

Mai 2015

Nytt fra Trenerklubben



Innhold:

Av innholdet:

Fra årsmøtet
Fra Trenerseminaret 16.-17. april



Innhold

Redaksjonelt	4
Trenerklubbens Årsmøte 2015.....	4
Trenerklubben, Årsberetning 2014-2015.....	7
Trenerklubben, Årsregnskap for 2014-2015.....	9
Trenerklubben Styremøte 7. mai 2015	11
Forskningsprosjektet som skal kartlegge treningen blant langrennsungdom	13
Gruppearbeid med caseoppgaver ved Trenerseminaret 2015.....	15
Team Veidekke Innlandet, sesongen 2014-2015	24
Team Veidekke Nord-Norge 2014/15.....	25
NTNU-forsker advarer mot ukritisk satsing på talenter	26
Langrennsporten i Endring, v/Vegard Ulvang	30

Nye medlemmer: -Ville Oksanen(Finland)

<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 Emanuelson Hans Aanruds veg 10 7024 Trondheim 907 77 251 espenemanuelson@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 Akillen, Oslo ira.matthies@skiforbundet.no c/o Norges Skiforbund 0840 Oslo Tlf.: 90 21 23 15	
Bankkonto: 6230.05.57169 www.skiforbundet.no		

REDAKSJONELT

Kjære medlemmer,

Da er startskuddet gått for en ny skisesong; 1.mai er første treningsdag i sesongen 2015/16. Det samme gjelder Trenerklubben. Nytt styre er valgt, men uten endringer i sammensetningen, og første styremøte er avholdt.

I det kommende året skal vi fokusere på å formidle kunnskapen fra de ulike prosjektene vi er involvert i gjennom «Nytt fra Trenerklubben», og samtidig benytte Facebook gruppen til formidling og diskusjon. Vi har også et mål om å digitalisere «Nytt fra Trenerklubben» i løpet av 2015, selv om det fortsatt kommer til å være mulig å få bladet i postkassa. I tillegg har vi mål om å gjennomføre NM seminaret og Trenerseminaret (under årsmøtet) med høy kvalitet, til beste for våre medlemmer.

Da gjenstår det å ønske alle medlemmer lykke til med oppstarten på den nye sesongen!

Hilsen, Styret i Trenerklubben

TRENERKLUBBENS ÅRSMØTE 2015

Årsmøtet ble gjennomført torsdag 16. april kl. 18.30 på UBC Ullevål Stadion i Oslo, i forbindelse med Trenerseminaret.

Referat:

1. Godkjenning av representanter: 31
2. Valg av møteleder og sekretær: Øyvind Sandbakk, Per Nymoen.
3. Årsberetning.
Godkjent med et par mindre korreksjoner.
Rett versjon gjengis i Nytt fra Trenerklubben.
4. Regnskap for kalenderåret 2014
Godkjent forutsatt pkt 5.
5. Kontroll av regnskapet
Rapport kommer i «Nytt fra Trenerklubben»: Gjennomgås og presenteres i bladet når regnskapet er godkjent.
6. Gjennomgang av Trenerklubbens vedtekter.
Gjengis i Nytt fra Trenerklubben.
7. Arbeidsplaner for 2015-2016, v/Styret.
Forslag:
Bruke «Nytt fra Trenerklubben» til formidling av data fra de aktuelle prosjektene
Tilbakemeldinger pr e-mail
Forsterke Facebookgruppen vesentlig
Nytt fra Trenerklubben digitalisert i løpet av 2015.
Nye teknikkvideoer.
Årets Trener, få løftet det fram igjen.
Stipend til unge trenere. (hospitering?)
Følge opp seminarer ved NIH (Stadheim).
VEDTATT!
8. Innkomne forslag.
Viser til pkt 7
9. Trenerklubbens utmerkelser

Ikke gjennomgått

10. Budsjett for 2015

Årsmøtet gir styret fullmakt til å utarbeide budsjett.

11. Valg

i. Styre

Gjenvalgt!

Øyvind Sandbakk (leder), Heidi Sørli Myhre, Espen Emanuelsen, Ove Erik Tronvoll, Per Nymoen.

ii. Valgkomite

Sjur-Ole Svarstad

Maj Helen Nymoen

Vegard Ulvang

iii. 2 personer til å kontrollere regnskapet

Gjenvalg av John Wiig Nordby og Trygve Lundsten.



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 6 møter i løpet av sesongen, herav 1 telefonmøte. I tillegg har det vært kontakt på e-mail og telefon.

Medlemstallet er pr. 5. mars 2015: 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 Emanuelsen

Ove Erik Tronvoll

Turid Halvorsen Ira Matthies.

TRENERKLUBBEN, ÅRSREGNSKAP FOR 2014-2015

TRENERKLUBBEN				
RESULTATREGNSKAP				
		2014	2013	2012
	INNTEKTER			
3110	Salg merker/video			
3111	Salg annonser			
3441	Tilskudd fra NSF/andre			
3510	Deltakeravgift			
3920	tilbakebet. Medlemskont			-2 700,00
3920	Medlemskontingent	113 099,00	87 400,00	91 100,00
3999	Andre inntekter(RENTER)	3 245,46	2 320,49	2 725,95
	SUM DRIFTSINNTEKTER	116 344,46	89 720,49	91 125,95
	KOSTNADER			
4200	Innkjøp merker/varer			9 085,94
6300	Leie lokaler			
6780	Honorarer			5 000,00
6810	Trykking/kopiering bet.2014	20 700,00	35 155,05	52 910,05
6810	Trykking/kopiering 2014, bet. 2015	21 650,00	9 062,50	
6940	Porto/telefon/rekvisita			
7140	Reiseutgifter 2014,bet 2015	221,00		
7140	Reise/diett etter regning	2 637,00		2 985,00
7160	Servering/oppholdsutg.	557,00		34 660,00
7420	Gaver/premier			
7450	Tilskudd/stipend			
	Leverandørgjeld betalt, ligger i servering/opp			
8170	Gebyr/andre utg.	211,00	188,00	63,00
1512				
	SUM DRIFTSKOSTNADER	45 976,00	44 405,55	104 703,99
	RES. FØR EKSTRAORD. POSTER	70 368,46	45 314,94	-13 578,04
	ÅRSOVERSKUDD/UNDERSKUDD (-)	70 368,46	45 314,94	-13 578,04
	07.04.2015 Turid Halvorsen			

