

Av innholdet:

Årsmøteseminaret 16.-17. april

Forskning på unge langrennstalenter

Trening av ungdom

Formtopping

Klassisk langrenns fremtid

Skøyteteknikk

Innhold

Redaksjonelt	4
Vi inviterer til årets Trenerseminar.....	5
Trenerklubbens Årsmøte 2015.....	7
Trenerklubben, Årsberetning 2014-2015.....	8
Talenteres trening under lupen	9
Kan Martin komme i form til femmila?	11
Formtoppingsmester Northug lært av Frode Estil	13
Slik kan du forbedre din skøyteteknikk	15
Klassisk langrenns fremtid	17
NM-seminaret på Røros, Espen Tønnessens foredrag	22

Nye medlemmer:

-Thomas Losnegård (NIH Oslo)
-Johannes Hovde (Mjøsski)
-Geir Olsen (Mjøndalen)
-Guro Tveito (Voss)
-Jan Kampenhøy (Hedmark)
-Elisabeth Uhlig (Oslo/Tyskland)

Styre og redaksjon

<u>Styreleder</u> Øyvind Sandbakk William Farres veg 2 7022 Trondheim 911 87 691 oyvind.sandbakk@svt.ntnu.no	<u>Styremedlem:</u> Ove Erik Tronvoll Slettevegen23 7503 Stjørdal 412 15 433 tronvoll@hotmail.com	<u>Styremedlem:</u> Heidi Sørli Myhre Enromvegen 158 7026 Trondheim 414 50 640 heisoerl@online.no
<u>Styremedlem:</u> Per Nymoen Norges Skiforbund 0840 OSLO 91 39 82 00 per.nymoen@skiforbundet.no	<u>Styremedlem</u> Espen Emanuelsen Hans Aanruds veg 10 7024 Trondheim 907 77 251 espenemanuelsen@hotmail.com	<u>Styremedlem/kasserer:</u> Turid Halvorsen c/o Norges Skiforbund 0840 OSLO 21 02 94 13 (arb) turid.halvorsen@skiforbundet.no
Redaktør: Trykk: Adresseendringer Trenerklubbens offisielle adresse:	Ira Matthies Akilles, Oslo ira.matthies@skiforbundet.no c/o Norges Skiforbund 0840 Oslo Tlf.: 90 21 23 15	
Bankkonto: www.skiforbundet.no		



REDAKSJONELT

Kjøre medlemmer,

Den offisielle delen av skisesongen er nå ferdig, selv om det gjenstår noen turrenn og lange skiturer i fjellet på vårparten. På elitenivå har sesongen vært en stor suksess og Norges resultater har vært så gode at media har spekulert i om dette er sunt for skisporten. Både verdenscupen, Tour de Ski og VM gav tidenes beste norske resultater. Samtidig har resultatene i Skandinavisk Cup, junior og U23 VM vært gode, og Norge er også den dominerende nasjonen i de store turrennene. Bakgrunnen til dette er både den enorme rekrutteringen vi har (noe som vises i den store deltagelsen i Hovedlandsrennet og Junior-NM), at mange har tilgang på skiløyper nært til der de bor og at vi har en skikultur med høy kompetanse om trening både i klubbene og på de ulike lagene. Det er en viktig rolle for Trenerklubben å stimulere til videreutvikling av alle disse faktorene.

Snø har vært en utfordring også i år, og det blir særdeles viktig å sørge å tilrettelegge anlegg for en vinter med noe varmere temperaturer i framtiden. Snøproduksjon, lagring og behandling av snø er en vitenskap som må videreutvikles og samkjøres med beste praksis i miljøene. Kompetanseutvikling er likevel det viktigste fokusområdet til Trenerklubben, og allerede 16-17.april gjennomfører vi «Trenerseminaret» på Ullevål stadion sammen med NSF langrenn. Her samles trenere på landslag, region og skigymnas, samt andre medlemmer av Trenerklubben til utveksling av kunnskap og erfaringer. Fokuset på dette seminaret er trening av junior og seniorutøvere på høyt nivå, mens Statoilseminaret i starten av juni har fokus på trening av unge utøvere. Dette er to viktige møteplasser, som vi håper flest mulig av Trenerklubbens medlemmer prioriterer.

Det gjennomføres også flere viktige forskningsprosjekter som Trenerklubben er med å stimulerer. Analysene av verdens beste kvinneløpere i langrenn er nå i slutfasen og Skiforbundet, Olympiatoppen, NIH og NTNU håper at dette skal gi viktige føringer for utvikling av gode kvinneløpere også i framtiden. Det gjennomføres i disse dager en spørreundersøkelse blant de ca 2000 deltagerne i Hovedlandsrennet og Junior-NM der viktige faktorer for utviklingsprosessen utøverne undersøkes. Noen av disse utøverne følges også opp med fysiske tester (Skiforbundets testbatteri). Målsetningen er å kunne følge opp med slike spørreundersøkelser jevnlig, og etter hvert kunne få frem viktig kunnskap om hvorfor noen lykkes, hvorfor noen faller fra og hvorfor mange fortsetter i andre roller i skisporten. Alt dette gir viktig kunnskap for å videreutvikle vår nasjonalidrett, i topp og bredde.

Hilsen,

Styret i Trenerklubben



VI INVITERER TIL ÅRETS **TRENERSEMINAR**

På Ullevål Stadion (UBC kinoteket),

Torsdag 16. og Fredag 17. april 2015

Dette er tredje gang vi arrangerer topp trenerseminaret NSF/Langrenn.

Seminaret er åpent for:

- Landslagstrenerne Norges Skiforbund
- Trenere for «Team Veidekke»
- Trenere for våre 5 skigymnas
- Medlemmer av Trenerklubben
- Noen andre etter spesiell invitasjon.

Målgruppen for seminaret er trenere for løpere på landslagsnivå og høyt junior-/seniornivå.

Påmelding til: ira.matthies@skiforbundet.no innen 10. april

Måltider:

Lunch serveres på seminaret (begge dager)

Felles middag torsdag 16/4 hvor vi ser fram til litt «sosialt».

Ønsker du å delta på middagen, send mail til ira.matthies@skiforbundet.no

(Middagen vil koste noe, pris opplyses senere. Ca 350 kroner?)

Overnatting: Vi har reservert noen rom på Thon Hotel Ullevaal Stadion fra 15. april til 17. april. Pris for rommet (2 personer) kr. 1.050 pr. natt med frokost. (Kan bo fra onsdag, eller fra torsdag). Dersom du ønsker å benytte deg av dette tilbudet, send mail til per.nymoene@skiforbundet.no Vi fyller opp rommene til det er fullt.

Seminarprogram: Neste side.



TRENERSEMINAR

På Ullevål Stadion (UBC kinoteket), 16. og 17. april 2015

Program:

Torsdag 16. april:

Kl. 12.00 Lunch

Kl. 13.00 Seminaråpning

Kl. 13.15 Oppdatering fra Utdanningsutvalget

Øyvind Sandbakk og Per Nymoen

Nye trenerkurs, kurslærere, Utviklingstrappa

Info om forskningsprosjekt

Kl. 14.00

Sesongerfaring landslag

Vidar Løfshus og landslagstrenerne

Sportslig evaluering av sesongen 2014

Presentasjon av treningsarbeidet i de ulike landslagene

Konsekvenser for videre utvikling av landslagsmodellen

Kl. 16.00 Sesongerfaringer Team Veidekke

Nord-Norge v/Jostein Vinjerui

Trøndelag v/Ole Morten Iversen

Innlandet v/Eivind Warlo

Oslofjord v/Lars Aabol

Kl. 17.00 Kartlegging av løpere på høyt nivå

Brit Baldishol, Espen Tønnessen

Kartlegging av dagens toppløpere

Kartlegging av historiske data/landslagsløpere

Presentasjon av dagens verdikjede-modell

Kl. 18.30 Kort årsmøte for Trenerklubben

kl. 19.30 Felles middag (husk påmelding)

Fredag 17. april:

Kl. 08.30 Casebaserte gruppeoppgaver

Gruppeledere: Landslagstrenerne

Kort innledning og igangsetting v/Øyvind Sandbakk og Kenneth Myhre

Temaer innenfor utviklingsprosess/ prestasjonsutvikling.

