



NORGES
SKIFORBUND

Fagmøte 14.10.2017
Kl. 09.30-10.15



Agenda

- Ny utviklingstrapp for langrenn
- Livet etter Per N - Hvem er Pål
- Arbeidsfordeling langrenn
- Arbeidsoppgaver og prioriterte områder utdanning

Skiforbundets utviklingsmodell (SUM)



Vedtatt på Skitinget i 2016

Bygger på svarene i Klubbundersøkelsen 2015

Er en viktig del av Skipolitisk dokument 2016-2020





Ungdom slutter fordi skiidretten legger opp til at de skal bli verdensmestre

METTE BUGGE

OPPDATERT: 26.MAI. 2016 10:41 | PUBLISERT: 25.MAI. 2016 17:36



Det er naturligvis frafall i alle skiidrettene, men størst er frafallet i langrenn, hvor hele 70 prosent slutter fra de er 6–12 år til de blir 13–19 år. Generelt er frafallet i skiidrettene høyere enn ellers i norsk idrett.

Gren	6–12 år	13–19 år	Prosent frafall
Langrenn	61.528	18.766	70 %
Kombinert	557	196	65 %
Hopp	2260	859	62 %
Alpint	7732	3664	53 %
Freestyle	1488	1272	15 %
Telemark	283	468	- 65 %
Totalt	73.848	25.225	66 %

En utfordring for norsk langrennsidrett:

- Hvor mange når toppen på stigen?

- Hva med alle de andre?

Har vi /vil vi gi
et tilbud til disse?
(Dette er jo de
fleste)

Variert og allsidig
aktivitet

Langrennsspesifikk
trening



Ligger det noen svar i Skipolitisk dokument?

