. Eksempler på aktiviteter som kan legge gode rammer for å sikre dette er:

- Samlokaliserte samlinger
- Trenermøter som gjennomføres ofte og regelmessig internt der fag *diskuteres og utvikles*
- En bevisst og målrettet involverings- og delingskultur med lokale støttespillere rundt utøverne gjennom strukturert dialog/faglig utvikling med bakgrunn i felles forståelse for hverandres bidrag

En moderne, bærekraftig organisasjon innebærer mangfold i alle ledd, noe som historisk sett har vært en utfordring i norsk idrett. I norsk langrenn er det et stort problem at det fortsatt er få kvinnelige ledere, trenere og ansatte i det sportslige apparatet, noe som dessverre speiler norsk idrett generelt. På de fem offisielle skigymnasene er over 40 prosent av utøverne



jenter, mens kun 12 prosent av trenerne er kvinner. Dette er tilsvarende lavt på landslag og Elon, med totalt tre kvinner i trenerteamene. Mer balanserte trenerteam vil over tid skape best utvikling, være i takt med samfunnsutviklingen og bidra til en framtidsrettet og bærekraftig organisasjon. Det er stadig større evidens for at læring og utvikling er mindre effektiv i kjønnsseparate båser, men bør ses i større sammenhenger der både menn og kvinner jobber sammen i en felles kultur og et sosialt miljø. Et spesielt fokus på rekruttering og utvikling av kvinnelige trenere må derfor prioriteres i årene framover.

Utvalget tror mangelen på mangfold i trenerteamet og støtteapparatet kan virke hemmende på organisasjonens utvikling, og kan også begrense attraktiviteten hos framtidige sponsorer da større mangfold trolig vil bli et premiss for samarbeid i framtiden. Det bør derfor jobbes systematisk med å utvikle en kultur det er attraktivt for kvinner å ta del i, samt motivere, bygge opp og rekruttere kompetente kvinnelige trenere til fremtidige trenerstillinger.

En utfordring for mange trenere i dag er at landslagstrenerjobber krever svært stor tilstedeværelse og mange reisedøgn, noe som gjør at vi mister mange trenertalenter. Dette gjelder spesielt på kvinnesiden og for kvinner og menn som etablerer familie. Organiseringen av trenerjobben kan ikke gå på kompromiss med kvaliteten i oppfølgingen av utøvere, men utvalget anbefaler NSF langrenn å kontinuerlig teste ut modeller der trenerjobber gjøres mer bærekraftige med tanke på reise- og totalbelastning, slik at trenerkarrieren kan ses i et langsiktig perspektiv både for kvinner og menn med familie/barn uten at det går på kompromiss med kvaliteten på oppfølging av utøvere. Over tid vil det lønne seg å legge til rette for at trenerne har bærekraftige arbeidsbetingelser og tid til å være i utvikling.

På utøvernivå har norske kvinnelige landslagsløpere oppnådd høy status, og har i utgangspunktet samme økonomiske rammer både innad i NSF langrenn og kommersielt som sine mannlige kollegaer. Det er åpenbart at kjønnsbalanse skal speiles på alle nivå i norsk langrenn; i uttak, lagstrukturer, antall utøvere på lag, trenertetthet og prioritering av ressurser. På landslagsnivå er det de siste årene blitt en stadig bedre kjønnsbalanse, mens på nivået under er det betydelig færre kvinner enn menn på lag (ELON-lag, kretslag, etc.) (Se tabell med oversikt over antall løpere på lag vedlagt bakerst i rapporten). Det er en klar ubalanse på ELON-lagene, noe vi mener gir et feil signal til juniorer i overgangen til senior. Utvalget tror det er hensiktsmessig at NSF langrenn i større grad får mandat og engasjerer seg

i å legge føringer for kjønnsbalansen på ELON-lagene; dette gjelder både i forhold til uttak, men også koordinering av samlinger og regionalt trenings samarbeid.

Mangfold inkluderer også at rekrutteringsarbeidet og utviklingsprosessen til parautøvere og trenere prioriteres på lik linje med de andre landslagene, og at det samtidig stilles samme krav. Den felles prestasjonskulturen (nevnt ovenfor) må derfor implementeres i hele organisasjonen. Dette innebærer på den ene siden at parautøvere skal tas på alvor og gis like muligheter som olympiske utøvere, men at det også stilles like krav til utvikling og treningsarbeid. I en slik inkluderende kultur vil både funksjonsfriske og parautøverne lære av og utvikle hverandre, både som idrettsutøvere og mennesker.

Status i dag er at paraelite-utøvere i NSF sine systemer har betingelser på lik linje med de nest beste olympiske utøverne, både gjennom stipend, trenertetthet, og annen oppfølging fra NSF langrenn og Olympiatoppen. Det brukes i dag betydelige ressurser fra Olympiatoppen på flere områder. Utvalget opplever likevel at det over tid har manglet en felles prestasjonskultur som gjennomsyrrer hele laget.

En annen stor utfordring er at få utøvere rekrutteres inn til landslagene, og det er generelt få aktive paralangrensløpere. Utvalget opplever et behov for å prioritere ressurser og kunnskapsheving i noen prioriterte treningsmiljøer. Dette kan være et effektivt virkemiddel, som både vil legge til rette for god oppfølging lokalt for de beste utøverne og være en arena for rekruttering av framtidige landslagsutøvere. Disse samarbeidsmiljøene kan utvikles i samarbeid med utvalgte klubber, kretser eller skigymnas.