Kl. 10.30 Hver gruppe presenterer sitt arbeid

Egil Kristiansen, Trond Nystad, Roar Hjelmeset, Sjur-Ole Svarstad, Anders Bystrøm, ...

Kl. 11.15 Hva er fremtiden for klassisk langrenn?

Hvor går utviklingen?

Løypeprofiler, regler, innledning v/Vegard Ulvang

Konsekvenser for trening (landslag, yngre/junior, v/Steinar Mundal)

Kl. 12.30 Avslutning av seminaret, og lunch.

TRENERKLUBBENS ÅRSMØTE 2015

Det innkalles herved til Årsmøte i Trenerklubben for 2014-2015.

Årsmøtet blir gjennomført torsdag 16. april kl. 16.00 på UBS Ullevaal Stadion i Oslo, i forbindelse med Trenerseminaret.

Sakliste:

- 1. Godkjenning av representanter:**
- 2. Valg av møteleder og sekretær**
- 3. Årsberetning**
- 4. Regnskap for kalenderåret 2014**
- 5. Kontroll av regnskapet**
- 6. Gjennomgang av Trenerklubbens vedtekter.**
- 7. Arbeidsplaner for 2015-2016, v/Styret.**
- 8. Innkomne forslag.**
- 9. Trenerklubbens utmerkelser**
 - i.**
- 10. Budsjett for 2015**
- 11. Valg**
 - i. Styre**
 - ii. Valgkomite**
 - iii. 2 personer til å kontrollere regnskapet**



TRENERKLUBBEN, ÅRSBERETNING 2014-2015

På Trenerklubbens årsmøte på Ullevål Stadion i april 2014 ble følgende styre valgt for sesongen 2014-2015: Øyvind Sandbakk (leder) – Heidi Sørli Myhre – Per Nymoen – Espen Emanuelson – Ove Erik Tronvoll (ny).
Kasserer: Turid Halvorsen. Redaktør: Elisabeth Uhlig (senere Ira Matthies)

Styret har hatt 5 møter i løpet av sesongen, herav 1 telefonmøte. I tillegg har det vært kontakt på e-mail og telefon.
Medlemstallet er pr. 5. mars 2014: 347. Medlemstallet har økt med 5 siden mars 2014.

Det er i perioden utgitt 5 nummer av bladet "Nytt fra Trenerklubben" (juni, september, november/desember, januar og april). Det har gått greit med stoff til bladet, og vi har presentert mye stoff fra utviklingstrappa, og fra seminarforelesninger. Likevel er vi fortsatt sterkt avhengige av styremedlemmenes kontakter.

Det sentrale trenerseminaret i april 2014 ble gjennomført i samarbeid med NSF Langrenn. Seminaret er åpent for Trenerklubbens medlemmer, men ellers forbeholdt landslagstrenerne, Team Veidekke og skigymnas. Fokus på dette seminaret går på toppidrett, dvs fagstoff med relevans for dagens og morgendagens landslagsløpere. Dette seminaret har funnet en bra form og planlegges gjennomført hvert år, de to siste dagene før Skarverennet. Innbydelse til seminaret i 2015 er utsendt.

Under NM på Røros i januar 2015 ble det arrangert et seminar med Espen Tønnessen som foreleser. Dette seminaret var meget vellykket og godt besøkt.

Trenerklubbens Facebook-side har p.t. 78 medlemmer (lukket gruppe forbeholdt medlemmer av Trenerklubben). Med nesten 350 ordinære medlemmer kunne vi nok tenkt oss flere som var med i denne Facebook-gruppen. Våren 2014 ble det skrevet at Trenerklubben skulle ha en underside på www.skiforbundet.no/langrenn. Denne undersiden er av forskjellige grunner ikke blitt opprettet. Dette blir prioritert sak våren 2015.

Kontingentkrav for 2014 ble sendt ut sommeren og høsten 2014. Vi foretok noen purrerunder. Vi har kontroll på det meste, men vi har fortsatt ikke oversikt over alle medlemmer og alle innbetalinger, her trengs nok et bedre system.

Samarbeidet med NSF må karakteriseres som meget bra. Det gis ikke noen direkte støtte fra NSF, men indirekte i form av kontortjenester og portokostnader.

Styret ser tilbake på et jevnt bra arbeidsår med noen nye tiltak, og der Trenerklubben har vært med å bidra til ferdigstilling av teknikkvideoer og implementering av utviklingstrappa. Nye utviklingsprosjekter er også startet opp. Hovedfokuset både på NM-seminaret og Årsmøtet i Trenerklubben har vært implementering av Treningsfilosofien og Utviklingstrappa.

Styret konstaterer at Trenerklubben er i fortsatt vekst og at klubben fungerer bra etter 35 års drift.

Trondheim, 22.mars 2015

Øyvind Sandbakk

Heidi Sørli Myhre

Per Nymoen

Espen Emanuelson

Ove Erik Tronvoll

Turid Halvorsen Ira Matthies.

TALENTENES TRENING UNDER LUPEN

Tett på 2.000 deltakere i Hovedlandsrennet og Junior-NM har mottatt spørreskjema fra Skiforbundet. Målet er å kartlegge **unge, norske langrennsløperes utviklingsprosess**.

Artikkelen har vært publisert på langrenn.com.

NB! Dersom du er trener for langrennsløpere som har deltatt i Hovedlandsrennet eller NM junior: Kan du sjekke om løperne har svart på undersøkelsen?

Hvis skjema mangler: kontakt kennethmyhre@outlook.com.

Prosjektleder Kenneth Myhre utdyper det hele:

- Totalt dreier dette seg om rett i underkant av 2000 langrennsløpere i alderen 14-20 år, forteller prosjektleder Kenneth Myhre, som har hatt ansvar for å utvikle og distribuere spørreskjemaet.

- Så langt har vi mottatt svar fra rundt 700 utøvere, men vi håper selvsagt at enda flere vil ta seg tid til å svare, påpeker han.

Spørreskjemaet er bygd opp rundt sentrale elementer fra "Utviklingstrappa i langrenn", og gjennom undersøkelsen vil man få innsikt i faktorer som trening, totalbelastning, mentale egenskaper og treningsmiljø.

Prosjektet har kommet i gang på initiativ fra utdanningsutvalget i NSF, et utvalg underlagt Langrennskomiteen i Skiforbundet.

Leder i utvalget, Øyvind Sandbakk, mener dette prosjektet vil gi viktig innsikt i hverdagen og treninga til dagens unge skiløpere.

- Dette prosjektet er utrolig spennende! Fra arbeidet med "Den Norske Langrennsboka" vet vi mye om hva som kjennetegner de utøverne som utviklet seg til å bli blant våre aller beste langrennsløpere de seneste tiårene. Gjennom dette prosjektet ønsker vi gå mer direkte inn i utviklingsprosessen til utøverne, sier Sandbakk.

I følge Sandbakk ser utdanningsutvalget for seg at spørreundersøkelsen kan gjentas på årlig basis.

- På sikt kan dette gi oss muligheten til å se hva som kjennetegner både de utøverne som lykkes

og de som ikke lykkes fullt så godt. Slik kan vi lære mer om hvilke faktorer som har spiller inn på langrennsløperes utviklingsprosess.

Ønsker positive opplevelser

Han mener at dette er faktorer som vil være av stor interesse for trenere så vel som foreldre og utøvere, og både i et topp- og breddeidrettsperspektiv.

Utdanningssjef i Norges Skiforbund, Per Nymoen, er enig.

- Resultatene fra denne undersøkelsen har verdi på flere måter. På en side ønsker vi selvsagt å fortsette og få fram langrennsløpere som hevder seg i toppen internasjonalt. På den andre siden ønsker vi også at alle ungdommer skal ha positive opplevelser i langrennssporet, uansett hvilket nivå de presterer på.