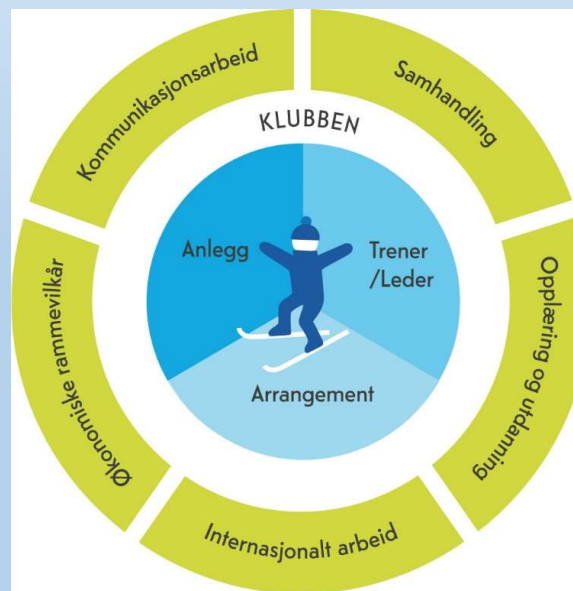
SUM setter utøveren i sentrum



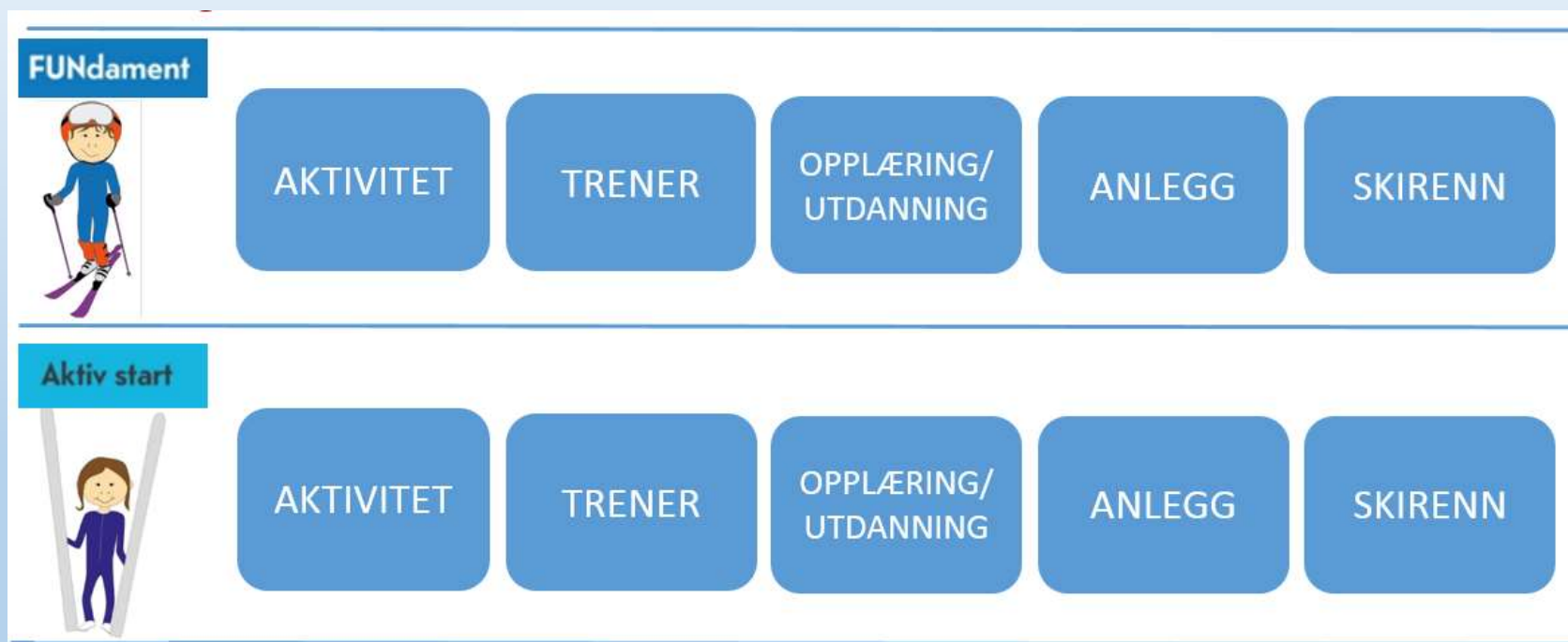
Hvem er nå «denne utøveren»...., og hvor er «sentrum»?

Utøveren» er ALLE - fra den potensiell verdensmesteren til jenta på 8 år som vil leke på ski og far som vil lære seg dobbeldans.

«Sentrum» handler om å BLI SETT og at ALLE får en arena for mestring og utvikling!



Alt henger sammen med alt!
Vi må tenke helhet! (-i alle ledd!)





En viktig oppgave for oss:

- Fylle hverdagen i skinorge med den AKTIVITETEN vi ønsker
- Store ord hjelper lite
- Tør vi / Vil vi gjøre endringer?
 - Treningsøkter
 - Anlegg
 - Konkurranser





Konsekvensen av SUM for langrenn:

Ny utviklingstrapp i bokform:



- Endringer fra forrige versjon:
 - Utarbeidet for å samsvare bedre med SUM og SPD
 - Bygd opp i tråd med stadiene i modellen
- Flere konkrete eksempler på trening
- Mål: Lansering på Beitostølen 15.11



Utviklingstrappa er «kokeboka»
for den uerfarne treneren, men
også et sted hvor den erfarne
skal kunne hente inspirasjon



Vår felles plattform –
vår filosofi

Noen eksempler fra utviklingstrappa



Lær å trene (9–12 år):



- trening med fokus på mestring og utvikling
- trening for eldre barn, ungdom og voksne med utviklingsfokus
- Konkurransarena:
 - klubb-, sone- og kretsrenn



Lær å trene (9–12 år)



- I denne perioden skal barna **etablere grunnleggende skiferdigheter** samtidig som basisferdighetene videreutvikles. Nedenfor har vi skissert en del ferdigheter vi forventer at barn skal mestre når de er 12 år.
- **Fysisk skal barna**
 - kunne holde på sammenhengende med varierte treningsaktiviteter
 - i minimum én time når de er 10 år
 - i minimum to timer når de er 12 år
 - ha utviklet basisferdigheter (balanse, styrke, koordinasjon) og gjennomføre øvelser som krever slike ferdigheter, med høy kvalitet i utførelsen
 - **veksle mellom lav og høy intensitet, liten og stor fart**
 - **varierte bevegelsesmåter**

Lær å trene (9–12 år)



- **Teknikk**

All aktivitet skal stimulere grunnleggende skitekniske ferdigheter, og **teknikk utvikles hovedsakelig gjennom lekaktiviteter** (stafett, sisten osv.), der aktiviteten tilrettelegges slik at barna selv oppdager gode tekniske løsninger. Ved å bruke ulike terrengetyper, helningsgrader og elementer som kuler, portaler og staur kan det lett skapes progresjon og utfordringer for alle. Langrennscross og basisanlegg er i stadig utvikling, og det bør legges til rette for slike anlegg gjennom hele vinteren der det er mulig.