## 1.2 Anbefalinger

- **Utvalget anbefaler at det ansettes en fagsjef/sportssjef med helhetsansvaret for faglig og organisatorisk utvikling av landslagene og kompetanseflyten i norsk langrenn. Dette innebærer blant annet ansvar for å:**
  - etablere og implementere en felles prestasjonskultur for norsk langrenn
  - skape møteplasser og styre retning både faglig og organisatorisk
  - sikre gjennomføring av sportslige evalueringsprosesser i organisasjonen

- sikre god samhandling internt i NSF og bidra til faglig helhet i organisasjonen
  - koordinere samspillet med Olympiatoppens ressurser som skal støtte og utfordre det sportslige arbeidet
  - gjennomføre regelmessige trenermøter internt der fag *diskuteres og utvikles*
  - sikre at NSF langrenn er i front når det gjelder å utvikle en delingskultur i langrenns-Norge
  - lede landslagenes sportslige organisering
  - videreutvikle trenernes kompetanse, både gjennom intern utvikling og eksterne bidrag, herunder:
    - Utvikling av trenernes idrettsfaglige kompetanse
    - Utvikling av trenernes samhandlings- og ledelseskompetanse
    - Sikre at alle trenerne har en egen plan for egen utvikling
  - sikre regelmessige faglige møteplasser på tvers av lag, fra skigymnas og klubber/team til elitelagene
  - sikre god kommunikasjonsflyt når utøvere bytter lag og trenere
- **Utvalget anbefaler videreutvikling av landslagsmodellen gjennom tettere oppfølging av utøvere i regionale treningsfelleskaper og flere møteplasser for faglig samhandling. Dette innebærer for eksempel at:**
    - samlingstidspunkt koordineres på tvers av lag slik at utøvere er på samling og trener lokalt til samme tid. Da kan treningsoppfølging effektiviseres og koordineres på tvers av lag også lokalt.
    - det etableres og prioriteres ressurser til tydelige treningsfelleskaper i de sentrale regionene, for å sikre best mulig oppfølging lokalt. De beste løperne på tvers av lag bør trene sammen mellom samlinger og trenerne bør jobbe koordinert og som kollegium med oppfølging av utøvere

- trenere som er interessenter i og rundt utøverne må systematisk involveres i strukturert dialog om utøvernes utvikling og det må etableres god forståelse for hverandres rolle og bidrag
  
- **Utvalget anbefaler å utvikle en strategi for økt mangfold av kjønn, lokalisering og kompetanseprofiler i framtidens trener- og lederteam. For å oppnå dette anbefaler vi å:**
  - definere et tydelig mål om forbedret kjønnsbalanse i trenerteamene og legge en strategi for hvordan dette målet skal nås.
    - Det bør etableres forståelse for at en økt andel kvinner i organisasjonen vil skape en bedre dynamikk og øke totalkompetansen i landslagene
    - Det bør identifiseres potensielle kvinnelige trenere og ledere som følges opp i langsiktig perspektiv
    - Kvinner bør i større grad oppfordres og følges opp til å søke på stillinger
  - systematisk velge og utvikle kompetanse hos trenere som sikrer at dagens og morgendagens trenerteam som helhet innehar egenskapene beskrevet innledningsvis i dette kapittelet (side 15)
  
- **Utvalget anbefaler utvikling og implementering av en felles verdibasert prestasjonskultur med styrket kvalitetssikring av treningsarbeidet og tett helhetlig oppfølging av kvinnelige utøvere på ulike trinn mot toppen.**
  - Lagbygging og kulturarbeid må prioriteres høyt, og ses i sammenheng med utvikling av prestasjonskultur der det trenes «best i verden» på ulike nivå i norsk kvinnelangrenn.
  - Se forslag til tiltak for kvalitetssikring av treningsarbeidet i kapittel 2 og tett helhetlig oppfølging i kapittel 3.
  - Det bør prioriteres større ressurser til utvikling av kvinnelige løpere, spesielt på nivåene under landslag. For eksempel bør det etterstrebtes å ha like mange kvinner som menn på ELON-lagene.

- Utvalget anbefaler at norsk langrenn tar initiativ til at det settes i gang et nasjonalt, tverrfaglig og tverridrettslig prosjekt som skal bidra til et bærekraftig løft av norsk kvinneidrett på utholdenhetssiden.
- **Utvalget anbefaler å prioritere utvikling og implementering av en felles verdibasert prestasjonskultur med styrket kvalitetssikring av treningsarbeidet og tett helhetlig oppfølging av parautøvere. Dette innebærer blant annet:**
  - at lagbygging og kulturarbeid må prioriteres høyt, og ses i sammenheng med utvikling av prestasjonskultur der det trenes «best i verden»
  - prioritering treningsmiljøer med tilstrekkelige ressurser og kunnskap i samarbeid med klubber, kretser og/eller skigymnas.
  - at paraelite-utøverne i større grad inkluderes med lagene for funksjonsfriske, og tar del i den samme prestasjonskulturen både under samlinger og felles arrangement.
  - at trenere som ansettes og miljøer som prioriteres bør inneha og utvikle spisskompetanse på paraidrett, både faglig og gjennom innhenting av erfaringer fra miljøer som har lyktes.

## 2. Treningsfilosofi fra ungdoms- til elitenivå

### 2.1 Bakgrunn og utfordringsbilde

For å bli best i verden, må man trene best i verden! Norsk langrenn har i mange år ligget langt fremme innen treningsarbeidet og har systematisk utviklet treningsfilosofien i takt med skisportens utvikling. Siden 1960-tallet har landslagsløperne skrevet treningsdagbok, fra 1980-tallet er det blitt gjennomført systematisk testing og fra 1990-tallet ble høydetrening satt i system. Vi har hatt trenere og utøvere som har vært innovative og grensesprengende, og som gjerne har ligget i forkant av utviklingen. Samspillet mellom praksis- og forskningsmiljøene har utviklet seg gradvis, og de siste tiårene er dette blitt stadig tettere. Det er derfor stor kunnskap om hva som kreves for å vinne internasjonale medaljer i langrenn, og norsk langrenn har jobbet målrettet med å dokumentere og dele sin treningsfilosofi, både

nasjonalt og internasjonalt. Dette har blant annet resultert i utgivelsen av “Den norske langrennsboka» i 2012 og flere utgaver av “Utviklingstrappa” - der en ny og oppdatert versjon blir gitt ut i løpet av 2022. I tillegg har det vært jobbet godt med trenerutdanning og kompetanseflyt i en årrekke, og norske trenere, ledere og forskere kommuniserer åpent om vårt treningsarbeid på mange internasjonale arenaer. På dette området mener utvalget at norsk langrenn har tatt en unik posisjon.