- Gjennom dette prosjektet kan vi få identifisert faktorer som påvirker utviklingsprosessen både positivt og negativt. Med dette på det rene, kan trenere og utøvere jobbe mer målrettet for å forsterke de positive faktorene, og minimere de negative.

- Dette vil forhåpentligvis kunne føre til at enda flere utøvere trives enda bedre og får tatt ut sitt maksimale potensial i langrennssporet.

Nymoen forteller at de første resultatene fra spørreundersøkelsen vil bli presentert under Statoilseminaret ved Norges Idrettshøgskole 5.-7. juni.

NB! Dersom du var deltaker i Hovedlandsrennet eller Junior NM, og ikke har mottatt spørreundersøkelsen, kan du ta kontakt med prosjektleder Kenneth Myhre på e-post kennethmyhre@outlook.com.

KAN MARTIN KOMME I FORM TIL FEMMILA?

TORS DAG BLE DET BEKREFTET AT MARTIN JOHNSRUD SUNDBY ER TATT UT TIL SØNDAGENS FEMMIL. DA ER SPØRSMÅLET: HVORDAN HAR SYKDOMMEN PÅVIRKET FORMEN? OG KAN MARTIN SLÅ TILBAKE OG KJEMPE OM GULL? Martin Johnsrud Sundby har blitt syk og har ligget hjemme under de første øvelsene av VM. Torsdag bekreftet landslagssjef Trond Nystad at Johnsrud Sundby går femmila på VMs siste dag.

Jeg vil ikke å gå inn i diskusjonen om bakgrunnen for Martins sykdom, til det har jeg for lite innsikt i saken og for stor respekt for hans egne vurderinger. Men hvordan har i så fall sykdommen påvirket formen? Er Martin tilbake i form til å kjempe om gull?

IS NOK I MAGEN?

Svaret er det naturligvis ingen som kan gi nå. Det avhenger selvsagt av hvilken type sykdom han har fått; om det er en lett forkjølelse eller et virus med negative ettervirkninger. Samtidig avhenger det av om han venter lenge nok med å starte treningen, og om han velger riktig progresjon. Vi bruker gjerne uttrykket: Har han is nok i magen? Dette høres enkelt ut, men er vanskelig i praksis.

Når er en egentlig frisk nok til å trene? Kroppen blir jo uansett slapp av å ligge på sofaen, så det er krevende å skille hva som er slapphet og hva som er sykdom. Referansen for hva det er å være frisk forsvinner også; ofte kan en føle seg betydelig bedre, men er usikker på om en egentlig er helt frisk. Er det forresten greit å trene med litt snørr i nesen? Og hvor lenge og hvor hardt skal en trene til en hver tid? Dette er spørsmål som må besvares individuelt for hver person og for hver gang en blir syk.

Hardøktene og de virkelig lange langturene er ofte de som gir størst risiko for tilbakefall under opptreningen etter sykdom. For å gå en god femmil i etterkant av sykdom sier erfaringen at det er en fordel å få minst en lengre, rolig langtur og gjerne et par hardøkter inn mot løpet for å kunne prestere maksimalt. Aller helst bør en av hardøktene være en skikkelig utblåsning.

LETT Å BLI UTÅLMODIG

Når utøveren har trent et helt år for et viktig løp forstår alle at det er lett å bli utålmodig, at en er villig til å ta en sjanse på tilbakefall for å sikre optimale forberedelser. Det er ikke lett å ha is i magen når timeglasset renner ut.

Noen utøvere kommer tilbake etter sykdom og går sine livs løp like i etterkant. Se bare på Johan Olsson. Mange år med trening ligger i bunnen og det skal bare noen få økter til for å spenne buen. Vi krysser fingrene for at dette skjer med Martin i år, han skulle iallfall ha godt nok treningsgrunnlag. Men i motsatt ende av skalaen har vi utøvere som tilsynelatende gjør alt riktig, men likevel sliter med formen i månedsvis, selv om de er friske. Ingen kan egentlig forklare hvorfor.

BESTE RÅD FRA MOR

Tydeligvis har både vi som utvikler treningslæren og medisinerne et utviklingspotensial på dette området. Det er mange utøvere som har fortalt meg at de får sine beste råd under sykdom av sin mor, som verken er lege eller treningsekspert. Samtidig tar hun seg tid til å lytte og til å sette seg skikkelig inn i saken, og det er kanskje det viktigere enn all slags blodprøver for å ta gode valg.

Dette betyr ikke at leger og trenere er uviktige under sykdom, heller tvert imot, men at opptrening etter sykdom er vanskelig. De dyktige trenerne lytter grundig til utøverne og har gjerne med seg en lege i vurderingene når de utfordrer utøverne på valgene. De dyktige legene gir ingen råd uten å ha lyttet godt trener og utøver sine perspektiv.

Det er denne samhandlingen, mellom personer som ser saken med ulike briller, som er viktig. Men til syvende og sist er det utøveren som må ta det endelige valget, basert på gode råd og egen magefølelse.

FORMTOPPINGSMESTER NORTHUG LÆRT AV FRODE ESTIL

Noen utøvere går fort hele sesongen, men blir borte når det gjelder som mest. Andre utøvere kommer først i form til de viktige løpene. Hva er egentlig hemmeligheten for å treffe med formen til mesterskap?

Vi er nå midt i VM i Falun, og her deles medaljene ut til de som har forberedt seg aller best, og som i tillegg funnet formtoppen!

Mens de norske damene er på topp hele året, ser Charlotte Kalla ut til å ha truffet med formtoppen til mesterskapet, denne gangen også.

Les også: [Slik trener vinneren av Tour de Ski](#)

I herreklassen er Petter Northug, Dario Cologna, Maxim Vylegzhanin og Ola Vigen Hattestad utøvere som nesten alltid tar medaljer.

Andre utøvere presterer godt både før og etter, men mislykkes når det gjelder som mest.

FELLESTREKK FOR DE SOM LYKKES

Det er selvsagt treningen som er gjennomført i årevis som er grunnlaget for å hente ut de siste effektene i den siste fasen inn mot mesterskapet. Uten et høyt utgangsnivå og en god treningsbase som det kan høstes fra, er det uansett lite vits å toppe formen.

Når en studerer treningsdagbøkene til de som har lyktes i mesterskap, er det likevel en del fellestrekk.

De aller fleste gjennomfører en solid treningsperiode med stort treningsvolum, fulgt av redusert treningsbelastning de siste 10-16 dagene fram mot første konkurranse.

Les også: [Intensitetstrening og intensitetssoner](#)

Denne siste perioden inneholder kortere økter, samtidig som kvalitetstreningen opprettholdes. Men individuelle tilpassinger i formtoppingssituasjonen er nødvendig, og disse valgene baserer seg på hva hver enkelt utøver har mest å hente på inn mot mesterskapet.

For eksempel vil noen utøvere velge å forberede seg i høyden, mens andre trener i lavlandet. Dette kan ha bakgrunn i hvor mye de har konkurrert i forkant av formtoppingsfasen, hvor godt de trives på samling i høyden og hvor stor effekt de får av høydetrening.

I tillegg er det viktig å være bevisst på at formtopping i stor grad handler om å ta hensyn til å finne roen og trives. Prestasjonsoptimalisering handler både om å optimalisere det fysiske, psykiske, tekniske og taktiske.

MESTERSKAPSLØPEREN ESTIL

I «gamle dager» var Frode Estil vår store mesterskapsløper. Frode forberedte seg med suksess både hjemme i Meråker og med den norske høydetreningsmodellen. Oppskriften var, som for de fleste norske utøvere, en solid treningsperiode fulgt av nedtrapping av treningsbelastningen og god kvalitet på nøkkeløktene.

Så hvorfor fikk han bedre effekt av dette enn de fleste andre? Frode uttaler selv at det ikke var noe «hokus-pokus» som gjorde at han fant formen, og påstår gjerne at de fleste stresset så mye med å finne formen at de heller mistet den. Dette gav ham fordeler.