- **Teknikkmetodikk**

- **Legg vekt på situasjons- og oppgavestyrte læring på ski.**
- Stimuler til **stor og variert aktivitet** med enkle, konkrete oppgaver som barna skal løse under aktiviteten.
- Tilrettelegg øvelser og velg terreng som stimulerer og utfordrer de grunnleggende tekniske ferdighetene.

Lær å trene (9–12 år)



Øktplan

Bevegelsesform: Ski
Alder: 10 år
Treningstid: 60 min

Mange eksempler

Tid	Aktivitet	Hvordan
10 min	Fotball på én ski	Del inn i to lag og sett opp to mål. Alle setter fra seg stavene og tar av én ski. Spill vanlig fotball. Sett skia på det andre beinet halvveis i kampen.
10 min	Velte kjegler	Del inn i to lag. Halvparten av kinahattene ligger «riktig» vei og halvparten «feil» vei (bruke gjerne kjegler hvor halvparten er veltet og halvparten står). Det ene laget skal snu alle riktig vei, og det andre laget skal snu alle feil vei. De to lagene holder på i ca. 4 minutter. Deretter er det pause, før de bytter oppgave.
10 min	Hest og kjerre	To og to går sammen, en foran og en bak. Den bak henger i stavene e.l. til den foran, som skal dra den andre rundt en løype. Ved klassisk henger den bakerste i et tau som er festet rundt livet

Lær å trene (9–12 år)

- **Rollen som trener for barn**
- Et overordnet mål med en treningsøkt må være at alle utøverne er i aktivitet gjennom hele økta. En vesentlig oppgave for treneren er derfor å organisere økta slik at alle er aktive hele tiden, uten at det blir pauser og venting. En god treningstime skal inneholde 55 minutters aktivitet
- med lystbetont og utviklende innhold
- med mestring og positive opplevelser
- der alle blir sett
- En god regel er at treningsgruppa må ha nok trenere til at alle barna blir sett og ivaretatt, selv om både alder, kroppslig utvikling og ferdigheter kan variere. Bruk gjerne en hjelpetrener i form av foreldre eller ungdom som har lyst til å gjøre en innsats.
- *I henhold til norsk lov må alle trenere i barneidrett levere politiattest. Her finner du informasjon om hvordan du skaffer deg politiattest:*
<https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/politiattest/>



13–14 år	15–16 år
Situasjons- og oppgavestyrte læring på ski, mer spesifikke oppgaver mot tekniske arbeidskrav	Hovedsakelig instruksjons- og oppgavestyrte trening
Gradvis noe mer instruksjon	
Tilrettelegg for øvelser og velg terreng som videreutvikler de grunnleggende tekniske ferdighetene	Hjemmelekse, det vil si arbeide med oppgaver på egen hånd
Bruke barmark bevisst (<u>elghufs, skigang</u>)	Bruke barmark med bevisst teknisk fokus (<u>elghufs, skigang</u> med og uten staver)
Begynne teknikktrening på rulleski (spesielt skøyting)	Rulleskitrening blir en sentral del av treningen

PROGRESJON



Utviklingstrappa om trening for junior: - treningsmengde



17 år	18 år	19 år	20 år
400-500 t	450-575 t	500-650 t	550-725 t

Her er en oversikt over hvilke generelle anbefalinger de offisielle skigymnasene har i forhold til progresjon i treningsmengde i junioralderen.

Utviklingstrappa om trening for junior:

Innhold og intensitetssone	Prosent av total trening	Kommentarer
Rolig trening (I1 og I2)	70-80 %	Total treningsmengde og utøvernes nivå avgjør hvor mye av dette som er I1 og I2. For senior eliteutøvere som trener svært mye, og er gode nok til å opprettholde god teknikk på lave hastigheter er det svært mye I1. Yngre og dårligere trente utøvere bør ha mer i I2 for å tilfredsstille kravet til god nok teknisk gjennomføring. Lave treningsmengder kan/bør kompenseres med forholdsvis mer I2. Det er uansett viktig at de lengste turene (2 – 3 timer) er rolige nok (gjennomsnittspuls på I1).