Utvalget opplever et stadig større behov for møteplasser som sikrer kompetansedeling og erfaringsutvekslings på tvers av lag og nivåer i norsk langrenn. I dagens «informasjonssamfunn» er det viktig å kvalitetssikre at dagens og morgendagens trenere og utøvere får *riktig* kunnskap og gradvis blir matchet mot kravene som stilles på høyt internasjonalt nivå gjennom å gå trinnene i Utviklingstrappa. Det må kontinuerlig forankres en felles forståelse av grunnprinsippene i utviklingsfilosofien, og det bør være god samhandling rundt dette innad og på tvers av lagene.

Fag/sportsjefen bør ha hovedansvaret for at det jobbes systematisk og målrettet med å forankre og utvikle treningsfilosofien i alle ledd av organisasjonen og skigymnasene, noe som bør foregå i samspill mellom interne ressurser, trenerne, Olympiatoppens fagpersonell og relevante forskningsmiljøer.

Den norske treningsfilosofien innebærer også utvikling av individuelle utviklingstrapper og individtilpassede system for oppfølging. For eksempel bør alle løpere med internasjonale ambisjoner ha tett og koordinert oppfølging både under daglig trening og på samling, skrive treningsdagbok og gjennomføre de samme testprotokollene flere ganger årlig. Dette kan brukes til diskusjon mellom trener og utøver, i trenermøter og til å gjennomføre evalueringer for å identifisere trender innad og på tvers av lag.

Tidligere evalueringer av perioder med stagnasjon i norsk langrenn har pekt tilbake på de samme punktene: 1) avvik fra grunnprinsippene i treningsfilosofien, 2) for liten systematikk i utøveroppfølgingen og kvalitetssikringen av prestasjonsutviklingen og 3) for lave testverdier innen de viktigste prestasjonsbestemmende faktorene. I tillegg er det indikasjoner på at det har vært jobbet for dårlig med lagbygging og kulturarbeid knyttet til det å trene best i verden. Utvalget opplever at dette også ut til å ha vært tilfelle for norsk kvinnelangrenn den siste perioden. Tilbakemeldinger til utvalget tyder på at prestasjonskulturen som kjennetegnet

laget for fem-seks år siden er svekket og det er indikasjoner på at det for flere utøvere har vært mangelfull oppfølging og kvalitetssikring mellom samlinger de siste årene. I tilknytning til dette er det også tegn på at treningsarbeidet som har vært gjennomført blant de nest beste, både før de har kommet på landslaget og når de har tatt steget opp på elitelag, ikke har vært godt nok. Testverdiene som er samlet inn de siste årene indikerer at nivået på de nest beste ikke er tilstrekkelig for å prestere i verdenseliten.

Dette har to konsekvenser: a) kravene til treningsinnhold og kvalitet må tydeliggjøres i hele systemet gjennom gode møteplasser for erfaringsutveksling mellom ulike ledd, b) systematikk i trenings- og kapasitetsanalyser gjør at vi kan fange opp trender tidlig nok, og c) trenere og støttepersoner må følge opp enda tettere, individ-tilpasse treningsinnholdet, matche utøverne riktig og legge til rette for et lengre tidsperspektiv. Dette er trolig spesielt viktig for å skape langsiktig utvikling av kvinnelige utøvere.

#### ***Utvalgets kartlegging av treningsarbeidet hos junior og unge seniorutøvere:***

*Utvalgets kartlegging av trening hos juniorer og unge seniorer indikerer at det generelt trenes med en 90 vs. 10 % fordeling av utholdenhet og styrke og en 90-5-5 % fordeling på intensitet (lav, moderat og høy intensitet). Dette synes å være godt forankret i de fleste miljøer. Typiske hardøkter for moderat trening («I3») innehar en dragtid på rundt 40-50 min (eksempelvis 5x7-10 min) og for hard trening («I4») rundt 20-25 min (eksempelvis 6x4 min). Det er en generell oppfatning om et økende «timejag» og at denne utviklingen har økt betydelig siste 10 årene. I antall treningstimer på juniornivå er det et avvik både mot Utviklingstrappas anbefalinger og det våre aller beste løpere, både på herre- og kvinnesiden, har gjort. Dette kan ikke forklares med at nivået er høyere enn tidligere, siden tester heller indikerer det motsatte. Det kan også virke som at fokuset på å ha stort «volum» på I3 økter har økt og at dette kan føre til for lav kvalitet på gjennomføringen og/eller for stor belastning til å få nødvendig overskudd og effekt av treningen, spesielt hos yngre jenter samt gutter på lavere nivå.*

*Andelen «spesifikk» trening på rulleski har også økt, der valg av terreng har stor betydning for effekten av trening i forhold til nivå og kjønn. Generelt er det en oppfatning at jenter (grunnet lavere hastigheter enn sine jevngamle gutter) bør trene noe mer i lettere terreng eller på lettere rulleski, og da med mer relevant fart. Det oppleves også at vi ikke er gode nok til å ta*

vare på de utøverne med ekstremferdigheter – både for lange distanser og rene sprintere der et er lett for at utøvere blir «formet etter samme mal».

De siste årene er det få jenter fra rekruttlaget som har tatt steget opp på elitelag. Årsakene til dette kan være flere, men manglende individuell oppfølging der man bor i etterkant videregående skole er nevnt av flere. Det blir også stilt spørsmål om jentene blir matchet godt nok underveis slik de «vet hva som kreves»? Det oppleves at «lagførere» i guttemiljøene har hatt en annen kultur for utvikling (setter ny standard på og utenfor trening) mens det for jentene ikke har vært de samme «ledertypene». Spesielt øker behovet for faste fellesøkter som første og andre års senior da mange skifter miljø. Hospiteringsordninger der unge utøvere får være med på utvalgte dager/økter på samlinger og teste ut egne spisskompetanser mot eliteløpere kan også være en mulig løsning.