TRENERKLUBBEN						
BALANSE						
		31.12.2014	31.12.2013	31.12.2012	31.12.2011	31.12.2010
	OMLØPSMIDLER					
1500	Kundefordringer			15 754,70		
	Sum kundefordringer					
1900	Kasse					
1920	Bank, drift 05.57169	174 506,71	94 445,09	10 937,51	41 932,39	78 359,45
1921	Bank, høyrente 41.05726	180 228,09	177 112,85	199 859,29	197 197,15	194 925,88
	Sum bankinnskudd, kontanter	354 734,80	271 557,94	226 551,50	239 129,54	273 285,33
	SUM OMLØPSMIDLER	354 734,80	271 557,94	226 551,50	239 129,54	273 285,33
	EGENKAPITAL OG GJELD					
2000	Selskapskapital	112 495,44	67 180,50	80 758,54	113 527,33	143 588,87
	Beregnet resultat	70 368,46	45 314,94	-13 578,04	-32 768,79	
	Sum selskapskapital	182 863,90	112 495,44	67 180,50	80 758,54	143 588,87
2050	Fond	150 000,00	150 000,00	150 000,00	150 000,00	150 000,00
	Sum annen egenkapital	150 000,00	150 000,00	150 000,00	150 000,00	150 000,00
	Sum egenkapital	332 863,90	262 495,44	217 180,50	230 758,54	293 588,87
2400	Leverandørgjeld	21 871,00	9 062,50	9 371,00	8 371,00	9 758,00
2990	Påløpne kostnader					
2991	Videosalg andel NIH					
	Sum kortsiktig gjeld	21 871,00	9 062,50	9 371,00	8 371,00	9 758,00
	Sum gjeld	21 871,00	9 062,50	9 371,00	8 371,00	9 758,00
	SUM EGENKAPITAL OG GJELD	354 734,90	271 557,94	226 551,50	239 129,54	303 346,87
	Differanse					

TRENERKLUBBEN STYREMØTE 7. MAI 2015

REFERAT

Til stede:

Øyvind Sandbakk, Espen Emanuelson, Heidi Sørli Myhre, Per Nymoen.

Kenneth Myhre innbudt.

(Forfall fra Ove Erik Tronvoll)

1. Oppfølgingssaker etter Årsmøtet:

- Forsterke arbeidet med utviklingstrappa og FOU prosjekta som er starta opp (bidragsyter)
Presentere prosjekt og resultater på seminarer, og i bladet.
Bruke Facebook-gruppen (Trenerklubben) aktivt. Sende invitasjonen til Facebook-gruppa på mail til alle medlemmer som har mail.
- Få tak i epostadresser til alle medlemmer slik at dei kan få bladet på epost, og legge ut på facebook.
Kun dei som ønsker papirversjonen får den i framtida, dvs frå 2016.
Informasjon blir sendt ut pr. e-mail, og i bladet!
- Sørge for at alle landslagstrenerne og andre sentrale trenere søker om medlemskap i Trenerklubben (rekruttering)
(pt. Mangler bare Arild Monsen av landslagstrenerne).
Øyvind følger opp.

Ingen av Team Veidekke-Trenere er medlem. Det bør følges opp.
Følges opp av Per N når ny trener for Midt-Norge og Vest er på plass.
- Vurdere om vi skal sette opp eit Trenerstipend og ta ansvar for å kåre årets trener og årets trenertalent kvart år.
NSF sentralt vil kåre «Årets Ungdomstrener» på Statoil-seminaret.
Trenerklubben kan da satse på «Årets (Topp-)trener» på årsmøtet.
- Vere pådrivere for at vi oppdaterer videoane til NSF og evt lager nye videoer med barmarksøvelser og styrketrening

2. Nytt fra Trenerklubben for mai 2015

- Leder v/Øyvind
- Referat Årsmøtet (ok), NB 1 rettelse
- Årsberetning, korrigeret (OK)
- Regnskapet (OK)
- Revisjonsberetning
- Kenneth presentasjon

- Referat fra gruppearbeidet på årsmøteseminaret v/Kenneth
 - Vegard Ulvangs presentasjon
 - Øyvind/Per N s plansjer
 - Team V Nord-Norge
 - Team V/Innlandet
 - Artikkel av Svein Tore Hovd?? (sendes fra Espen E).
 - Artikkel av Mari Benum (sendes fra Espen E, må bearbeides litt).
3. Statoil Trenerseminar (Oslo) 6.-7. juni
- Programmet søndag
 - Forskningsprosjektet (Kenneth Myhre)
 - Elghufs

PN 7/5-2015

FORSKNINGSPROSJEKTET SOM SKAL KARTLEGGE TRENINGEN BLANT LANGRENNSSUNGDOM

Presentasjon ved Kenneth Myhre på trenerseminaret 16.-17. april

Orientering om utviklingsprosjekt og casebaserte gruppeoppgaver

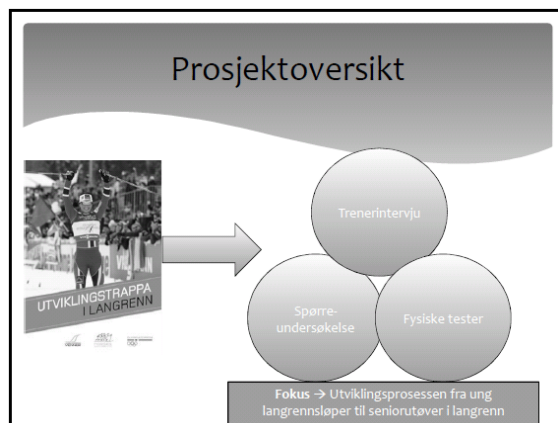
Trenerseminaret 2015
Kenneth Myhre

Agenda

08.30 – 08.45: Kort orientering om prosjektet og igangsetting av caseoppgaver

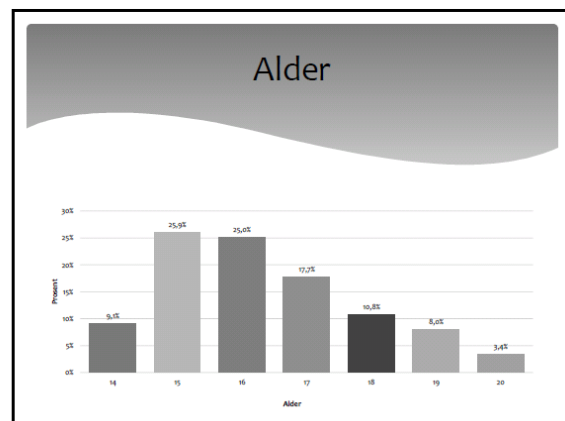
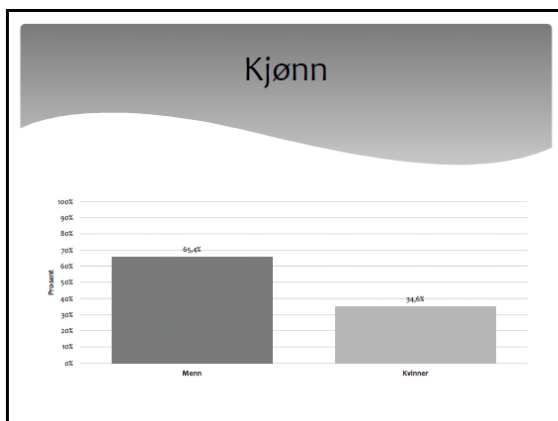
08.45 – 10.30: Caseoppgaver i grupper

