

Av innholdet:

- **Medlemsliste (kontroll)**
- **Ungdomsprosjektet (oppdatert med nye data)**
- **Staking, konsekvenser for trening**
- **Team Veidekke Trøndelag**
- **Ung treners perspektiver**

Innhold

Redaksjonelt	4
Medlemskontingent 2015.....	5
Årsregnskapet for 2014	6
Kontroll av medlemslista!	7
Ungdomsprosjektet i langrenn	13
Staking , konsekvenser for trening.....	20
Team Veidekke Trøndelag 2014 - 15	23
En ung treners perspektiv.....	28

Styre og redaksjon

Styreleder

Øyvind Sandbakk

William Farres veg 2

7022 Trondheim

911 87 691

oyvind.sandbakk@svt.ntnu.no

Styremedlem:

Per Nymoen

Norges Skiforbund

0840 OSLO

91 39 82 00

per.nymoen@skiforbundet.no

Styremedlem:

Ove Erik Tronvoll

Slettevegen23

7503 Stjørdal

412 15 433

tronvoll@hotmail.com

Styremedlem

Espen Emanuelson

Hans Aanruds veg 10

7024 Trondheim

907 77 251

espenemanuelson@hotmail.com

Styremedlem:

Heidi Sørli Myhre

Enromvegen 158

7026 Trondheim

414 50 640

heisoerl@online.no

Styremedlem/kasserer:

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

Nye medlemmer:

- Yngve Thorsen, 6800 Førde
- Marthe Strøm Solli (Longyearbyen → Kristiansand)



Redaksjonelt

Kjære medlemmer,

Treningen mot neste sesong er godt i gang, både for topp og bredde. Landslagene har allerede gjennomført årets første samling på snø (Sognefjellet), men det er likevel barmarkstrening som dominerer i den kommende perioden hos utøvere på alle nivå. Grunnlagstreningen bør være variert, lystbetont og allsidig som grunnlag for tøffere og mer spesifikk belastning når vinteren nærmer seg.

Siden det er sesong uten mesterskap vil enkelte av landslagsutøvere eksperimentere litt med treningen denne sesongen og søke nye utviklingsområder. Likevel vil 90-95 % av treningen være som tidligere og følge grunntrekkene i den norske treningsfilosofien. Dette er viktig å huske for morgendagens utøvere: en må ha kontinuitet i treningen samtidig som en søker utvikling og progresjon. Treningsmengdene må økes litt år for år, og langsiktig utvikling er viktigere enn kortsiktig gevinst.

Utviklingstrappen tar for seg nettopp dette, og gjennom analysene av undersøkelsene som Kenneth Myhre har gjennomført ser vi i disse dager konturene av hvordan det faktisk trenes i Langrenns-Norge, både av de beste og de som ligger like bak. Vi håper dette skal bli et viktig redskap som kalibrerer utviklingstrappen og forsterker den gode utviklingen av morgendagens topputøvere og topptrenere ute i klubber og kretser.

Lykke til med treningen i sommer!

Hilsen,

Styret i Trenerklubben

Medlemskontingent 2015.

Hei!

Dere vil få utsendt betalingsinformasjon om medlemskontingenten om ikke så lenge.

Men det er fint hvis dere kan begynne å gjøre opp medlemskontingenten så fort som mulig (ta det på direkten).

Sett inn kroner 300,- på Trenerklubbens konto: 6230.05.57169

Medlemmer bosatt utenfor Norge: Overføre kr. 450,-

NB: Oppgi tydelig på betalingen: Medlemmets navn.

Vi ønsker dere alle en god sommer!

Årsregnskapet for 2014

Årsregnskapet ble presentert i forrige nummer av bladet. Regnskapet er nå kontrollert i henhold til nedenstående dokument.



TIL ÅRSMØTET I TRENERKLUBBEN LANGRENN / NSF

REVISJON AV REGNSKAPET FOR 2015

Vi har revidert Trenerklubbens regnskap for 2015.

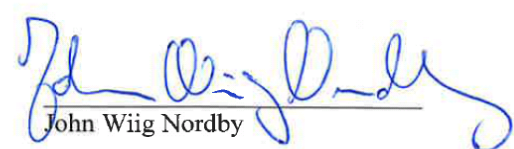
Vi har gjennomført de revisjonshandlinger vi har ansett nødvendige for å bekrefte at årsoppgjøret ikke inneholder vesentlige feil eller mangler.

Vi har kontrollert utvalgte deler av bilagsmassen, og vurdert de benyttede regnskapsprinsipper samt innhold og presentasjon av årsoppgjøret.

Etter vår vurdering gir det fremlagte årsregnskap, som består av resultatregnskap og balanse, et riktig bilde av foreningens økonomiske situasjon.

Oslo, 08.juni 2015


Trygve Lundsten


John Wiig Nordby



Kontroll av medlemslista!

På de neste sidene står hele lista over medlemmer i Trenerklubben. Vi ber om at du sjekker at opplysningene er korrekte, ikke minst e-mail-adressene.

Etter gjentatte diskusjoner på de siste års årsmøter, vurderer vi å tilby medlemmene å få «Nytt fra Trenerklubben» elektronisk, i stedet for nåværende papirutgave. Vårt første mål er derfor å få laget en oppdatert oversikt over e-mail-adressene. Korreksjoner kan sendes til ira.matthies@skiforbundet.no (fram til 15. juli).