Intensiv trening - junior:



Intensiv trening (I3 – I5)	8 – 12 % (inkludert konkurranser)	Som anbefaling for juniorer kan man gjerne bruke: - Omtrent like mye av alle tre intensitetssonene på årsbasis. - Større andel I3 tidlig i treningsåret (sommer og tidlig høst), mer I4/5 utover høsten og i sesongen.
-------------------------------	---	--

Styrketrening - junior



Styrke	5 – 7 %	For juniorer vil det være viktig å ha omtrent like mye fokus på både spesifikk overkroppsstyrke og generell styrke. Gjennom treningsåret bør det være noe mer fokus på den generelle styrken i første del for å skape en god basis, mens utover høsten bør det være mer fokus på den spesifikke styrken. Den spesifikke styrken gjennomføres i hovedsak på rulleski/ski, men kan også suppleres med noen gode øvelser i styrkerom. Styrketreningen veksler ved å gjennomføres som «utholdende» (over 20 reps, 30 – 60 sek arbeidstid) og som maksimal (stor belastning, 3-5 reps og eksplosiv styrke (moderat belastning, ca. 10 reps, svært eksplosiv utførelse) avhengig av hvilken bevegelse man ønsker å styrke.
--------	---------	--



Intensiv trening - junior:

Eldre junior



<u>I-sone</u>	<u>Dragtid</u>	<u>Pause (%)*</u>	<u>Total varighet:</u> <u>Belastningstung økt</u> <u>(sommer)</u>	<u>Total varighet:</u> <u>Belastningstung økt</u> <u>(høst)</u>	<u>Total varighet:</u> <u>Belastningslett økt</u>
I-5 økter	1-4 min	50-100 %	10-20 min	15-25 min	5-15 min
I-4 økter	3-8 min	25-75 %	20-30 min	20-35 min	10-20 min
I-3 økter	6- min	0-25 %	30-50 min	35-60 min	20-40 min
I-2 økter	-	-	50-80 min	60-100 min	30-60 min
I-1 økter	-	-	120-180 min	150-210 min	50-100 min





Livet etter Per – hvem er Pål?

Pål i en kortversjon

- 49 år
- Bosatt ved Sognsvann i Oslo
- Familiefar med 3 barn
- Tidligere skiløper som fortsatt har skiglede
- Bakgrunn fra NIH
- Tidligere langrennstrener på skigymnas og jr. landslag
- Mange års erfaring fra næringslivet (Forsikring, storbedriftsmarkedet)
- Siste jobb: Dønski Videregående skole, langrenn toppidrett.



Hva har jeg prioritert etter 15.08?

- Utviklingstrappa
 - Planlagt klar til åpningshelga på Beitostølen
- Bli kjent med samarbeidspartnere og bidragsytere
 - Trenerklubben
 - Sunn idrett
 - NIH / NTNU/Høgskolen Innlandet, Elverum
 - Interne ressurser og prosesser
- Videreutvikle Trenerløypa og tilpasse denne til SUM – revidere innhold og litteratur
- Kurslærerkorps – (heretter «Trenerutviklere»)— skaffe oversikt og videreutvikle
 - Her kan alle bidra! (Samling i Oslo 10-12.11)
- Løpende trenerkurs, -nye trenerkurs
- Løypekjørerseminar Beitostølen 20-22-november

Trenerkurs - status

- Trener 3 – pågår 21 deltagere
 - Skjolden juni 2017
 - Oslo sept 2017 – (NIF)
 - Lillestrøm april 2018 (Trenerseminar)
 - NB! Vurderer /Ønsker ny oppstart 2018 forutsatt nok deltagere
- Trener 2 Elverum i avslutningsfasen – 9 deltagere
 - Eksamen under retting
 - Spennende samarbeid med Høgskolen i innlandet (+ Golf, Innebandy, Svømming)
 - 10 studiepoeng
 - 3 samlinger (2 felles og 1 grenspesifikk)
- Trener 2 Skjolden
 - Nytt kurs juni 2018
- Treningsleder og Trener 1 :
 - Relativt god aktivitet – Har dere samme oppfatning?

Arbeidsfordeling langrenn

- | | |
|---------------------------|-----------|
| • Utdanning | Pål |
| • Kurs, kurslærere | |
| • Seminar | |
| • Litteratur | |
| • Nordisk juniorlandskamp | Pål |
| • Arrangement | Asgeir |
| • TD | Asgeir |
| • Lisenser | Erik A.A. |
| • Anlegg/Homologering | Brit |

Vi skal jobbe sammen for å nå
målene!

Noe jeg skal ta med fra dere?

-noe annet som bør prioriteres?



NORGES
SKIFORBUND

**Takk for meg
Vi høres!**