10.30 – 11.15: Gruppene presenterer sitt arbeid

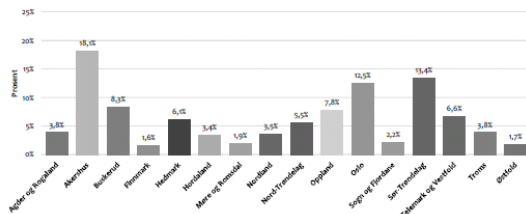


Spørreundersøkelse

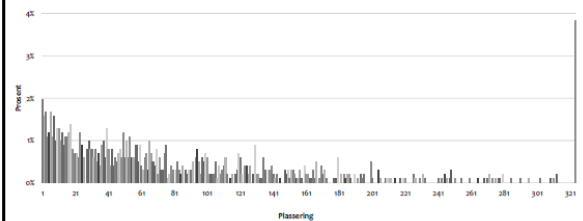
- * Kartleggingsundersøkelse distribuert til ca. 1900 utøvere påmeldt til HL og Jr. NM
- * Spørsmålene tar utgangspunkt i sentrale elementer fra Utviklingstrappa i langrenn
- * 1082 svar per i dag
- * Resultater presenteres på Statoilseminaret 6.-7. juni



Skikrets



Beste plassering i HL / Jr. NM



Fysiske tester

- * Fokusgruppe gjennomfører fysiske tester i tillegg til spørreskjema
- * Samarbeid med studenter og forskere ved NTNU - Bevegelsesvitenskap
- * Ca. 150 utøvere i alderen 15-20 år
- * Klubber og vgs. i Midt-Norge

- 3000 meter løp
- 60 meter løp
- 6 steghopp flatt
- Armhevinger
- Kropsshevinger
- Brutalbent
- Bevegelse i hofte- og ankelled

Trenerintervju

- * Gjennomført intervju med 6 langrennstrenere
- * Fokus på deres erfaringer knyttet til utviklingsprosessen fra ung langrennsløper til seniorutøver i langrenn
- * To-delt hensikt:
 1. Ivareta detaljer av trenernes erfaringer og uformelle kunnskap
 2. Finne føringer for fokusområder i undersøkelser av utøvere
- * Hovedpunkter fra trenerintervju er formulert som caser for videre drøfting i dag

1. Trenerrollen for junior menn og junior kvinner – likheter og forskjeller
2. Trenerrollen for utøvere med motgang/sykdom/ikke fungerende
3. Trenerrollen for utøvere med suksess
4. Trenerens egenskaper på ulike alderstrinn og nivå – Forskjellen på juniortreneren og seniortreneren
5. "Mentale egenskaper" – Hva er viktig, og hvordan utvikler vi utøvernes mentale egenskaper?
6. "Bevisst tilstedeværelse" i treninga – Hvordan lærer vi utøverne dette?
7. Overgang mellom ulike lag og team – Hvordan ivaretar vi utøveren?
8. Solid fysisk grunnlag fra yngre år – Kan dette bli en utfordring i framtida, og hvordan kan vi evt. bidra til å sikre dette?
9. Profesjonalisering i yngre alder – Fordeler og ulemper

Framgangsmåte caseoppgaver

- * Enkeltvis - erfaringer og tanker knyttet til temaet
- * Enes om felles tanker og prinsipper
- * Følger for praksis? / Hva er beste praksis? / Hvordan implementere i praksis?
- * Gruppevis presentasjon (≈5 min per gruppe)

Gruppearbeid med caseoppgaver ved Trenerseminaret 2015.

I forbindelse med Trenerseminaret 2015 ble det gjennomført en sekvens med casebaserte gruppeoppgaver fredag formiddag. Caseoppgavene var basert på sentrale temaer som kom fram i intervju med langrennstrenere som har lang erfaring i arbeidet med utviklingsprosessen fra ung utøver til langrennsløper på høyt nivå.

Disse intervjuene ble gjennomført vinteren 2015, i forbindelse med et utviklingsprosjekt som har tilhensikt å kvalitetssikre og videreutvikle Utviklingstrappa i langrenn, og gi oss ytterligere kunnskap om hvordan vi best kan legge til rette for en best mulig utviklingsprosess for framtidige langrennsløpere. Hensikten med caseoppgavene var å la deltakerne diskutere de sentrale funnene fra intervjuene, slik at prosjektgruppa kan ta med seg et mest mulig nyansert bilde av disse funnene inn i de videre arbeidet.

Sammendraget er basert på gruppenes muntlige framlegg som var begrenset til 5 minutter, samt gruppenes notater til disse framleggene.

Dersom noen har innspill til oppsummeringa, kan dette sendes til kennethmyhre@outlook.com.

Gruppe 1: Trenerrollen for junior menn og junior kvinner – likheter og forskjeller

Likheter

- Treninga må tilpasses til hvert enkelt individ
- Det må tas hensyn til hvilket trinn hver enkelt utøver befinner på i utviklingstrappa
- Utøverne må bevisstgjøres og selvstendigjøres, slik at de kan ta ansvar for egen trening
- Utøverne må få veiledning når det trengs, men de må også utfordres til å finne egne løsninger på utfordringer de møter
- Treneren må være tilgjengelig for utøveren, og gi helhetlig oppfølging - både under trening og utenfor trening
- Treningsgrupper bør bestå av begge kjønn, men det kan i tillegg også kjøres "egne økter" for jenter og gutter noen ganger

Forskjeller

- Kvinner krever ofte "mer tid" av treneren - de trenger mer oppfølging og støtte, og det kan kreve mer tid for å etablere den tilliten som kreves
- De mest enestående kvinnene har en unik "drive", som kan skille positivt ut fra det en ser hos menn
- Kvinner og menn oppfatter ting på forskjelling måte, så treneren må justere sin måte å gi feedback på. Kvinner er kanskje mer ømfintlige for å ta til seg ironi, eller bli usikre pga. unøyaktige tilbakemeldinger
- Man skal være obs på «flink pike»-syndrom - enkelte kvinner legger særlig stort press på seg selv til å prestere på alle områder, og dette spiller i stor grad inn på totalbelastning
- Menn er ofte mer selvstendige, og i større grad sin egen trener - kan være både positivt og negativt?
- Kan det være at kvinner trenger kortere restitusjonstid enn menn?

