

Ernæring – helse – spiseproblematikk

Hva gjør Norges Skiforbund Langrenn for å øke kompetansen rundt Ernæring, helse og spiseproblematikk?

Norges Skiforbund langrenn, arbeider med kompetanseutvikling gjennom kurs og foredrag, e-kurs, webinarer, workshops, trenerseminar og gjennom et samarbeid med Sunn idrett, der skoler, klubber, kretser og team kan bestille foredrag.

<https://sunnidrett.no/vare-aktiviteter/foredrag/>
<https://www.skiforbundet.no/langrenn/trening/webinar/>

Det er innslag av helse ernæring og kosthold på ulike nivåer i utviklingstrappa, som i bokform distribueres ut til kursdeltagere, trenere og foreldre

Det er viktig å huske på at utdanning og oppfølging i langrenn handler om å forebygge og avdekke spiseproblematikk.

Langrennstrener og foreldre skal ikke være behandlere men drive forebyggende arbeid. Langrenn har tilgang til skadetelefonen i Norsk idrett der har vi gode erfaringer også med utøvere med spiseproblematikk spise utfordringer. Skadetelefonen og eventuelt tilbud om behandling er dekket gjennom lisensordningen.

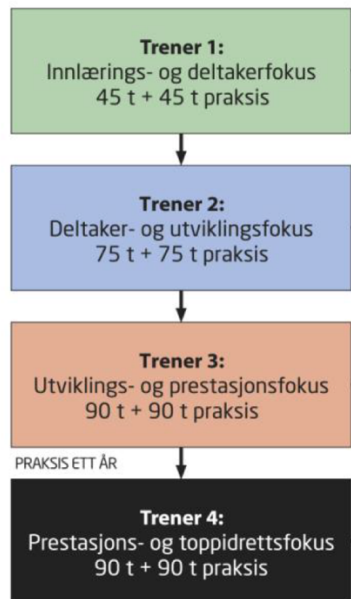
Filosofien i barne- og ungdomsidretten innenfor langrenn er utviklings og mestringsorientert. Det betyr i praksis at det skal være lite fokus på marginer og prestasjoner desto mer på miljø trivsel og utvikling.

Vi har tro på at dette stimulerer til godt miljø og lite press og bør i så måte være forebyggende med tanke på spiseproblematikk sammen med god informasjon om kosthold og ernæring.

Trenerløypa i Norges Skiforbund Langrenn er en del av en forpliktende avtale fra 2011 mellom særforbund og NIF. I dette rammeverket bidrar NIF til leveranser på fellesidrettslige kursdeler.

Kursdelene belyser trenerrollen for utøveren fra 6 års alder til seniorløper.

Norges Skiforbund langrenn har trener 1-3 utdanning og samarbeider med OLT og NTNU om Topptrenerstudiet. (Trener 4)



Trenerløypa:

Trener 1 nivå - hovedmålgruppen er trenere for utøvere i 6-12 års alderen.

420.1.02 Trenerrollen:

Her reflekteres det rundt betydning av egen rolle i forhold til det å være trener for barn.

Du er et forbilde, skal se alle, legge til rette for mestringsopplevelser og skiglede.

Kursdeltagerne lærer betydningen av å tilrettelegge et utviklingsorientert miljø, der alle skal få utfordringer tilpasset sitt nivå.

Fokus på å bygge et trygt miljø, der alle trives og har lyst til å komme tilbake på trening.

Samhandling og involvering av foreldre, som er svært viktig i et forebyggende arbeid rundt ernæring, helse og spiseproblematikk.

Ernæring, helse og spiseproblematikk belyses ikke direkte, men betydningen av å bygge et trygt idrettsmiljø.

Svært ofte deles det erfaringer rundt felles måltider etter trening, som f.eks kveldsmat i klubbhuset, eller mat og drikke før, under og etter trening.

Det er utviklet et eget undervisningsmaterieell som heter «trenerduken», dette stimulerer til at grupper av trenere reflekterer sammen rundt sin egen trenerrolle.

420.1.03 Idrett uten skader:

Dette er et ekurs fra NIF som er obligatorisk. Her fokuseres det på å forebygge skader.

420.1.04 Barneidrettsbestemmelsene:

Dette er et e-kurs fra NIF som skaper refleksjon for treneren rundt hvilke rettigheter barn har når de kommer på trening.

Dette følges opp på kurs med case og spørsmål til kursdeltagere rundt bestemmelser og

rettigheter. Hva betyr dette for deg som trener?

1. Trygghet

Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.

2. Vennskap og trivsel

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet.

3. Mestring

Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

4. Påvirkning

Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha mulighet til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.

5. Frihet til å velge

Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter de vil delta i. De bestemmer selv hvor mye de vil trene.

6. Konkurranser for alle

Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. Barn som melder overgang fra en klubb innen samme idrett skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.

7. På barnas premisser

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå. Idrettslagene og gruppene skal samarbeide for å gi barna et koordinert og allsidig idrettstilbud i deres eget nærmiljø.