Det ønskes også faste og åpne fellesøkter (både jenter og gutter) der de nest beste har for få muligheter til å matche og strekke seg etter de beste utøverne.

Totalt sett synes det å være et stort behov for å samle trenere for unge seniormiljø i Norge for å diskutere og utvikle treningsfilosofi.

Olympiatoppens rolle er å kvalitetssikre utviklingsarbeidet i norsk toppidrett, gjennom å støtte og utfordre særiddrettene. Utvalget mener Olympiatoppen burde vært i posisjon til å støtte og utfordre NSF langrenn på flere av områdene utvalget har identifisert svakheter, og spesielt med tanke på at utfordringene på kvinnesiden gjelder for store deler av norsk toppidrett. Utvalget observerer at Olympiatoppen bruker store ressurser på norsk langrenn, men opplever at et bedre samspill ville skapt bedre forutsetninger for det faglige og organisatoriske samarbeidet mellom NSF langrenn og Olympiatoppen både sentralt og regionalt.

I forlengelsen av dette opplever utvalget at det er behov for mer kunnskap om det langsiktige løpet mot en toppidrettskarriere for kvinner generelt i norsk idrett, og spesielt i utholdenhetsidrett. Medaljefangsten i OL på kvinnesiden er svak, og trenden ser ikke ut til å endre seg. Utvalget mener norsk langrenn bør bidra til at det igangsettes et nasjonalt, tverrfaglig og tverridrettslig prosjekt der en setter fokus på å innhente og anvende kunnskap



og beste praksis i utviklingen av kvinnelige utholdenhetsutøvere. Spesifikt for langrenn ser vi at det i større grad bør innhentes og anvendes høyeste nivå av kunnskap om den langsiktige utviklingsprosessen til kvinner, trening under og etter puberteten for kvinner, optimalisert ernæring, samt hvordan menstruasjonssyklus og prevensjonsmidler kan påvirke trening og prestasjon. Det er også sentralt å ha tilgjengelig kunnskap om trening i forbindelse med graviditet og etter fødsel og sikre at utøvere kan legge opp et langsiktig løp dersom de ønsker å få barn i løpet av karriereløpet. Det er mange eksempler i norsk toppidrett på at utøvere har som har fått barn presterer på toppnivå, så dette kan være en spesielt god investering i framtidige medaljer. Alt dette er områder det både forskes mye på og der det finnes mange kompetente fagpersoner tilknyttet norsk idrett. Det er viktig at denne kunnskapen blir omsatt i praksis i tiden fremover.

Overordnet ser utvalget med bekymring på den generelle resultatutviklingen på kvinnesiden i norsk toppidrett, og mener det er behov for å utvikle og anvende kunnskap om den langsiktige utviklingsprosessen til kvinnelige topputøvere blant kvinner, samtidig som en legger til rette for individuelle utviklingstrapper og tilpasset matching slik at flest mulig på sikt evner å «trene best i verden».

Utvalget har fått flere innspill på om det kunne være fornuftig å etablere et sprintlag for kvinner som det har vært på herresiden helt siden starten av 2000-tallet. Her opplever utvalget at det finnes gode argumenter både for og mot et sprintlag.

- Argumenter for etablering av sprintlag for kvinner: Til nå er sprint ofte blitt omtalt og kommunisert som et "steg på veien" til å bli god allrounder. På veien dit er det løpere som har mistet egenskapene som gjør dem til gode sprintere. Etablering av et sprintlag kan være viktig for å endre denne kulturen og dermed heve status på både satsingen og kunnskapsutviklingen på kvinnesprint. Det er også sannsynlig at fornuftig trening av sprintegenskaper over tid vil kunne legge til rette for utvikling av gode allroundegenskaper.
- Argumentene mot etablering av sprintlag, men med differensiert trening på samme lag: Aerob utholdenhet er det klart viktigste arbeidskravet i både sprint- og distanselangrenn. Store deler av treningen vil derfor være den samme både for sprint, allroundere og distanseløpere. Utviklingen av konkurranseprogrammet i World Cup

og signaler fra FIS er også at de ønsker færre spesialister og flere utøvere som kan hevde seg på høyt nivå i ulike konkurransereformer. Majoriteten av løperne på fremtidens elitelag bør derfor kunne prestere både i sprint og distanse. Flere utøvere rapporterer også fordeler ved å være på landslag sammensatt av ulike utøvertyper for å kunne dra veksler på hverandres styrker.

Utvalget har derfor ingen tydelig anbefaling på om det bør etableres et eget sprintlag for kvinner, men at denne diskusjonen bør tas med jevne mellomrom og man bør evaluere hvilke tiltak som har best innvirkning på prestasjonsutviklingen innenfor de ulike konkurransereformene.

Det bør imidlertid være en enda sterkere rød tråd gjennom konkurransereformprogrammet i sprint fra junior, U23 til elite som gjør det mulig for ulike utøvertyper å mestre. Dette kan også bidra til å motivere flere kvinnelige utøvere til å fortsette lengre. Det var tidligere en tendens til at sprintløyper i NC for både junior og senior var i lengste laget (> 3,5 min). Inntrykket er at dette er blitt bedre og at det spesielt i junioralderen i større grad benyttes sprintløyper med korte bakker og løypelengde på maksimalt 2,5 min. Dette er viktig for å skape utvikling av teknikk i høy fart og gi utøverne god matching gjennom tette dueller. Det bør tilstrebes en sprintkonkurranse for hver NC-helg både for junior og senior. Man kunne også sett på muligheten til at flere utøvere kan få muligheten til å gå flere heat spesielt i juniorklassen.