Gruppe 2: Trenerrollen for utøvere med motgang/sykdom/ikke fungerende

Forebyggende

Det er viktig å gjøre forventningsavklaring mellom utøvere og trenere. Det bør lages gode spilleregler ift. hvilke retningslinjer som gjelder blant annet det hvordan man skal forholde seg til treninger, samlinger og konkurranser når man er skadet/syk etc. Utøvere bør være involvert i å bestemme disse, slik at de har eierskap til retningslinjene.

Hvordan fange opp om og evt. hva som er galt?

Det er viktig at det bygges opp tillit mellom trener og utøver. Utøveren må være åpen, slik at han/hun tør å ta opp ting med treneren. Det kan være en utfordring dersom utøver ikke gir beskjed om negative ting, fordi vedkommende egentlig har lyst til å delta på treninger, konkurranser osv.

Underprestasjon må tas seriøst av både trenere og utøvere. Ved tegn til at noe ikke er som det skal, må det gjennomføres testing (puls, matlyst, søvn..), slik at underprestasjon kan evalueres og evt. tiltak kan igangsettes.

Tiltak/konsekvenser:

- Justere trening --> rolig periode eller hvile.
- Ikke dra på samlinger og konkurranser
- Hjelp fra fagfolk som kan avklar om noe er galt, og evt. kan rettes opp
- Trener må motivere utøver til å tenke langsiktig når man er "ikke fungerende"
- Trener må være minst like mye tilstede for en utøver som ikke fungerer, som en er tilstede for de beste
- Trener må kunne noen ganger tørre å "upopulære" avgjørelser og sette foten ned

Man må også være obs på utfordring knyttet til at flere personer kan være involvert og ha ulike meninger rundt en utøver (foreldre, andre trenere, andre fagfolk osv.) Her er det viktig at det legges opp til samspill, og skapes enighet om avgjørelser. Trener kan i slike tilfeller bidra til å samle alle involverte, slik at det skapes enighet om hva som er best for utøveren, og utøveren ikke dras i mange ulike retninger.

Opptrening:

Når utøver er tilbake i trening, er det viktig at treninga trappes opp gradvis. Utøveren må ha jevnlig kontakt og oppfølging både fra trener og andre fagpersoner under opptreninga. Positiv progresjon bør sikres gjennom relevante tester.

Gruppe 3: Trenerrollen for utøvere med suksess

Gruppen tok utgangspunkt i en treningsgruppe med utøvere på 15 stk. bestående av både gutter og jenter i 17-19 årsalderen. Suksess for denne treningsgruppa ble definert som kontinuitet i treninga, positiv individuell sportslig utvikling, gradvis utvikling av selvstendighet og det å klare å opprettholde et godt miljø i treningsgruppa over tid.

Hvordan oppnå dette?

- Det må skapes gjensidig tillit både mellom trene og utøver, og mellom utøverne i treningsgruppa
- Hver enkelt utøver må få definere sin motivasjon for å drive med langrenn, og denne må gjenspeile seg i både trivselsmål, ferdighetsmål og resultatmål
- Trener må ha fokus på at det tas et steg av gangen, og gjøre utøverne realistiske på hva de kan klare å oppnå innen for ulike tidsperspektiv
- Det må tas utgangspunkt i hvilken retning langrennssporten tar i framtida:
 - Fysisk
 - Teknisk
 - Taktisk
- Det må være en balansegang mellom hvor mye tid investert trenere bruker på utøverne og det å skape selvstendige utøvere
 - Treneren må se hver enkelt og skape utvikling, slik at man får utøver som kan stå på egne bein, samtidig som de er flinke til å søke råd og oppfølging
 - Når det gjelder treningsprogram, må utøvere få ta del i utforming av program og økter slik at de for eierskap til dette (trener må ikke undervurdere utøverens kunnskap)
- Det kan med fordel noen ganger gjennomføres individuelle økter med kun trener og enkeltutøver
- Trener må fange de som ikke når målene sine innenfor trivsel/ferdighet/resultat, og sørge for evaluering som kan sette utøveren på rett spor
- Trener må også ha fokus på at det sosiale miljøet i gruppa er godt. Dette minsker sjansen for at noen slutter - slik at man kan opprettholde den gode gruppa over tid

Gruppe 4: Trenerens egenskaper på ulike alderstrinn og nivå – Forskjellen på juniortreneren og seniortreneren

Barnetrener:

- motiverende
- lek og moro
- motivere til aktivitet
- skape samhold
- lære å opptre i gruppe - disiplin
- samarbeid med foreldre - informere og involvere
- ser alle

Ungdomstrener:

- Motivere og engasjere
- Ser alle
- Tydelig trener - korte instruksjoner
- Mest mulig aktiviteter, og minst mulig organisering
- Vurdere hvorvidt jenter og gutter skal trene sammen eller hver for seg
- Opprettholde miljø
- Stimulere til egenaktivitet

Juniortrener:

- Bidra til gradvis selvstendiggjøring. Trener-utøver-relasjon.
- Større krav til kunnskap om treningsplanlegging og bevisstgjøring og teknikk.
- Pedagogikk: evnen til å formidle.
- Oppdragelse, holdninger
- 24-timers-utøveren: en introduksjon.

Seniortrener:

- Bidra til selvstendiggjøring.
- Tålmodig og langsiktig.
- Prosessmål viktige. Mestringsorientert.
- Sparringpartner, utfordre, skape refleksjon.
- Kvalitetssikring av 24-timers utøver.
- Psykolog. Større del av trenerutdanningen?

Gruppe 5: "Mentale egenskaper" – Hva er viktig, og hvordan utvikler vi utøvernes mentale egenskaper?

Mentale egenskaper kan vi utvikle allerede fra ung alder av. Vi trener mot å konkurrere, og derfor må det være særlig fokus på at det skal være lav terskel for det å delta i konkurranser. Dette kan være alt fra små, enkle konkurranser under trening, til større konkurranser (progresjon). Utøverne må settes i situasjoner der de øver på det de skal bli gode i, dette gjelder også mentale egenskaper.