Ryktene vil imidlertid ha det til at ingen ville ligge i rygg på Frode under langturene under oppkjøringen til mesterskapene, det gikk for rolig...

Mens de fleste skulte på hverandre og testet krefter, så stolte Frode på sitt eget opplegg og beholdt roen.

NORTHUG LÆRT AV ESTIL

De fleste har hørt om å balansere på den berømte kniveggen, om å ikke «bikke over kanten». Dette gjelder også under formtoppingen. Blir treningsperioden for tøff, vil kroppen gjerne svare med å «ta ferie» i etterkant, en blir gjerne sliten eller syk. Er belastningen riktig kommer overskuddet strømmende, slik det gjorde for Frode.

Petter Northug gikk i Frode sin lære, og han har tydeligvis fått med seg noen indianertriks på veien. Petter presser kroppen litt hardere i de tøffeste periodene, men han evner å stoppe til riktig tid og tar det tilsvarende rolig i etterkant.

Han lot seg ikke stresse over et middels resultat i Østersund fire dager før VM, men stolte på egne ferdigheter.

Det har allerede blitt kronet med VM gull på både sprinten og lagsprinten!

SLIK KAN DU FORBEDRE DIN SKØYTETEKNIKK

Av Øyvind Sandbakk

Ta med deg disse grunnprinsippene ut på ski og bli din egen teknikktrener. Lek og eksperimenter, du kjenner når teknikken sitter!

Artikkelen har vært publisert på www.sporten.com

Stadig flere har begynt å trene skøyting. I skøyting slipper du å smøre skiene, og du kan danse over snøen rytmisk og lett. Padling benyttes i motbakker og dobbeldans i flatt terreng og slakt oppover. Enkeldans benyttes i flatt terreng og slak nedover, mens skøyting uten staver brukes i nedoverbakker. Grunnprinsippene er imidlertid de samme for alle teknikkene.

Se instruksjonsvideoer fra Norges Skiforbund her:

<http://www.skiforbundet.no/langrenn/trening/langrennsteknikk/>

Finn den gode rytmen

En av de viktigste forutsetningene for at du skal kunne skøyte over lange distanser, er å skape et godt samspill mellom kraft og avspenning i musklene. Du bør utføre teknikken slik at musklene får en mulighet til å slappe av i perioder av syklusen. Kraftinnsatsen må starte sentralt i de store og sterke muskelgruppene for deretter å spre seg utover. En god samtidighet mellom kraftutviklingen i overkroppen og beina fører til lengre hvilefaser og bedre blodgjennomstrømming.

Når teknikken sitter godt, kjenner du at kraften går gjennom kroppen, du får «treff» og skytes fremover i et "samarbeid" mellom overkroppen og beina. Når samspillet fungerer optimalt, opplever vi det som vi omtaler som "godt rytme".

Treff med skyvet

I glidfasen bør du prøve å stå balansert over skiene, slik skia glir godt og muskulaturen får avlastning. Aktiv hofte som føres over skiene gir full kroppstyngde på frasparksbeinet og et godt utgangspunkt for skyvet. Dette kalles gjerne god tyngdeoverføring.

Et godt skyv starter gjennom strekking av hoften og en typisk feil er at man retter ut ankel- eller knevinkelen for tidlig. Det kan være smart å lære seg å kjenne hvor du har

hovedtrykket på foten gjennom skyvet, det er en fordel å balansere trykket over hele foten men ha hovedtrykket på tåballen. Dette kan du regulere slik at skyvet kan fullføres med stor kraft helt ut.

Etter at skyvet er ferdig, fullføres beinpendelen og kroppen må raskt posisjoneres tilbake til utgangsposisjon. Det er viktig at eventuelle hvilefaser skjer "høyt oppe" i syklusen med relativt utstrakte bein, der det er bedre muskulære forhold og lettere å puste.

Overkroppsarbeidet

Stavene er skiløpingens pacemaker og styrer takten. Det man gjør med overkroppen, gjenspeiler seg også i arbeidet med beina. Husk at det ikke er bare muskelkraft som gir farten fra stavene, men også kroppsvekten som roteres («faller») forover og tas imot av stavene. For å få til dette må magemusklene stabilisere hoften når stavene settes i bakken. Det kan ofte være en fordel å flytte stavsettet litt frem – dette gir også bedre balanse.

Albuene bør føres godt frem slik du får brukt den sterke muskulaturen rundt skulderpartiet. Avslutt stavtaket før "buktrykket slippes" og kroppens tyngdepunkt kommer for langt bak. Etter stavtaket er ferdig må "opptrekket" av overkroppen starte umiddelbart slik du kan utnytte "katapulteffekten". En aktiv frempendel av armen skaper også større kraftimpuls mot underlaget og gir god blodgjennomstrømming til armene.

Giring

Hos gode utøvere kan vi se en god samtidighet mellom overkropps- og beinbevegelser, og de evner å "gire" i forhold til terrenget og farten. Hvor mye foten og armene kan flyttes opp i bakken og foran tyngdepunktet, må justeres slik at kroppen alltid kommer tilbake i "grunnposisjon" før neste skyv innledes. I brattere motbakker økes frekvensen og steglengden minker. Også overkroppsvinkelen kan forandres, for eksempel ved å reise overkroppen når bakkens stigning økes slik du får hoften lettere over foten.

Ta med deg disse grunnprinsippene ut på ski og bli din egen teknikktrener. Lek og eksperimenter; du kjenner når teknikken sitter!

Se Skiforbundets videoer under med tips til langrennsteknikk. Skiforbundet har også lagt ut flere videoer [her](#):

<http://www.skiforbundet.no/langrenn/trening/langrennsteknikk/>

KLASSISK LANGRENN'S FREMTID

Staking blir mer og mer avgjørende i klassisk langrenn. Skal vi ta imot utviklingen med åpne armer, eller beskytte den tradisjonelle klassiske teknikken?

TEKST: PER-ØYVIND TORVIK, HØGSKOLEN I NORD-TRØNDELAG. FOTO: EIRIK LUND RØER

I 1994 var det en stor sensasjon at en kneskadet Staffan Larsson staket hele Vasaloppet. Selv om han ikke vant, ledet han stort og endte på en sterk 5. plass. I desember 2014 prøvde noen av verdens beste seg med skøytesko og blanke ski på WC 15 km klassisk i Davos. Northug (10), Halvarsson (7) og Cologna (3) staket seg gjennom en tøff verdenscupløype på 1600 moh., og 7. januar i år vant Poltoranin en klassisk etappe i Tour de Ski.

Mellom disse 20 årene har vi mange bevis for at utviklingen går i denne retning. I sprint har ca. sju av ti sprintrenn i klassisk blitt vunnet på blanke ski og med staking. Selv i så tøffe løyper som Birken staker både eliteløpere og mosjonister så bra at det har blitt flere klasseseiere. I turrennene i Ski Classics dominerer blanke ski og staking blant de fremste deltagerne. Øystein Pettersens prestasjon i Holmenkollmarsjen er så imponerende og banebrytende at jeg tror det bare er et tidsspørsmål før vi ser staking som den ledende teknikken i de fleste klassiske skirenn. Og spesialtrening på dette tvinger seg fram på alle nivåer.

Det er vel nå kommet så langt at det nesten er slik allerede at enhver 40-åring i livskrise har den danske stakemaskin (Thorax) til Jonas Thor Olsen stående i kjelleren. Hva gjør dette med den tradisjonelle klassiske diagonalteknikken?

Bedre utstyr, bedre skismøring, bedre preparering, kortere runder (med mer stadion og lettere løyper, krav fra media for å dekke arrangementer) og bedre utholdenhetstrening overkropper gjør at staking har fått en større plass i teknikkbildet. Det faktum at diagonalgang og dobbelttak med fraspark ikke lenger brukes gjør at vi har redusert den klassiske teknikken med nesten 2/3-deler. Og framtiden? Vi har møtt denne utviklingen med tøffere løyper, innskjerpet reglement (ad skøyting) og noen har til og med forsøkt å redefinere hva klassisk teknikk i sving er(?). Vi kan jo argumentere for at diagonalgang er fint å se på, men da er vi tilbake til stillangrenn, og hvem har rett til å mene hva som er fint å se på i langrenn? En slik (ut)innvikling må vi unngå!