Det er en utfordring at mange juniorer slutter i overgangen til senior, og trolig mister vi der utøvere som kunne nådd sitt potensiale senere. Her er det avgjørende å utfordre kretsene på å sikre gode sportslige tilbud for de som ønsker å satse videre, og at det rettes spesielt fokus på å legge til rette for kvinner. I den forbindelse har utvalget fått innspill på at endringer i konkurransereformprogrammet vil kunne øke antallet satsende løpere som tar overgangen fra junior til senior, og kanskje spesielt på kvinnesiden. Et av forslagene går på å utvide juniorklassen et år, noe som eventuelt må følges opp internasjonalt slik Norge er i takt med det internasjonale systemet. Utvalget er splittet i synet på eventuelle effekter av dette og overlater til Langrennskomiteen å vurdere om dette skal tas videre. Utvalget tror imidlertid at økt status på Norgescupen og mer aktiv bruk av U23-klassen vil være sterkere virkemiddel. I tillegg tror vi at en Europacup, der Skandinavisk cup og Alpen cup slås sammen etter modell fra IBU Europacup i skiskyting, ville vært positivt for norske utøvere som ikke får konkurrere i verdenscup. Dette ville gitt internasjonale muligheter for flere, slik veien fra nasjonale renn

til internasjonale konkurranser ble kortere. Baksiden er at det bidrar til mer reising som i et bærekraftperspektiv ikke slår positivt ut, noe som kan begrenses ved at en har kvoter på løpere fra hver nasjon.

Uavhengig av kjønn vil det i toppidrettsmiljøer være utøvere som kommer i en ikke-fungerende tilstand, der det er behov for ekspertise og ekstra tett oppfølging. Her mister vi dag altfor mange utøvere, kanskje spesielt på kvinnesiden, og utvalget mener det sammen med Olympiatoppen må etableres konkrete beredskapsplaner som inkluderer faglig ekspertise og nasjonale/regionale oppfølgingsteam som raskt kan bidra når utøvere ikke kan konkurrere som planlagt med sitt lag eller blir ikke-fungerende av ulike grunner.

Parautøvere bør gis de samme muligheter som olympiske utøvere for å prestere i verdenseliten, men det må også stilles samme krav til toppidrettskultur, utviklingsprosesser og treningsarbeid. Det må bli et definert mål at det skal trenes best i verden blant norske paralangrensløpere, (se forslag til tiltak ovenfor). Dette innebærer at hver enkelt parautøver skal ha sin egen utviklingstrapp der det stilles krav til målsettingsprosesser, langtidsplaner, systematikk og evaluering. Samtidig ser utvalget at dette er det mest heterogene laget i NSF, og observerer at det har vært store utfordringer med å utvikle en bærekraftig prestasjonskultur. Selv om enkeltutøvere trener og presterer godt må det arbeides med å skape en felles, verdibasert prestasjonskultur der flere «trener best i verden». Utvalget mener NSF langrenn sammen med Olympiatoppen må utrede hvordan en kan jobbe med kulturarbeid, lagbygging og individuell tilpasning av treningsarbeidet på en mer effektiv måte for å skape videre utvikling. Her er det, slik utvalget ser det, mye å lære både fra de andre landslagene i langrenn og fra andre suksessrike paraidrettsmiljø nasjonalt og internasjonalt. Det bør derfor i større grad systematisk innhentes og implementeres kompetanse fra disse miljøene i dagens paralandslag. Et sentralt punkt knyttet til dette er også at trenerteamet bør inneha og utvikle spisskompetanse på paraidrett, samtidig som de kjenner kravene for å nå verdenseliten i langrenn. I tillegg til dette er paralangrensløperne avhengig av gode systemer for kompetanseoverføring og utstyrsutvikling, noe som bør utvikles videre i samspill med Olympiatoppen.

## 2.2 Anbefalinger

- **Utvalget anbefaler NSF langrenn å ta et helhetlig ansvar for å forankre og videreutvikle treningsfilosofien i alle ledd av organisasjonen (inkludert skigymnasene). Dette innebærer:**
  - hyppige og regelmessige trenermøter der faglig utvikling innen sentrale kjerneoppgaver som for eks. utholdenhetstrening, treningsplanlegging, kvalitet på økter og teknikktraining diskuteres og utvikles
  - etablering av jevnlig møteplasser for kompetanseflyt og erfaringsutveksling på tvers av lag og nivå i norsk langrenn
  - kvalitetssikring av at løpere med ambisjoner om å nå internasjonalt nivå har utarbeidet langsiktige, individuelle utviklingstrapper
  - at alle langrennsløpere i NSFs system skriver treningsdagbok og regelmessig gjennomfører de samme testprotokollene hos Olympiatoppen. Dette vil både kvalitetssikre treningsprosessen til hver utøver, og gi mulighet til å identifisere trender innad og på tvers av lag og derigjennom utvikle treningsfilosofien i norsk langrenn videre
  - at det legges til rette for individuelle utviklingsløp hos kvinnelige utøvere, der en innhenter og anvender kunnskap om trening under og etter puberteten for kvinner, optimalisert ernæring, samt hvordan menstruasjonssyklus, prevensjonsmidler og graviditet kan påvirke trening og prestasjon.
- **Utvalget anbefaler implementering av oppdatert kunnskap om kvinnespesifikke temaer og forebyggende helsearbeid i Utviklingstrappa, alle NSFs trenerutdanninger og i det daglige treningsarbeidet på alle nivåer i norsk langrenn.**
- **Utvalget anbefaler at der treningsfilosofien blant norske paralangrennsløpere utvikles og kvalitetssikres på lik linje med det som er beskrevet i punktene ovenfor. For å realisere dette bør:**
  - trenere inneha og utvikle spisskompetanse både om paraidrett og langrenn.