Gjennom å delta i konkurranser, kan vi naturlig oppnå:

- Konkurranseskultur - lavterskel for å stille i konkurranser
- Å utvikle utøvernes mentale fokus i forbindelse med konkurranse
- Skape gode grupper der det er greit å ikke alltid vinne --> mestringsfokus
- Prosessmål og mestringsmål i stedet for resultatfokus
- Visualisering
- Utøvere som evaluerer seg selv - hvordan takler jeg å bli fragått, hvordan forbereder jeg meg til neste gang... Her kan trener med fordel stille gode spørsmål.
- Trygghet -> skaper fokus -> prestasjon

På generelt grunnlag bør det også legges opp til at utøverne skal lære:

- "Feeling" og egen utvikling er viktigere enn plassering i konkurranse
- Sammenheng mellom konkurransesituasjonen og treningshverdagen
- Å ta ansvar på egenhånd: "det er du som velger, ikke andre", "skal du bli bedre, må du jobbe bevisst med oppgaver"

Gruppe 6: "Bevisst tilstedeværelse" i treninga – Hvordan lærer vi utøverne dette?

Hva er bevisst tilstedeværelse? Gruppen definerte dette som en form for "konsentrasjon, et spesielt fokus, det å "være i nuet", være i en slags "flow"-tilstand. Hensikten med en slik "bevisst tilstedeværelse" kan sies å være det at utøveren på best mulig vis klarer å jobbe mot det målet man har satt seg.

Hvordan skape utøvere som mestrer dette?

- Trenerens må skape forståelse for hvorfor dette er viktig. Må legge vekt på sammenheng mellom kvalitet i treninga og treningsutbytte, og få utøverne til å forstå at tall, timer og prosenter betyr alt.
- Treneren må være obs på signaler fra både enkeltutøvere og gruppa som helhet ift. evne til tilstedeværelse
- Trener kan med fordel forberede utøveren på hva som skal være i fokus i økta, eller utøveren må selv utfordres til å være bevisst på dette selv - slik at utøveren er forberedt på hva en skal fokusere på!
- Ett mål eller ett fokusområde er bedre enn mange ting å tenke på samtidig!
- Selvjustis - i en treningsgruppe er det en fordel om alle har samme mål om å være "tilstede i økta"
- Det kan vurderes hva som er hensiktsmessig "grad av tilstedeværelse": 100% fokus i lang tid må sannsynligvis læres, og kan være vanskelig - unge utøvere kan derfor oppfordres til heller å være 100% bevisst i en kort periode av økta, enn å være 70% tilstede hele økta..
- Man må også passe på at det ikke blir for seriøst fokus på dette blant unge utøvere, slik at man mister utøvere pga. dette.
- Det må tas hensyn til at "bevisst tilstedeværelse" sannsynligvis er en egenskap som utvikles over tid, slik at man ikke kan kreve 100% fokus hele tida fra unge utøvere.

Hvordan trigge bevisst tilstedeværelse under økter?

- Arbeidsverktøy som trigger tilstedeværelsen kan f.eks. være oppgaver som krever særlig fokus - ved få en oppgave som utfordrer nok, så må utøveren virkelig være tilstede.
- Treneren må ha god kommunikasjon med utøveren både gjennom utøversamtaler og gjennom tilbakemeldinger på økter
- Feedback under økter må forsterke og underbygge det vi ønsker å jobbe med.
- Treneren kan stille åpne spørsmål som utfordrer utøveren til å være mer bevisst egne

Evaluerer?

- Grad av tilstedeværelse kan være vanskelig å måle objektivt..Subjektiv vurdering av tilstedeværelse i treningsdagbok kan være et alternativ (grad av "Olympisk trening" i Olympiatoppens treningsdagbok?)

Gruppe 7: Overgang mellom ulike lag og team – Hvordan ivaretar vi utøveren?

En overgang kan bety en stor endring i livet til en utøver. Det gir nye muligheter og situasjoner, men kan også være en utfordrende situasjon hvor flere parter har interesser, så ting må håndteres på riktig måte for at overgangen skal gi positivt utfall for løperen.

Retningslinjer for å ivareta utøveren:

- Overgang oppover i "systemet" må sees på som en "mulighet" i utøverens karriere, men også en stor endring som må tas seriøst
- Det må være en overordnet enighet blant alle involverte om at løperen og løperens beste må stå i fokus
- Det nye miljøet må få mulighet til å danne seg sitt eget bilde av utøveren, men det må ikke glemmes hva utøveren har gjort tidligere og hva som har fungert bra tidligere
- Utøverens treningsdata må selvsagt være med
- Kommunikasjon mellom utøver/tidligere miljø/nytt miljø er viktig - Alle parter må være involvert!
 - NB! Utfordring at kommunikasjon ofte kun går gjennom løper - det kan være uheldig
- Overgang fra klubbmiljø til skigymnas innebærer en spesiell endring! Her er det gitt at rammen for forholdet mellom utøver og miljøet er 3-4 år - ved oppstart bør det derfor avklares hvordan utøveren kan få mest mulig ut av disse årene
- En må være bevisst på at en utøver kan endre seg ved å komme i nytt miljø - samtidig som trenere også må være villige til å endre seg når de skal trene nye utøvere
- Ny trener må ikke "dømme" utøver på forhånd, men lære utøveren å kjenne
- Tidligere trener må være villig til å gi slipp på utøveren, go
- I det nye miljøet må utøveren involveres og inkluderes etter de retningslinjer og regler som gjelder i det nye miljøet, men også gis mulighet til komme med innspill på disse slik at utøveren selv føler eierskap
- Utøveren må oppfordres til å ikke glemme hvor han eller hun kommer fra ("moderklubb")

Når overgangen ikke fungerer:

- Ta tak i situasjonen og inviter til oppklaring
- Ikke være dømmende ("prate det andre miljøet ned")

Gruppe 8: Solid fysisk grunnlag fra yngre år – Kan dette bli en utfordring i framtida, og hvordan kan vi evt. bidra til å sikre dette?

Gruppa identifiserte flere grunner til hvorfor et solid fysisk grunnlag fra yngre år er viktig?

- Allsidig bevegelseserfaring
- Skadeforebygging
- Tåle store treningsmengder

Gruppa antydte at status på dette området antageligvis var bedre før, og så således på dette som en utfordring allerede nå i dag. Flere så at unge utøvere på et visst alderstrinn ikke har det samme fysiske grunnlaget i dag, som utøvere i samme alderstrinn hadde for noen tiår siden. Det ble understreket at de så et veldig stort sprik i de yngste årgangene.

Hvordan bidra til å sikre solid grunnlag i framtida?