Hvorfor er staking så effektivt at det ser ut til å konkurrere ut diagonalgang?

Diagonalgang er bare effektivt om en har godt feste på skiene. Vi har alle gått med bakglatte ski og kjent hvor hjelpeløse vi blir og hvor tungt det er. Stavene derimot får aldri glipptak og gir god fremdrift

uansett føre. Det eneste unntaket er ved løse forhold for stavene. Mange mener nok at den største hindringen for staking er de tøffe motbakkene, men stavtaket blir faktisk mer og mer effektivt jo brattere bakken blir, mens diagonalgangen og frasparket blir vanskeligere og vanskeligere jo brattere bakken blir. Årsaken til dette er at i bratte bakker blir angrepsvinkelen for kraften i staven mer og mer langs bakken og mindre av kraften virker rett opp.

I klassisk diagonal derimot blir det vanskeligere og vanskeligere å ha feste på skia jo brattere bakken blir. Dette skyldes at på flatmark virker normalkraften (virker alltid 90 grader på underlaget), og tyngdekraften i samme retning og hjelper oss med å feste skia til underlaget. I motbakker derimot blir tyngdekraften og normalkraften to motstandere som vi må henholdsvis overvinne og skape for feste skia til underlaget om vi skal komme oss fremover.

Tyngdekraftens effekt på oss øker jo brattere bakken blir. I og med at normalkraften alltid virker vinkelrett på underlaget, blir det vanskeligere og vanskeligere å skape den jo brattere bakken blir. Det er et sannsynlig skjæringspunkt mellom hvor effektiv staking er i forhold til diagonalgang og bakkens helningsvinkel. Her har en ikke noen målinger så langt, men det kan se ut som om at så lenge en kan gå diagonalgang, vil en også kunne greie å stake like fort. Diagonalgang har sin klare forse når du har optimalt feste, da skaper du framdrift i alle teknikkens faser og får en jevn konstant hastighet samt at dette er gunstig energiøkonomisk. Dette er i motsetning til staking der du har en fase der armene og kroppen må fram igjen og da taper man hastighet i framføringsfasen. Ny moderne staketeknikk har redusert denne fasen mye ved at man bruker overkroppen aktivt, kutter av stavtaket ved hofta, holder vinkel i albueleddet i avslutningen av stavtaket, unngår å gå for dypt med overkroppen, unngår å komme bakpå samt at en står med en aggressiv leggvinkel (vinklet fremover) igjennom hele syklusen slik at utøveren går direkte frem i neste stavtak.

Vi har flere eksempler fra sekunderingsposter i WC og NC på at stakerne holder følge til toppen av selv harde løyper med lange stigninger. Dette er selvsagt også et spørsmål om føre, preparering av løypa, lengde på stigningene (men det er lite som tyder på at lange bakker i starten av løypa da utøverne er uthvilt, favoriserer diagonalgang), skismøring, hvordan farten er inn i bakkene og hvordan toppen av løypa er. Det ser nemlig ut til at en lang bakke som avsluttes med litt fiskebein og en flate på toppen gjør at diagonalgang har en fordel i denne delen av løypa.

Selvfølgelig er utøverens treningstilstand (spesialtrening på staking) og styrkekapasitet viktig, men en god del data fra forskning viser at staking nærmest er en helkroppsaktivitet der også beina brukes veldig aktivt, og utøverens aerobe utholdenhet er svært avgjørende for resultatet. Mange fokuserer bare på de få punktene i løypa der det er mulig å tape tid, og ikke alle steder der en kan tjene tid!! Mange har derfor ikke turt å stake i konkurranser. Jeg har erfart at selv relativt dårlig trente turløpere, svake jenter og mosjonister oppnår gode resultater i forhold til eget vanlig prestasjonsnivå og sammenlignet med

andre. I flatt terreng og i utforbakker vil naturlig nok ski uten festesmøring gli bedre på de fleste fører. Det samme vil og skje i svinger med stabile sko og evt. skøyteski.

Dette betyr at om det er optimale forhold for diagonalgang sett ut fra et løypeperspektiv, vil du allikevel måtte smøre perfekte ski med feste og glid om du skal kunne konkurrere med staking, to svært avgjørende faktorer for suksess i klassisk langrenn. Staker du, vil du bare ha ulempe der du går på grensen til fiskebein og i fiskebein, noe jeg tror vi kan trene oss opp til uten problemer (teknisk og fysisk) uten at det blir glidende fiskebein. Da trenger du bare å velge riktige ski, smøre god glid og se til at du setter riktig manuell struktur.

Hvordan blir dette i framtiden?

Jeg har den senere tiden filosofert litt rundt den siste utviklingen i langrennssporten og lurert på om vi i Norge nok en gang skal være nasjonen som er «imot», og skal gå med ryggen inn i framtiden. I den verden vi lever i, er det krefter som forsøker å opprettholde verden slik den er, mens det er andre som driver utviklingen videre, og ser at forandringer er en naturlig del av alle miljøer. Det eneste som egentlig er konstant, er at ting er i forandring. Men endring skaper frykt og er en utfordring for dem som er best med det eksisterende systemet.

Jeg skriver dette fordi jeg forstår hva forandringer gjør med oss. Det jeg ikke forstår, er hvorfor vi skal jobbe imot en type utvikling (med nebb og klør), mens en annen utvikling lar vi bare passere i stillhet (for eksempel hvordan media dikterer og styrer idretten vår). Selvsagt vil dette påvirke ski-industrien, de som produserer skismøring og de kommersielle kreftene der, konkurransesystemet, treningslære og hvilke steder som i framtiden vil kunne arrangere WC, NC osv. «Det er bare en overgangsfase», sa reven da den ble flådd!

Det er med fare for å fornærme den norske folkesjela og vår kulturarv når jeg argumenterer for at diagonalgang er passé. Men ta det rolig, diagonalgang vil alltid være en del av skiløpingen, men bare ikke som selvsagt del av alle elitekonkurransene. Jeg vil påstå at om en bare har faste fine forhold for staven, vil det nesten alltid lønne seg å stake der det går an å gå diagonalgang. Med en gang det blir så bratt at utøverne må gå fiskebein, blir det mer krevende å stake. Jeg tenker at løyper som dem vi så under WC-sprinten i Østersund, ikke er et bedre alternativ enn det å se utøvere stake. Her var bakkene så bratte at diagonalgang ikke ble brukt likevel, så utøverne staket, løp fiskebein og satt i hocke.

Feil blir det på samme måte når man under jr.-cup på Lygna så at jenter 17 år brukte hele 6,30 minutter på sin sprint (snakk om tøff overgang til junioralder)! Jeg har fått det forklart at den bakken som var hard nok til at løperne ikke skulle greie å stake, var så langt fra start-mål området at det måtte bli slik. Tross dette staket ca. 65 prosent av guttene i heatene.

I Meråker under NC brukte man rett i underkant av fire minutter i prologen på saltet løype og da det ble snøfall, brukte utøverne over fem minutter i heatene. De tette duellene og sprintens spenning blir vel ikke bedre av dette? Er det slik vi vil ha sprinten i framtiden?

Jeg lurer på hvem som har bestemt dette. Er det arrangørene, er det NSF som gjør dette, er det TD-korpset eller er det direktiver fra FIS? Grunnen til at jeg undrer, er at jeg ikke hører denne diskusjonen blant trenerne og i hvert fall ikke blant utøverne (de som er gode i diagonal er selvfølgelig imot). Jeg har ikke tall, men jeg skulle anta at det er brukt millioner på millioner på å homologisere løyper verden over, men det ser nå ut som at dette er helt satt til side. Deler av løypene på Lygna, Røros og i Østersund med flere kan iallfall ikke tilfredsstillende disse homologiseringskravene? Om de er homologisert så ser hvert fall ikke jeg grunn til å ha en slik sertifisering!