- kravene til treningsarbeid og systematikk i et langsiktig løp tydeliggjøres og implementeres
- hver enkelt parautøver ha sin utviklingstrapp med krav til målsettingsprosesser, langtidsplaner, systematikk og evaluering som sikrer individuell tilpasning av treningsarbeidet
- det utvikles gode systemer rundt utøverne som sikrer tett og god oppfølging i lokale treningsmiljøer
- det etableres systemer for kompetanseoverføring og utstyrsutvikling i samarbeid med Olympiatoppen

### **3. Helhetlig oppfølging og tilrettelegging**

#### **3.1 Bakgrunn og utfordringsbilde**

En avgjørende faktor for å skape god prestasjonsutvikling over tid er å sikre den helhetlige oppfølgingen og tilretteleggingen av utøverne. «Hele menneskets utvikling» må ivaretas. Dette innebærer naturligvis tett og koordinert oppfølging både under daglig trening og på samling, men også at det er gode systemer for overganger mellom lag og ved skifte av trenere. Samtidig har utøvere på vei oppover i systemet også andre behov og interesser; de aller fleste gjennomfører videregående skole før de tar ulike veivalg; noen satser fullt på idretten, noen jobber deltid og andre studerer ved siden av satsingen.

Det er i dag etablert mange gode skigymnaser rundt i Norge, og det finnes universitet eller høyskoler med avtaler om tilrettelagt studietilbud for eliteutøvere ved sentrale treningsfelleskap for eksempel i Oslo, Lillehammer, Trondheim og Tromsø. Samtidig er det ELON-lag og regionale Olympiatoppen-sentre de samme stedene, noe som gir svært gode muligheter for å sikre god oppfølging, tilgang på relevant kompetanse og treningsfasiliteter. Totalt sett gir dette NSF langrenn unike forutsetninger til å legge til rette for god utøveroppfølging også regionalt, samtidig som utvalget mener dette bør utvikles videre. Spesielt kan det se ut som rekruttlaget «faller gjennom» i mange regioner, da verken Olympiatoppen sentralt eller regionalt har definert ansvar for å bistå. Dette er et viktig

forbedringsområde der det også er muligheter for å utløse synergier gjennom utnyttelser av og samspill med regionale ressurser

Som nevnt har NSF langrenn i dag fem offisielle skigymnas (Meråker VGS, Hovden skigymnas, NTG Geilo, Nordreisa skigymnas, NTG Lillehammer) og samarbeider godt med disse. Samtidig opplever utvalget at det i dag også er andre godt fungerende skigymnaser som har stor kompetanse og utvikler utøvere til landslagene. Utvalget mener derfor at det er hensiktsmessig å åpne opp for flere offisielle skigymnas som NSF langrenn samarbeider med basert på kvalitetskrav (se mer under punkt 1 ovenfor). En bør også se på strukturen for hvordan juniorlandslaget er organisert (se ovenfor under punkt 1) og etablere møteplasser på leder og trenernivå for å sikre gode, felles fag- og utviklingsprosesser nasjonalt.

Tettere regional oppfølging vil kunne være spesielt viktig for kvinnelige utøvere, siden et lavere antall kvinnelige utøvere fører til mindre og mer sårbare miljøer. Samkjøring av samlinger og fellesøkter på tvers av lag mellom samlinger vil kunne ha stor verdi både for å heve kvaliteten på øktene, gi de nest beste muligheter til å trene med de beste og sikre mer robuste og inkluderende miljøer. I tillegg bør det evalueres hvilke rammebetingelser kvinner trenger for å fortsette satsingen lengre, både i forhold til helhetlig oppfølging, studier/jobb, økonomi samt det å få barn i løpet av karrieren. Det er avgjørende at NSF langrenn utvikler en strategi og blir mer proaktive i dialogen med kvinnelige løpere rundt dette. Utvalgets arbeid indikerer at det vil kunne slå positivt ut å legge til rette for et lengre tidsperspektiv for utvikling av kvinnelige utøvere.

Paralangrensløpere er en heterogen utøvergruppe som krever stor grad av oppfølging og tilrettelegging. Her er det spesielt viktig at NSF langrenn sitt støtteapparat samspiller godt med lokale trenere og de regionale treningsmiljøene slik at tilretteleggingen er god nok til å kunne trene og restituere optimalt både på og utenfor samling. Her vil skigymnasene være en naturlig samarbeidspartner, og systematisk arbeid med å rekruttere og følge opp parautøvere bør være et sentralt punkt i framtidige samarbeidsavtaler med offisielle skigymnas. Samtidig som det er viktig å inkludere parautøverne med de olympiske utøvere, tror utvalget det vil være fordelaktig å opprette dialog med de beste paraidrettsmiljøene i andre idretter for å hente inspirasjon. Det vil også være hensiktsmessig å prioritere ressurser til noen sentrale miljøer som har paralangrenn og tilrettelegging for parautøvere som et hovedsatsingsområde.

## 3.2 Anbefalinger

- **Utvalget anbefaler å sikre tett helhetlig oppfølging av utøvere gjennom videreutvikling av de regionale treningsfellesskapene og bedre samhandling med skigymnasene. Tiltak for å lykkes med dette vil være:**
  - koordinerte samlingstidspunkt og utøveroppfølging på tvers av lag
  - sikring av ressurstillgang, fasiliteter og studietilrettelegging gjennom tett samspill med de regionale Olympiatopp-sentrene, universitet og høyskoler og lokale trenere
  - etablering, kvalitetssikring av og samhandling med flere offisielle skigymnas basert på kvalitetskriterier og jevnlig evalueringsprosesser
  - Utvikling av regionale konkrete bedskapsplaner for ikke-fungerende utøvere
- **Utvalget anbefaler å utvikle en langsiktig strategi for å få kvinner til å fortsette satsingen lengre. Dette inkluderer blant annet tiltak tilrettelegging i forbindelse med studier/jobb, økonomiske rammebetingelser og støtteordninger for løpere som ønsker å få barn i løpet av den aktive karrieren.**
- **Utvalget anbefaler å inkludere paralandslagsutøvere i gode regionale treningsmiljøer som stimulerer de positive effektene dette kan gi både treningsmessig og sosialt.**

## 4. Forebyggende helsearbeid

### 4.1 Bakgrunn og utfordringsbilde

Forebyggende helsearbeid i toppidretten er sentralt for å sikre at flest mulig utøvere på sikt kan realisere sitt langsiktige potensiale og for å bidra til at idretten er en mest mulig sunn arena. «Helse som grunnlag for prestasjon» er en toppidrettsverdi, samtidig som vi må erkjenne at toppidrettens ekstreme utfordringer også kan utgjøre en risiko for helsen under og etter karrieren for enkelte utøvere. Mange toppidrettsutøvere innehar ekstreme

egenskaper, noe som kan slå både positivt og negativt ut, og som i alle tilfeller må håndteres klokt og kunnskapsbasert.