- Samarbeide med andre idretter for å gi barn og unge en allsidighet som gagnar alle
 - Forskning viser at barn presterer bedre på skolen når de driver fysisk aktivitet
- samarbeid med skole?
- Sørge for at trenere (og foreldre) har kunnskap om hvordan de kan inspirere barna til å være i fysisk aktivitet
- Vi må være kreative i hva vi trener barna i, og sørge for at det er morsomt og at de opplever mestring
- Høyt aktivitetsnivå uansett hva de driver med er viktig.
- Vi må unngå for profesjonelt opplegg og/eller for mye organisering..det er ikke dette det handler om i ung alder!
- Fokuser på: hva vil barna synes at er gøy?
- Forbilder kan bidra til at barn ønsker å være i aktivitet, f.eks. kan landslagsløpere eller eldre lokale løpere

Gruppe 9: Profesjonalisering i yngre alder – Fordeler og ulemper

Gruppa hadde ingen klar definisjon på hva profesjonalisering egentlig vil si, men delte inn i tre kategorier hvor man mente å kunne se profesjonalisering:

- Profesjonalisering av trening
- Profesjonalisering av organisering i klubb
- Profesjonalisering av utstyr

Profesjonalisering av trening:

- Dette er negativt dersom det betyr at unge utøvere trener på samme måte som gode seniorer
 - Kan føre til negative opplevelser med langrennssporten, og frafall pga. feiltrening eller frafall pga. motivasjonssvikt
- Kan kanskje være positiv dersom det innebærer bedre struktur på treninger og treningsplaner, spesielt dersom dette gjøres med et individuelt fokus
- Konkurranser; tidlig deltagelse i konkurranser fører til at utøverne kan gå lei tidligere?
- Gruppa mener at trenere bør jobbe med et mål om "flest mulig, lengst mulig", så vil de som blir best tilslutt ofte knekke koden ift. et positivt profesjonelt fokus knyttet til trening.

Profesjonalisering av organisering i klubb:

- Kan innebære f.eks. betalte trenere og smørere, noe som kan bidra til å sikre et god tilbud i klubbene
- Profesjonalisering i form av struktur, et godt sportslig opplegg og fornuftig utviklingstrapp vil være veldig positivt

Profesjonalisering av utstyr:

- Utfordring ift. profesjonalisering i form av tilgang på utstyr - de beste i ung alder får tilgang på bedre utstyr, og vi gjør kanskje en ubevisst utvelgelse løpere på denne måten?
- Mister vi utøvere som potensielt kunne blitt veldig gode, fordi de ikke har tilgang på godt nok utstyr?
- Opplever vi problemer knyttet til rekruttering og/eller frafall pga økonomiske krav? Uvisst, men det uttrykkes bekymring for dette.
- Eksempel: I Tyskland betaler de 5 euro i smøreavgift og alle får smurt skiene likt (60 deltagere). Ikke mulig i Norge??

TEAM VEIDEKKE INNLANDET, SESONGEN 2014-2015





Sesongerfaringer 2014 – 2015

LAGET HAR BESTÅTT AV:

- 10 utøvere, 6 menn og 4 kvinner
 - Snittalder 23,1 år
 - Relativt stort språk i nivå:
 - FIS-punkter gutter fra 34,31 til 135,49 ved utgang av sesongen
 - FIS-punkter jenter fra 56,77 til 178,04 ved utgangen av sesongen
- 1 trener
- 1 assistent/fysioterapeut, med på 25 samlingsdager
- 2 faste skismørere + foreldrehjelp







Sesongerfaringer 2014 – 2015

- 10 starter i verdenscuprenn (Man, Emil og Thea)
- 10 plass i sløge-WC som beste enkeltresultat (Man)
- En enkeltseier og én 3. plass i COC-renn (Emil og Eivind)
- 5 plass i COC sammenlagt, og 2 plass i sprintcupen (Emil)
- 7. og 8. plass i NC sammenlagt for kvinner (Man og Thea)
- 19. og 24. plass i NC sammenlagt for menn (Emil og Eivind)
- En 3. plass i U23-NM, og 3 plass sammenlagt i U23-cupen (Thea)
- 20. plass i U23-cupen for herrer sammenlagt (Even)
- 4 plass i NM-klassen i telemarksløp (Emil – 9/1)







Sesongerfaringer 2014 – 2015

- 58 samlingsdager
- 60 samlingsdager
- Ukentlige tallestreninger på Lillehammer når det ikke har vært samlinger
- 3 uke tallester og 2 uke labtester har vært brukt (individuelt tilpasset)
- 150 dager + med sportslig aktivitet
- 28 enkelt dager med opplegg på tross







Sesongerfaringer 2014 – 2015

Suksessfaktorer:

- 1) Lagsammensetning, og fokus på å gjøre hverandre gode (PREG)
- 2) Vanlig god skitrening
- 3) Langsiktige målsettinger med daglig fokus på fremgang
- 4) Helse
- 5) Skismøring, Milslukerslip og utstyr for øvrig

Forbedringsområder:

- 1) Bevare fokus på basisferdighetene i større grad gjennom sesongen
- 2) Høyere nivå på treninger (kultur)
- 3) Skismøring



TEAM VEIDEKKE NORD-NORGE 2014/15

Laget

- Silje Theodorsen (NY)
- Eivind Krane Heimdal (NY)
- Rolf Einar Jensen
- Morten Harjo Pettersen (NY)
- Snorri Einarsson
- Håkon Mikalsen (NY)
- Bjørn Vidar Suhr
- Martin Mikkelsen (NY)

NM

- 5 plasseringar topp 10, Fem ulike løpere topp 15

Skandinavisk Cup

- 3. plass samanlagt, Tre pallplassar, 8 topp 15

NorgesCup

- 1. plass samanlagt, Ein siger, To pallplassar og fire topp 10

U23-VM

- Sylv og 2 x5.plass

U23-NM

- Gull, sylv og bronse

WC

16. og 20 plass

- Suksesskriterier
- God treningskultur
- Gode samlingar, men for store?
- Organiseringa på renn
 - Kontuitet

Utfordringar

- Økonomi
- Sjukdom i november
- Ei dame på laget
- Samarbeid med eigarkretsane

NTNU-FORSKER ADVARER MOT UKRITISK SATSING PÅ TALENTER

Albert Collett, UNIVERSITETSAVISA, Trondheim

Publisert: 07 mai 2015 06:00 Sist oppdatert: 08 mai 2015 09:46

- Ferdigheter blir lett forvekslet med potensial, sier Stig Arve Sæther. Han følger spent den trønderske ungdomssatsinga i fotball. NTNU-forskeren vet mye om forskjellen på talentjakt og spillerutvikling.