Jeg registrerer en klar intensjon om å «ta stakerne» (for skøyting), vi øker kontrollene og det er en virkelig iver for å få bukt med dette uvesenet. Og dette med rette, juks kan vi ikke tolerere! Så lenge vi ikke har et klart definert regelverk som regulerer hva som er tillatt, vil utøverne forsøke å finne det som går raskest, og en vil tøyne grensene der de er «slakke».

Her er det en oppgave å gjøre for oss alle, utøvernes rettferdighetssans bør skjerpes, trenernes holdninger bør bedres og alle TD'ene som skal på NC/NM/HL bør opptre konsekvent. TD'ene bør møtes under et par konkurranser i begynnelsen av hver sesong på for eksempel Beito og Gålå og få en felles forståelse og sette en linje som følges konsekvent gjennom sesongen. Det samme gjelder for TD'er i WC og mesterskap. Jeg tror det vil være viktig å kjøre et par WC/NC-renn der en bare tar alle forseelser uavhengig av status og nasjonalitet til løperen og setter standarden. Ja, det kommer til å ødelegge uttaksmuligheten for noen, og det vil bli store konsekvenser for noen, men den kostnaden må vi være villige til å ta om vi skal bevare skiidrettens klassiske egenart. Til nå har stjernenes status og media blitt viktigere en idretten vår.

Etter min mening burde alle de fire som spurtet om medaljene på 50 km i VM i Falun vært disket. Jeg forstår frustrasjonen hos en utøver som blir nr. 80 i NC og blir disket for skøyting, tatt i en «tilfeldig kontroll», når vi tillater dette på det høyeste nivået i VM. En annen ting er rettferdigheten som dette gjøres med; en skjønnsmessig vurdering, uten «bevis» og mulighet til å klage, og for mange utøvere føles det som at man er ute etter å ta noen bare for å gjøre det!

Det vil være viktig at FIS går opp linja og lager løyper med frisoner (der det ikke er spor, kan du bevege deg slik du vil) og at disse ikke blir så begrenset at der en naturlig ville tatt en tramp/skøytesving, ender ut i diskusjon om rett eller galt. Jeg tror og at en kan være tydelig på flere forhold, for eksempel at det er strengere bedømming om du står utenfor løypa og staker, da skal det ikke tolereres at «skia sklir ut». På samme måte kan en si at det ikke er lov å foreta sporskifter om det ikke er for å gå forbi noen eller for å ta en innersving.

Om det er viktig for oss å beholde diagonalgang som konkurranseidrett, må vi for det første arrangere klassisk sprint og klassisk distanse der det er egnete stadioner og løyper for det. Det vil si at vi gjerne må snu løypeprofilen slik at den lette delen kommer i starten, og at bakkene kommer mot slutten av løypa slik som i Kuusamo. Det kan og se ut som at en liten fiskebeinknekk helt i slutten av lange stigninger tar ned farten i staking. I distanselangrenn bør en og ha noen lengre stigninger også på slutten av løpene. Men for å være litt offensiv så kunne vi og arrangere klassisk stakerenn i NC og WC?

Jeg tror vi lager problemer for oss selv om vi gjør slik som da skøytinga kom, ha soner der diagonal skal brukes. Jeg tror heller ikke utstyrsbegrensninger er rett vei å gå, at man må ha festesmøring på skia, begrensninger i stavlengde eller at det ikke er tillatt med skøytesko/ski. Dette vil bare føre til en masse byråkrati og krav til å følge opp regelverket.

Jeg tror på at vi i framtiden kommer til å få en rekke interessante og spennende klassiske konkurranser der utøverne kommer til å måtte velge festesmøring eller ikke, der utøverne må vurdere sin kapasitet og styrker, der føre og skipark og løypas særegenhet avgjør hva slags konkurranse vi får. Jeg tror og at dette gir plass til litt flere typer langrennsløpere. Dette blir et ekstra berikende spenningsmoment i TV-sendingene.

Jeg synes det er viktigere å lage løyper der en kan få et valgdilemma mellom smurte ski eller ikke, og ikke lage løyper som skal hindre staking. Jeg har ikke hørt dette argumentet i skøyting, vi må lage så harde løyper at en ikke greier å dobbeltdanse overalt! Om vi tenker slik, får vi fort veldig harde løyper med lange stigninger og mye fiskebeinløping (akkurat som fiskebein er en teknikk vi foretrekker framfor staking?). **Det** tror jeg kan ta knekken på sporten vår, da det vil føre til veldig store differanser mellom løperne og en idrett som det blir vanskelig å rekruttere barn og ungdom til.

Det er også viktig å ha med det internasjonale perspektivet, der mange av de «svake» nasjonene ser det som veldig vanskelig å hevde seg dersom løypene blir tøffere og lengre i sprint. Det er vel lite sannsynlig at vi går tilbake til de gammeldagse løypeprofilene i distanselangrenn, som vi er så glade i her i Norden.

Løypene er som de er, og vi greier ikke å bygge nye traseer på kort tid. Skiløyper, stadioner, Vasaloppsporet og Birkebeinertraseen vil ligge der de er også i framtiden, det vil koste for mye å endre dette umiddelbart. Helt feil blir det slik det nå fremstår med at de som staker blir forhatt og skal «tas», de gjør bare det helt naturlige for enhver idrettsutøver å gjøre, de forsøker å forbedre sin kapasitet, sin teknikk og finne den mest effektive måte å komme seg fort til mål på. Jeg mener at stakingens frammarsj kan vi bare ta imot med åpne armer og tilpasse vårt konkurranseprogram eller så blir det bare skøyting i framtiden.

NM-SEMINARET PÅ RØROS, ESPEN TØNNESSENS FOREDRAG

Her er plansjene fra Espen Tønnessens meget gode foredrag om trening og utvikling av jenter og gutter.

Fysisk utvikling i puberteten
Bør det være forskjeller på hvordan jenter og gutter trener og følges opp?



Espen Tønnessen
Fagsjef for utholdenhet i Olympiatoppen

© olympiatoppen 5. april 2015 side 1



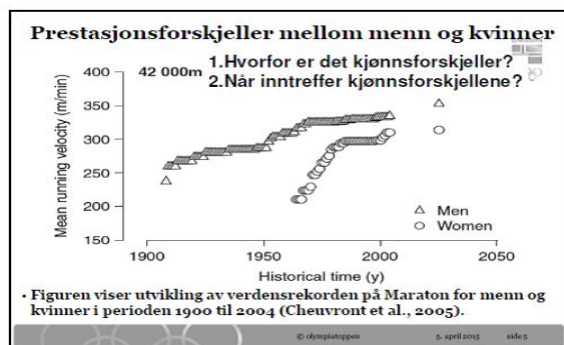
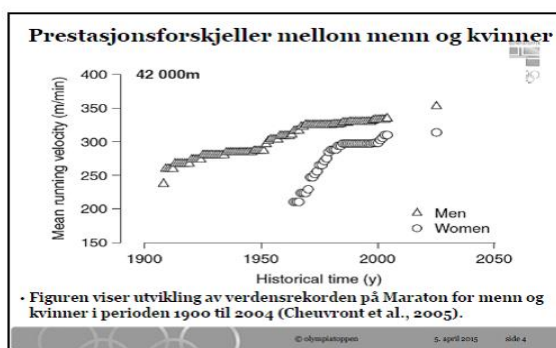
Målet med barne- og ungdomsidretten

Livslang kjærlighet til idretten:

- Flest mulig lengst mulig
- Gi mulighet for en fremtidig toppidrettskarriere

Kunnskap om fysisk utvikling i pubertetsfasen vil gi oss bedre forutsetninger for å tilrettelegge optimal trening og konkurransevirkosmhet for utoverne, og dermed at målene ovenfor nås.