8. Alle skal få være med på leken

Alle barn har rett til å delta i idrett uavhengig av familiens økonomi eller engasjement. Barn har rett til å være i et inkluderende idrettsmiljø uten utstyrs- eller kostnadspress.

Idretten skal

Alle som driver barneidrett skal følge målene i «Idretten skal» for å sikre størst mulig variasjon og muligheter for stor bevegelseserfaring. Innholdet i «Idretten skal» skal gjenspeile aktivitetene til de enkelte særforbundene og trenernes praksis bør følge denne planen:

Opp til 6-års alder Lek og varierte aktiviteter skal stimulere barnas utvikling og styrke de grunnleggende bevegelsene.

7–9 år Gode muligheter til å utforske og øve på ulike fysiske aktiviteter eller idrettsøvelser med forskjellige bevegelsesmønstre, slik at de får bred bevegelseserfaring. Dette gir et godt grunnlag for senere bevegelseslæring. Slike aktiviteter kan drives innenfor en eller flere idretter, men hver idrett har ansvaret for å gjøre tilbudet variert og tilpasset barnas utviklingsnivå.

10–12 år Idretten skal preges av varierte aktiviteter og høyt aktivitetsnivå som sikrer gode basisferdigheter. Fordypning i en eller noen få idretter kan sikre et godt teknikkgrunnlag for senere utvikling innenfor idrettsgrenen.

420.1.05 Aldersrelatert trening

Her vektlegges vekst og utvikling, hvilket utviklingsnivå er dine utøvere, og hvilken aktivitet passer for den gruppen?

I denne kursdelen gjennomføres det et ekurs fra NIF og praktisk økt med fokus på basisaktivitet.

Dette er et viktig arbeid i å utvikle trygge utøvere, gjennom at treneren tilrettelegger aktivitet på riktig nivå.

420.1.15 Trening i kulde

Et forebyggende e-kurs med fokus på barns helse i forbindelse med aktivitet i sterk kulde. Dette er ikke obligatorisk for å bli tildelt trener 1 kompetanse.

422.1.06 Treningsplanlegging langrenn

Her fokuseres det på å planlegge aktivitet med fokus på barns rettigheter og barneidrettsbestemmelsene.

Foreldreinvolvering.

Sunt og trygt idrettsmiljø, med skiglede i fokus er sentralt i planleggingsarbeidet.

Trenerne på kurs blir utfordret på å planlegge for å bygge et trygt utviklingsmiljø i sin klubb/ treningsgruppe.

Trener 2 nivå - hovedmålgruppen er trenere for utøvere i 13-16 års alderen.

420.2.03 Idrettsernæring 1 (13-16 år)

E-kurs fra Sunn idrett som er en obligatorisk del av vår trener 2 kompetanse.

420.2.04 Idrettsernæring 2 (16år og eldre)

E-kurs fra Sunn idrett som er en obligatorisk del av vår trener 2 kompetanse.

Dette kurset har vi valgt å gjennomføre på Trener 2 nivå, da trenere ofte følger utøvere videre opp i alder uten å gå videre med trener 3 kurs.

420.2.05 Spiseforstyrrelser

E-kurs fra Sunn idrett som er en obligatorisk del av vår trener 2 kompetanse.

(Nytt kurs levert av Sunn idrett i september 2021 – implementeres i fremtidige kurs)

422.2.10 Skader i langrenn

Her belyses utfordringer som kan oppstå for en langrennsutøver.

- Feiltrening
- Sykdom
- Akutt skade
- Overbelastning

Dette belyses i et forebyggende perspektiv men også symptomer som gjør at trener/foreldre må kontakte fagpersoner for råd og veiledning.

422.2.11 Trenerrollen og klubbmiljø

Her er det mange felles momenter med trener 1, men nå sett i forhold til at du er trener for en ungdomsgruppe.

Fokus på miljø og frafall, og å legge til rette for mestring og samhold i klubbmiljøet.

Totalbelastning – skole, idrett, venner, familie og andre idretter.

422.2.12 Mental trening og motivasjon

Hvordan du som trener kan tilrettelegge for å ha motiverte utøvere med utviklingsfokus.

Prestasjonsangst, hvordan kan du som trener forebygge og lære utøvere å konkurrere på en morsom og sunn måte.

Trener 3 langrenn

Det gjennomføres årlige trener 3 kurs i Norges Skiforbund Langrenn.

Hovedrammen for kurset er en årsoppgave som omhandler trenerrollen i forhold junior utøvere og eldre.

Programmet er dynamisk med hensyn til deltagere og behov for kompetanse.

Vi har de 2 siste kullene gjennomført et foredrag med forelesere fra Olympiatoppen om den ikke fungerende utøveren.

Her belyses mange utfordringer som sykdom, feiltrening og spiseforstyrrelse.

På trener 3 er det en leveranse på fra Olympiatoppens personell som belyser ernæring, kosthold, spiseforstyrrelser og psykologi.

Dette handler om å håndtere og forebygge utfordringer som en kan oppleve som trener for utøvere på de øverste stegene i vår utviklingstrapp.