- Å bryne seg mot de som er jevnbyrdige eller litt bedre, gir god utvikling. Derfor er jeg litt skeptisk til å putte alle de beste på samme lag, sier Stig Arve Sæther. (Foto: Albert H. Collett)

- Å bryne seg mot de som er jevnbyrdige eller litt bedre, gir god utvikling. Derfor er jeg litt skeptisk til å putte alle de beste på samme lag, sier Stig Arve Sæther. Foto: Albert H. Collett

Bør vi avskaffe ordet talent, slik verdensmester i roing Olaf Tufte mener? Er det ødeleggende, eller bør vi tvert imot finne talentene og dyrke dem? Slike problemstillinger lurar i kulissene rundt 0.-divisjon i fotball – nyskapningen til Trøndelag Fotballkrets for jenter og gutter fra 16 til 19 år. Bare et fåtall klubber får delta i den nye toppdivisjonen. De fleste er plukket ut på grunnlag av tidligere resultater, noen få gjennom kvalifisering.

«Ødelegger gode miljø»

Nyordninga har blitt kritisert for å ødelegge gode miljø. Et eksempel er Freidigs G99-lag. De har vunnet Skandia Cup de tre siste årene. Nå er laget i oppløsning fordi mange av spillerne søker seg til klubber i den nyopprettede divisjonen, der Freidig ikke har fått plass. Et annet eksempel er Trond. Der forsvant seks av spillerne på G2000-laget til Rosenborg. Selv om 0.-divisjon bare er en del av forklaringa, reagerer klubbliderne med frustrasjon.

Andre gleder seg over satsingen på unge spillere.

Stig Arve Sæther, universitetslektor i idrettsvitenskap ved NTNU, nøyer seg foreløpig med å observere. Han tviler ikke på at intensjonene er gode, men forutsetter at ordningen blir evaluert.

Gaver sendt fra Gud?

Sæther er redaktør for den ferske boka «Trenerroller». Hans eget hovedkapittel har tittelen «Trenerrollen i ungdomsårene – identifiserer eller utvikler?». Det peker på en sentral problemstilling, nemlig den økende forskjellsbehandlingen på grunnlag av ferdigheter. Sæther mener denne forskjellsbehandlingen må ta mye av skylden for at nesten halvparten av utøverne forsvinner ved overgangen til ungdomsidrett.

- Dypest sett handler dette om menneskesyn. Noen ser ut til å mene at talenter er gaver sendt oss fra Gud. For meg som samfunnsforsker virker et slikt syn litt rart, sier han.

Uklart begrep

Synet blir problematisk når vi vet at forskningen knapt kan dokumentere sammenheng mellom ferdigheter i ung og voksen alder. Snarere tvert om. I 1998 la Olympiatoppen og Idrettshøgskolen fram undersøkelsen «Hvorfor ble de beste best?» Der ble 18 av Norges internasjonalt mestvinnende idrettsutøvere intervjuet. Ingen av dem hadde vært spesielt gode som barn.

- Talent er et svært uklart begrep, kommenterer Sæther. Det fikk han bekreftet i 2004, da han ba de 14 trenerne i Eliteserien definere ordet. Han fikk 14 forskjellige svar. Intervjuet avslørte også 14 forskjellige holdninger til trening.

Uklarheten kommer også til syne når man ser på hvem som blir plukket ut som de mest talentfulle. I aldersbestemte klasser viser forskningen at de eldste i hver årsklasse blir valgt. Tendensen er tydeligere dess yngre utøverne er. Med andre ord blir det vanskeligere og vanskeligere å skille talent fra ferdighet. Likevel lever praksisen med å velge ut de som presterer best videre. Hvis en samtidig tar høyde for at disse også har trent mer, og dermed har brukt opp mer av potensialet sitt, så begynner utvelgelsen virkelig å krongle seg til. Kanskje blir helt feil utøvere valgt ut?

Skummelt dilemma

Fenomenet representerer et betydelig dilemma for trenerne, for de blir ofte målt på prestasjon:

- Dette gjennomsyrrer samfunnet, poengterer Sæther: - Verdien av god blir stadig mer verdsatt, prestasjoner teller. Det ser vi i alt fra Idol til Mesternes Mester. Dessverre er resultat en dårlig indikator på utvikling. Kanskje sitter de som styrer ungdomssatsingen litt for tett på toppidretten. Jeg håper de klarer å se på 0.-divisjon som en utviklingsarena.

Én ting er Sæther sikker på: Hvis du vil at barna dine skal bli gode i idrett, nytter det ikke å presse dem ut på fotballbanen fra de er små. Derimot er ubetinget støtte fra foreldre et stort pluss for å oppnå utvikling:

- Alle foreldrene som bringer til og fra og bidrar på andre måter er en kjempehjelp for de unge. Poenget er at støtten må være betingelsesløs. Den må handle om mestring og utvikling, ikke om seier eller tap.

«Fjern ordet talent»

- Ordet talent burde ikke eksistert, mener tidligere verdensmester i roing, Olaf Tufte. I et intervju med nettstedet foreldre.no, advarer han foreldre mot å si til barna sine at de har talent. Tuftes poeng er at vi alle er forskjellige.

- Kroppen min er skrudd sammen på en måte som passer for roing, så det klaffet for meg. Alle er gode på noe, det gjelder bare å finne ut hva som passer for deg og din kropp, sier han.

Tufte har sett mange talenter falle igjennom fordi statusen har blitt en hvilepute.

Å nå toppen tidlig i karrieren kan være et tveegget sverd. John Carew har fortalt hva som skjedde da han spilte finale i Champions League som 21-åring: Noe av motivasjonen forsvant. Prestasjonen kunne ikke overgå.

Litt forskjell gir god utvikling

Hva er fasit? Den fins knapt, men Sæther mener forskningen gir belegg for en del smarte trekk:

- Å bryne seg mot de som er jevnbyrdige eller litt bedre, gir god utvikling. Når ferdigheter og utfordringer er godt avstemt, øker sannsynligheten for mestring. Mestring er viktig for utvikling. Derfor er jeg litt skeptisk til å putte alle de beste på samme lag. Vi har sett noen resultater med 8-0 og 9-0 i 0.-divisjon. Det tror jeg ikke er heldig.

Sæther ønsker seg så mange utviklere og så få «identifiserere» som mulig. Jakten på talentene fungerer rett og slett ikke etter hensikten. I Sverige har de for eksempel funnet ut at halvparten av landslagsspillerne i fotball aldri har spilt på et aldersbestemt landslag. Også her til lands skjer det en voldsom utskifting i lagene fra alderstrinn til alderstrinn.

- Therese Johaug er et typisk eksempel på en utøver som slett ikke gjorde seg bemerket i yngre år, illustrerer Sæther. Kanskje avgjør egentreningen. Nyere forskning tillegger den stor betydning. Idrett skal være lystbetont. De som elsker å trene, utvikler ferdigheter. Kanskje er det de som vinner til slutt.