© olympiatoppen 5. april 2015 side 3



1. Hvorfor kjønnsforskjeller?

Hormoner

3:31,46min

4:02,20min

Relativ muskelmasse

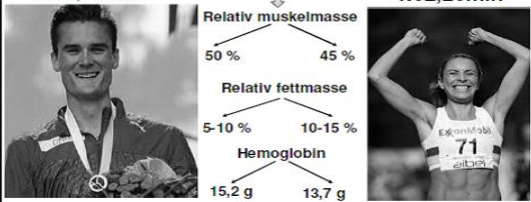
50 % 45 %

Relativ fettmasse

5-10 % 10-15 %

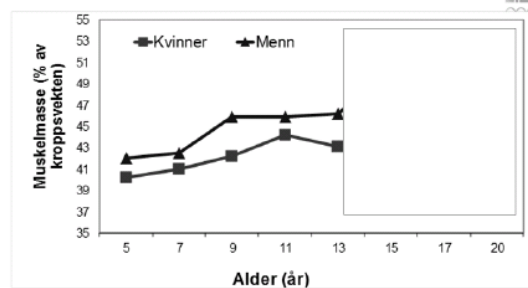
Hemoglobin

15,2 g 13,7 g



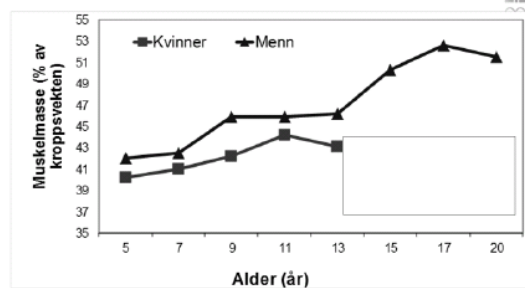
(Wilmore, 1977; Lamb, 1984; Rowland, 1996; Wolinsky, 1998; Malina et al., 1996; Siervogel et al., 2003; Hartgens & Kuipers, 2004; Nogueira & Costa, 2009)

Modning og relativ muskelmasse



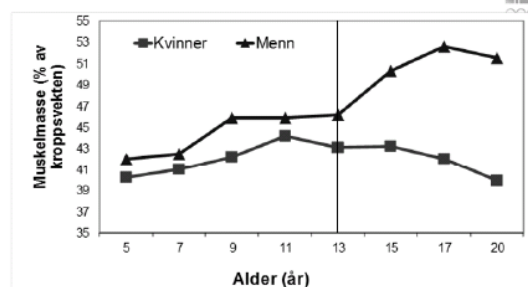
(Malina, 1988)

Modning og relativ muskelmasse



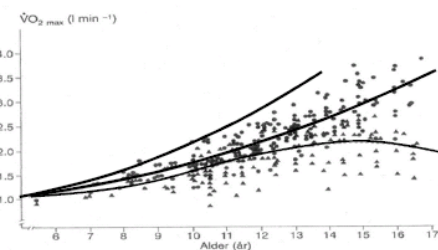
(Malina, 1988)

Modning og relativ muskelmasse



(Malina, 1988)

Modning og VO_{2max} (l/min)



(Krahenbul, 1985)

2. Prestasjonsutvikling i hopp og løpsøvelser

Øvelsesutvalg:

100 meter, 800 meter, lengdehopp og høydehopp

Hvilke problemstillinger skal besvares?

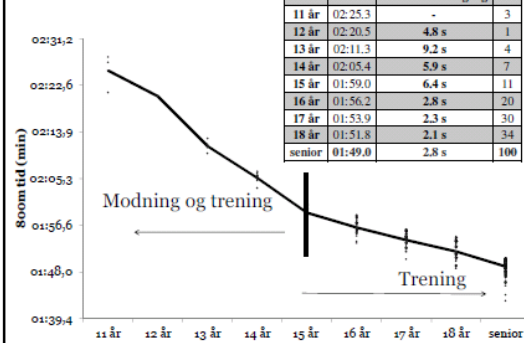
1. Er det kjønnsforskjeller i resultatutviklingen?
2. Hva er en realistisk resultatutvikling fra år til år?

© olympiatoppen

5. april 2015

side 11

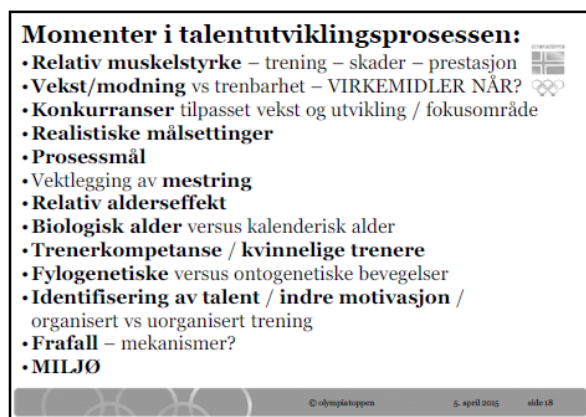
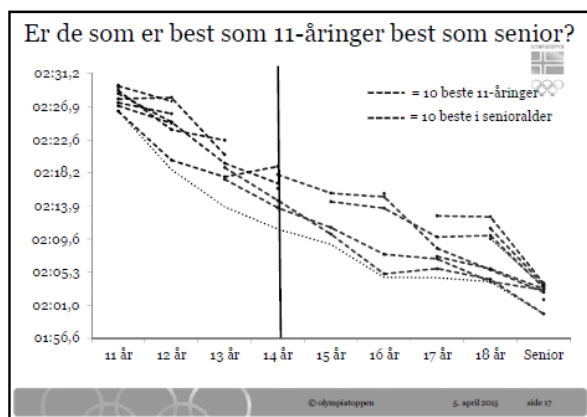
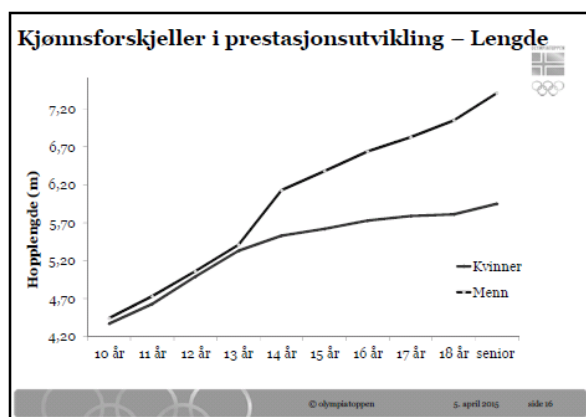
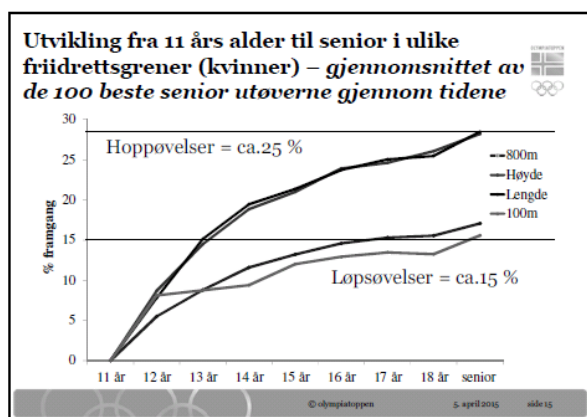
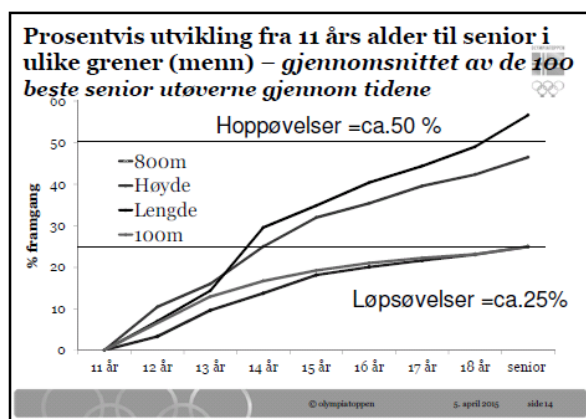
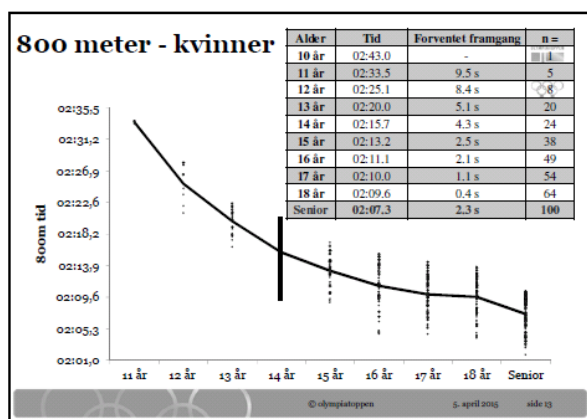
800 meter - menn