NSF langrenn har de siste årene satt et stadig større søkelys på forbyggende helsearbeid, og det er igangsatt mange positive tiltak. Utvalget opplever imidlertid et behov for at det forebyggende helsearbeidet systematiseres og koordineres bedre, og vi mener NSF langrenn bør utvikle en helhetlig og langsiktig plan med en rød tråd fra den unge utøveren og opp til elitenivå. Det må konkretiseres hva som kreves av kunnskap og tiltak på ulike utviklingstrinn. Koordinering av dette arbeidet som både inkluderer oppdatering og implementering av siste kunnskap, er en stor oppgave. Det kan derfor være en fordel å samordne dette på tvers av grener i NSF da spesielt langrenn, kombinert og hopp har mange av de samme problemstillingene. Det må også avklares hva som er NSF's ansvar, hva som følges opp av Olympiatoppen og NIF sentralt samt hva det offentlige helsevesenet ivaretar.

Overhyppighet av spiseforstyrrelser/forstyrret spiseadferd er en av de største utfordringene i utholdenhetsidretter generelt og blant kvinnelige utøvere spesielt. NSF langrenn har gjennom innføring av helseattestesten og samarbeidet med «Sunn idrett» økt fokuset på dette området de siste 10 årene. Utvalget mener likevel at NSF langrenn kan videreutvikle måten en jobber med denne utfordringen på og gå i front for å aktivt forebygge utvikling av spiseforstyrrelser. Dette vil styrke både prestasjonsutviklingen over tid, gjøre langrenn til en enda sunnere idrettsarena og dermed bidra til å skape et positivt omdømme internt og eksternt.

Forskning viser at en bør starte forebygging av spiseforstyrrelser tidlig i tenårene med fokus på å utdanne både foreldre, trenere og utøvere om kroppslig utvikling og hva det vil si å være en ung idrettsutøver. Oppdatert kunnskap om forebyggende helsearbeid bør inkluderes i Utviklingstrappa og trenerutdanninger. I tillegg bør det settes i gang tiltak for å implementere kunnskapen for å sikre at dette når både utøvere og sentrale nøkkelpersoner rundt utøverne. Her er det viktig å være oppmerksom på at passiv kunnskapsformidling i form av foredrag vil være mindre effektive enn interaktive læringsformer og diskusjonsgrupper for å skape læring og endre adferd. Eldre utøvere som sitter med mye kunnskap og erfaringer og kan også brukes inn mot yngre utøvere i mentorroller.



Ved å jobbe aktivt med dette vil det utvikles en treningskultur der det oppleves som normalt å spise for å prestere og der utøverne har et avslappet forhold til mat. Unge utøvere skal ikke under noen omstendigheter høre av trener eller andre i støtteapparatet «at det er vanskelig å få i seg nok mat». Videre er det viktig å utvikle treningsmiljø som styrker unge utøvers selvfølelse, slik de blir bevisste egne styrker og forstår at det er genetiske forskjeller i kroppslig fasing og vekt. Utøvere må få kunnskap til å ivareta egen helse og eie dette på samme måte som trening og prestasjonsutvikling.

Implementering av “Helseattesten” for utøvere som skal konkurrere internasjonalt har vært et viktig verktøy for å fange opp utøvere som er i risikozonen. Samtidig må måten helseattesten anvendes på jevnlig evalueres og videreutvikles slik at den fanger opp de som er i risikozonen og har en forebyggende effekt. Det diskuteres i dag om kriteriene til helseattesten bør endres og om den bør utvides til løpere på nasjonalt nivå, noe som vil være særdeles ressurskrevende. Utvalget mener at dokumentasjon om den faktiske effekten av Helseattesten bør evalueres før den eventuelt implementeres bredere. Det er også viktig at tallene som rapporteres i Helseattesten alltid ses i sammenheng med en klinisk vurdering slik at det ikke kun er tallene i attesten som er avgjørende.

Godt samspill og kommunikasjon mellom helseteam, trener og utøver har vært et suksesskriterium i det forebyggende helsearbeidet i NSF langrenn. Det bør stilles krav til at trenere som rekrutteres til NSF landslag har kunnskap om forebyggende helsearbeid og evner å knytte til seg og utnytte ekspertisen som finnes på ulike områder innenfor ernæring, idrettsskader og psykisk helse. Tilstedeværelse av helseteam på samlinger har vært viktig for å utvikle kunnskap og bygge relasjon til utøvere og trenere, og for at helsetemaet skal kunne forstå belastningen utøverne har i det daglige treningsarbeidet. Det gode samspillet mellom helseteam, trener og utøvere bør derfor videreføres og vil øke sannsynligheten for å gjøre tiltak eller justeringer på tidlige tidspunkt. I framtiden bør også forebygging av psykisk uhelse prioriteres i større grad inn i dette samspillet.

I dag kan det imidlertid være en fordel å ha adresse Oslo/Østlandet for å ha tilgang til kompetanse på noen viktige områder innenfor oppfølging av utøvers helse. NSF bør i samarbeid med Olympiatoppen regionalt jobbe for å styrke kompetansenettverket og utvikle kunnskapen til idrettsleger og fysioterapeuter over hele landet.

Søvn er en av de viktigste forebyggende tiltakene for både fysisk og psykisk helse samt for å opprettholde treningskvalitet og ta gode valg i treningsprosessen. NSF har styrket kunnskapen på dette området mot både trenere og utøvere, og dette arbeidet bør videreutvikles og følges opp kontinuerlig.