Fra synsing til kunnskap

Daglig leder Jan-Roar Saltvik i Trøndelag Fotballkrets vedgår at idretten ikke alltid har vært like opptatt av vitenskap, men sier endringer er på veg:

- Vi ønsker å gå fra synsing til kunnskap. Fra mitt ståsted er 0.-divisjon nettopp et tiltak for å styrke utvikling på bekostning av ensidig fokus på resultat. Innføringen av et differensiert system for denne aldersgruppa gir større muligheter til å legge vekt på mestring fordi nivået ikke blir så ulikt. Vi kan ta ned utålmodigheten. 0.-divisjon er ett av mange tiltak vi arbeider med for å gi utvikling mer oppmerksomhet, sier han.

Saltvik mener innføringen av et protokollsystem med krav til dokumentasjon vil sikre Stig Arve Sæthers behov for evaluering, og hilser interessen fra NTNU velkommen.

LANGRENNSPORTEN I ENDRING, v/VEGARD ULVANG

Trenerseminaret 17. april 2015

Langrennssporten i endring

Vegard Ulvang 17. april 2015

Holmenkollen 1985



Sterke tradisjoner

- Kjærlighet og eierskap ikke bare til sporten men også til bevegelsesformen.
- Thor Gotaas:
 - "Langrenn er livets opprinnelige rytme i landet langt mot nord. De glidende og bøyende bevegelsene symboliserer nordmannens strev gjennom årtusener."

Status våren 2015

- Turenn
 - De beste staker alle løp
- Verdenscup:
 - Davos: 3, 7 og 10 plass
 - Vinner i Toblach (0,5 sek)
 - Otepää – vant med feste i sprintfinalen
 - Drammen – vant med feste i finalen
- Norgescup junior
 - Topp-plasseringer i mange sprint og distanserenn.
- 10 åringer staker(skøyter) i barnerenn

Status våren 2015

- Alle vil beholde to teknikker
- Alle vil ha strengere juryavgjørelser (bare ikke mine løpere..)
- Alle vil ha hardere løyper
- Alle vil at noen – FIS – må gjøre noe

Kontroll av klassisk teknikk

Turning techniques comprise steps and pushes in order to change directions. Where there is a set track, turning techniques with pushing are not allowed. This will also apply to competitors skiing outside of the set track.

Stockholm 2008



Used in Lahti



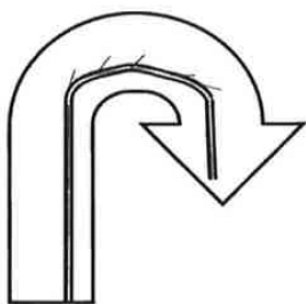
Used in Lahti



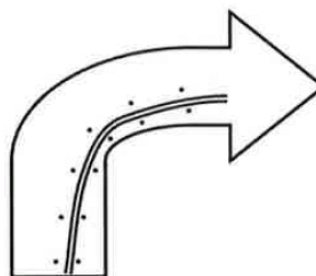
Used in Lahti

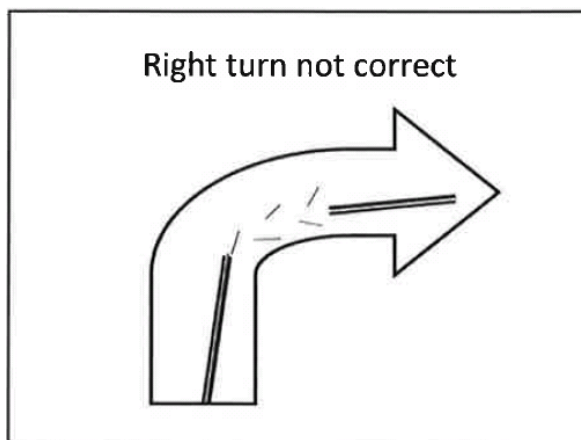
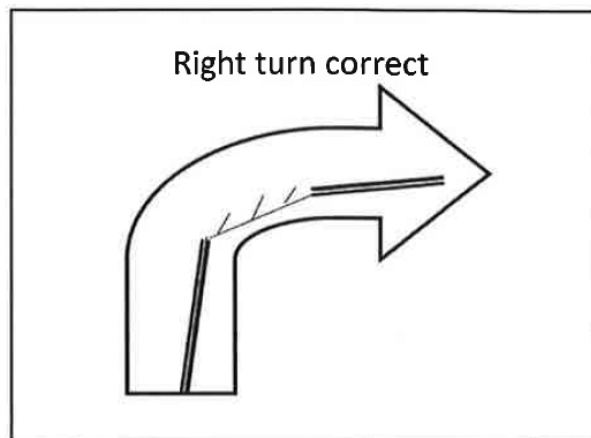
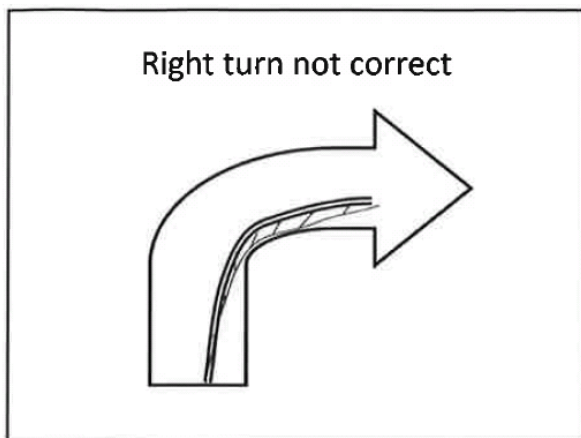


Used in Lahti



Right turn correct





Diskvalifikasjon eller written warning ??

Lengre og brattere motbakker?

- Langrenn skal kunne utøves overalt og på alle nivåer.
- Fiskebeingrense ved 17- 18%
 - Brødrene Aukland: Diagonal er raskere helt i grenseland mot fiskebein.

Andre forslag

- Scooterpreparerte løyper
- Forbudssoner

Forslag til FIS møter i Juni.

- Løypetilpasninger
 - Ikke klassisk i løyper man frykter staking
 - Forsiktig omlegging av enkeltbakker der det er mulig
- Regler
 - Hyppigere bruk av diskvalifikasjon
 - Ikke krav til videobevis
 - Ikke protestmulighet ved prolog i sprint
- Soner?
 - Korte motbakker med stakeforbud.

Bare en teknikk??

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• To teknikker:<ul style="list-style-type: none">– Historie/ Tradisjon– Samme bevegelsesform som massene– Variert og spennende konkurranseprogram– Flere deltagere i turen?– Flere par solgte ski | <ul style="list-style-type: none">• En teknikk:<ul style="list-style-type: none">– Halv pris for utstyr– Ikke festesmurning>> større rekruttering– Enklere konkurranseprogram– Mindre kontroller- færre diskur– Konkurransedretten skiller seg mer og mer fra turgåeren. |
|---|---|