© olympiatoppen

5. april 2015

side 12



Talentutviklingsprosessen

Rammebetingelser og utfordringer:

- Bedre og mer realistiske og utviklingsorienterte målprosesser
- Vektlegging av et mestringsorientert klima (klikk)
- Konkurranser tilpasset vekst og utviklingsfokus (teknikkfokus)
- Mer kunnskapsrike trenere
- Større trenertetthet
- Flere kvinnelige trenere
- Spesialtilpassede anlegg for barn/ungdom
- Åpenhet og kunnskap: www.sunnjenteidrett.no

Treningsmuligheter og utfordringer:

- Organisert versus uorganisert trening (foreldre)
- Variasjon og progresjon i treningen
- Trent for å trene (tåleevnen)
- Teknikkutvikling (nytte den "motoriske gullalderen" optimalt)
- Basistrening – buk/rygg og annen stabiliseringsmuskulatur (video)
- Individualisering

© idrettsklubben

5. april 2015

side 19

4. Oppsummering

1. Prestasjonsforskjell på omkring 10 % mellom menn og kvinner i løping, svømming, sykling på seniornivå
2. Kroppslige kjønnsforskjeller
 - Hormonelle forskjeller → ulike kroppssammensetning, Hb-masse, VO2maks, relativ muskelstyrke, etc
3. Menn kan forvente omtrent dobbelt så stor prestasjonsfremgang som kvinner fra 11-års alder til sitt beste resultat i senioralder i løp og hoppøvelser:
 - Kvinner → Hopp = ca.25 %; Løp = 15 %
 - Menn → Hopp = ca.50 %; Løp = 25 %
4. En optimal talentutviklingsprosess hvor treningen tilrettelegges individuelt i forhold til vekst, modning og utvikling



Mestringsorientert klima – ett virkemiddel?

Utover: Linka (håndball)

1. Vurdering av forhold under gjennomføringen av treningsøkten:	Vurder (1-10)
Hvor godt leste jeg mine tekniske løpsoppgaver?	8
Hvor dyktig var jeg til å visualisere under treningsøkten?	10
Hvor positiv var den indre dialogen under treningsøkten?	9
Økten ble gjennomført i planlagt(e) intensitetszone(r)	
- Jeg løp med riktig puls / opplevd anstrengelse	10
- Jeg kom like langt på hvert drag (2min-3min-4min)	10
Økten gikk superbra - kjempogod følelse (prestasjon)	7
Total score på økten (over 7 er bra >)	9

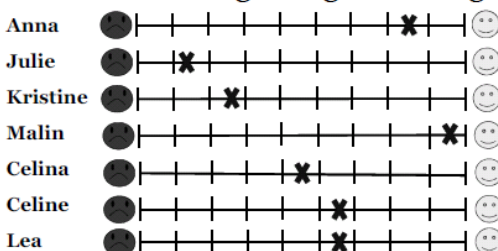
2. Vurdering av forberedelser/prosedyrer før og etter treningsøkten	Vurder (1-10)
God treningsmodell i forhold til øktens hensikt?	10
Gjennomført en god generell og spesiell oppvarming?	7
Gjennomført en god avslutning/nedvarming?	7
Inntak av væske under/etter treningsøkten?	8
Inntak av nok og riktig næring rett etter økten?	10
Skitte til tørr tøy?	10
Total score på økten (over 7 er bra >)	8,7

© idrettsklubben

5. april 2015

side 21

Evaluerings av dagens trening



Vurder deg selv med tanke på hvilken kvalitet du gjennomførte treningsøkten med. Tenk på forhold som:
 1) MOTTE PRESTISJE 2) MOTTE FORBEREDT/UTHVILT 3) POSITIV UNDER GJENNOMFØRING
 3) FOKUSERT PÅ ARBEIDSSOPPGAVER 4) VISUALISERTE GODT 5) DRILLE/NERING

UTOVERNE KAN VURDERE SEG SELV UTOVERNE KAN VURDERE HVERANDRE TRENEREN VURDERER

© idrettsklubben

5. april 2015

side 22

Konkurranser for barn og ungdom

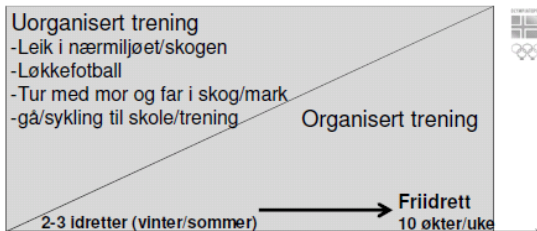
Teknisk moment	Score 1-10 / Bra-bedre-best
1. Forberedelser for lengdehoppet	
- Står klar når du skal hoppe	9
- Forbereder deg mentalt til hoppet	5
2. Tilloppsfasen	
- Størst fart på planken	8
- Frekvensøkning siste del av tilloppet	4
- Satsrytme (gå ned på nest siste steget)	3
- Presis sats / mange gyldige hopp	8
3. Satsen	
- Sten og aktiv fotsett (sats) på hele foten	3
- Aktiv og spiss fremføring av svingfoten	7
4. Svevet	
- Svevetechnik som muliggjør en optimal landing?	7
- Armene går bakover og beina fremover/oppover	9
5. Landingen	
- Beina sette langt foran kroppen	8

© idrettsklubben

5. april 2015

side 23

Prinsippskisse for organisert og uorganisert trening



1. Legg til rette for uorganisert aktivitet i nærmiljøet
2. Inspirer foreldrene til å skape uorganisert aktivitet
3. Hold på med flere idretter lenger nok (ikke velg for tidlig)

© idrettsklubben

5. april 2015

side 24

Prinsippskisse som viser progresjons i treningsinnhold:

12-14 års alder:	16-18 års alder:	Senior alder:
Hurtighet: 4x60m, teknikk løp P=2min	Hurtighet: 4x60m, teknikk løp P=3min	Hurtighet: 5x4x60m, I=95-98% P=2min, SP=15min
Teknikktrening: Hekkeløp: 15min Lengdehopp: 15min Spydkast: 15min Spensttrening: 10min trappehopp	Teknikktrening: Lengdehopp: 45min Styrketrening: Buk/rygg/overkropp: 20min med sirkel	Kom: Hvert fjerde løp med fallskjerm. Tidtaking med fotoceller
Styrketrening: Buk/rygg/overkropp: 10min med sirkel		

- Skap variasjon i egenskaper og øvelsesutvalg
- Utnytt den motoriske gullalder (tren så mye fysisk som trengs)
- Ikke bruk opp alle gode virkemidler for tidlig (modning + trening)

Alder →

Teknikktrening

• Hvor dyktige er vi på å trene for å lære og utvikle oss, og hvor mye trener vi for å trene?

– Hvordan gjennomføres teknikktrening:

- Hvilke tekniske moment jobbes det med?
- Hva er bakgrunnen for valg av teknisk moment?
- Hva gis det tilbakemelding på? Hvor ofte?
- Hvordan er bruken av del-øvelser og hel-øvelsen?
 - Hvorfor bruker alle samme øvelsene?
 - Når brukes del-øvelsene?
- Hvordan evalueres utviklingen?

© olympiabergen

5. april 2015 side 26