Det er godt dokumentert at langrennsløpere har høyere risiko for å utvikle luftveisproblematikk som direkte følge av hyppig anstrengelse i kald luft. NSF har i samarbeid med NIH og Olympiatoppen gjort et omfattende arbeid med årlige tester for luftveislager og astma for å fange opp utøvere som har hatt en negativ utvikling. Utvalget oppfatter arbeidet som gjøres på denne tematikken som godt, men kunnskapen om forebygging av luftveisproblematikk bør også implementeres i utviklingstrappa og trenerutdanninger slik kunnskapen favner bredere og når utøvere tidligere.

Helsetemaet erfarer også mindre utfordringer med ryggproblematikk enn på 90- og tidlig 00-tallet. Dette skyldes trolig at det er gjort en god jobb med både progresjon i rulleskitrening, styrketrening og teknikkutvikling. Kunnskap om skadeforebyggende trening bør likevel videreutvikles og være kontinuerlig oppdatert.

## **4.2 Anbefalinger**

- **Utvalget anbefaler NSF å utvikle en helhetlig og langsiktig plan for forebyggende helsearbeid på ulike utviklingstrinn, inkludert tydelige avklaringer om hva som er NSF's ansvar, hva som følges opp av NIF/Olympiatoppen samt hva det offentlige helsevesenet ivaretar.**
- **Utvalget anbefaler NSF langrenn å gå i front for å aktivt forebygge utvikling av spiseforstyrrelser og psykisk uhelse, gjennom bruk av metoder som har dokumentert effekt, og stimulere dette arbeidet på alle nivåer i norsk langrenn.**
- **NSF bør i samarbeid med Olympiatoppen jobbe for å styrke kompetansenettverket til idrettsleger og fysioterapeuter over hele landet og derigjennom sikre at utøverne har tilgang på høy kompetanse lokalt.**

# Hovedkilder

- Trenerseminar Gardermoen  
28.04.2022
- Spørreundersøkelse formidlet  
gjennom klubber, kretser og  
Sosiale Medier
- Spørreundersøkelse sendt til alle  
landslagsløpere
- Gruppesamtaler med Elon-trenere  
(og utøvere)
- Samtaler/intervju med følgende  
personer:
  - Torbjørn Skogstad
  - Vidar Løfshus
  - Egil Kristiansen
  - Monika Kørre
  - Birgit Skarstein
  - Anders Bystrøm
  
  - Per Arne Botnan
  
  - Matt Whitcomb
  
  - Per Elias Kalfoss
  - Pål Rise
  - Ulf Morten Aune
  - Frode Moen
  - Atle Kvålsvoll
  - Arnstein Finstad
  - Stig Rune Kveen
  - Arthur Koot
  - Magnus Evenby
  - Bjørn Kristiansen
  - Per Ola Gasmann
  - Eirik Nossun
  - Arild Monsen
  - Geir Endre Rogn
  
  - Marte Kristoffersen
  - Brit Baldishol
  - Trond Nystad
  - Knut Nystad
  - Guri Knotten
  - Inge Andersen
  - Ole Morten Iversen
  - Audun Svartdal
  - Ida Ingemarsdotter
  - Stein Olav Snesrud
  - Marit Bjørgen
  - Ingvild Flugstad Østberg
  - Maiken Caspersen Falla
  - Ane Appelkvist Stenseth
  - Morten Aa Djupvik
  - Jan Erik Granamo
  - Roar Hjelmeseth
  - Fredrik Aukland
  - Karl-Gunnar Skjønsvoll
  - Frode Estil
  - Øyvind Olstad
  - Micke Pålsson
  - Jorun Sundgot Borgen
  - Øistein Andersen
  - Remi Andersen
  - Heidi Holmlund
  - Asgeir Moberg
  - Espen Graff
  - Åge Skinstad
  - Per-Øyvind Torvik
  - Tinus Dahl
  - Eivind Arne Bjaaland
  - Kristian Dahl

Vedlegg 1 – oversikt over menn og kvinner på ulike lag de siste 10 år.

	2012/2013	2013/2014	2014/2015	2015/2016	2016/2017	2017/2018	2018/2019	2019/2020	2020/2021	2021/2022	2022/2023	Totalt	%-forskjell lag
Damer Elite	10	10	10	10	8	8	10	12	10	11	11	110	
Herrer Elite	14	14	14	14	13	14	14	15	12	11	13	148	35 %
Damer Rekrutt	5	5	5	3	5	5	5	6	6	6	6	57	
Herrer Rekrutt	5	5	5	8	6	5	6	6	6	6	6	58	2 %
Damer junior	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	60	
Herrer junior	2	6	4	6	6	6	6	5	5	6	6	58	-3 %
Damer Midt-Norge	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	3	42	
Herrer Midt-Norge	6	6	4	6	6	6	8	9	5	7	7	70	67 %
Damer Nord Norge	2	2	1	3	3	5	3	4	5	4	3	35	
Herrer Nord Norge	3	2	6	7	3	3	3	4	3	4	4	42	20 %
Damer Innlandet	3	2	4	5	3	4	6	4	3	5	5	44	
Herrer Innlandet	3	5	6	4	6	6	3	6	6	5	4	54	23 %
Damer Oslofjord		2	3	4	2	2	2	4	4	6	5	34	
Herrer Oslofjord		4	4	6	6	6	7	4	4	4	5	50	47 %
Damer Vest				4	2	3	2	2	3	4	2	22	
Herrer Vest				6	6	6	7	7	7	6	7	52	136 %
Damer Para			1	3	2	2	2	2	1	4	2	19	
Herrer Para			4	5	3	3	3	3	2	6	3	32	68 %
<b>Damer totalt</b>	28	29	31	39	33	37	38	41	42	45	41	404	
<b>Herrer totalt</b>	33	42	43	57	52	52	54	50	48	49	52	532	
<b>% Overvekt Herrer</b>	18 %	45 %	39 %	46 %	58 %	41 %	42 %	22 %	14 %	9 %	27 %	32 %	