Det vil sannsynligvis komme en digital utgave av bladet fra 2016, men medlemmene kan velge å fortsatt motta papirutgaven.

Med hilsen Styret

Nytt fra trenerklubben Juni 2015

Etternavn	Fornavn	Kolonne6	Bosted	E-mail Adresse
ABELSEN	Elin	Linerlevegen 44	8665 Mosjøen	eli-abe@online.no
ADELER	Benkt Otto	Nøysomheten 21	4950 Risør	adeler@online.no
ALNÆS	Stein-Arne	Gauteidveien 212	2016 Frogner	stein.ame.alnaes@if.no
ALTE	Geir Johan	Hagaveien 13	8614 Mo i Rana	geir.alte@mjolan.vgs.no
AMUNDSEN	Kristian	Furutoppen 3	8209 Fauske	kristian@faunakf.no
ANDERSEN	Espen Nordby	Hjalmevegen 7	3580 GEILO	espen@geiloil.no
ANDERSEN	Inge	Ullevålsalleen 4 a	0852 Oslo	inge.andersen@nif.idrett.no
ANDREASSEN	Nils Tore	Solbakkemelen 30	9152 Sørkjosen	nils.tore.andreassen@tromsfylke.no
ASDAL	Per	Asdalsvn. 156	3960 Stathelle	per@opd.no
ASKE	Jonfinn	Skoglund	6823 Sandane	jonfinn.aske@yahoo.no
AUKLAND	Fredrik	Fiskerveien 6	3132 Husøysund	fredrik@aukland.net
AUKLAND	Knut	Heilovn. 14	3124 Tønsberg	knut@aukland.net
AUNE	Ulf Morten	Rösvägen 12	S-16350 Spånga, Sverige	aune@skiforbundet.no
BAKKEN	Oddmund Kristoffer	Ringveien 2206	9511 Alta	oddmba@hotmail.com
BAKKEN	Ritva	Hæreberget 14	3330 Skotselv	tirib@online.no
BAKKENE	Oddvin Harald	Skrautvålsvegen 667	2917 Skrautvål	oddvin@leirin-skiloyper.no
BAKLID	Bjørn	Grubegata 30 c	3031 Drammen	isaheg@online.no
BALDISHOL	Brit	Tørtbergveien 4	1273 Oslo	brit@skiforbundet.no
BELSVIK	Idar Terje	Aune	7295 Rognes	
BERGAN	Sindre	Blekksoppgrenda 9	1352 KOLSÅS	sindre@ntg.no
BERGER	Jan-Erik	Jernvinna 47	2618 LILLEHAMMER	janerber@start.no
BERGSVAND	Helge Erland	LEIV ERIKSONSV 40	3269 LARVIK	helge@verditakst-as.no
BESSEBERG	Anne Marie	Askeladden 12	3055 KROKSTADELVA	Anne.Marie.Besseberg@synergi-as.no
BJERKE	Trond	Utsiktsveien 36 a	1482 Nittedal	nineset@online.no
BJØNTEGAARD	Sigvart	Boks 436, Bolig 2019-6-A	9171 LONGYEARBYEN	sigvart.bjontegaard@gmail.com
BJØRGÅRD	Gunnar		7383 HALTDALEN	290448@gmail.com
BJØRNSSON	Olafur	Knut Hamsuns vei 38 c	2830 RAUFOSS	Olafur.Hartwig.Bjornsson@oppland.org
BRANDSTAD	Pål Kristian	Vekkomsvegen 535	2630 RINGEBU	pk.brandstad@gmail.com
BRUUN	Torkild	Alhusstrand	7800 NAMSOS	torkild.bruun@dsb.no
BRØRS	Tone Stawan	Solberg	7730 Beitstad	mobroer@online.no
BRÅ	Oddvar	Oscar Braatensv. 24	7022 Trondheim	oddvar.braa51@gmail.com
BRAATHEN	Arne	STOVNERVN 25	0980 OSLO	arnebraathen@hotmail.com
BRAATHEN	Jan Gunnar	Stovnervn 23 b	0980 Oslo	j-braathen@hotmail.com
BRAATHEN	Karin	Stovnerveien 25	0980 Oslo	karin_braathen@hotmail.com
BURAAAS	Bjørn	Langørvegen 31	2422 Nybergsund	buraasen@yahoo.com
BYSTRÖM	Anders	Trombålgan 271	462 96 FRÅNDEFORS, SWEDEN	anders.bystrom@skiforbundet.no
BØEN	Rolf	Eidesåsen 57	5750 ODDA	rolf.boen@odda.kommune.no
BØRSHEIM	Johan		5730 ULVIK	johanborsheim@gmail.com
DAHLEN	Anders	Oscar Dahlsv. 38	1285 Oslo	anders.dahlen@rustad-idrettslag.no
DALEN	Terje	Peter Skredders vei 12	2312 Ottestad	terje.dalen@sykehuset-innlandet.no
DOWNING	JD	c/o Inge Scheve, Otnes	2485 RENDALEN	ingeborg@skiaktiv.no
DREVLAND	John Asle		8960 HOMMELSTØ	johndrev@online.no
DYRHAUG	Ole Ingebrigt	Storaunet	7590 TYDAL	ole@dyrhaug.no
DYRHOVD	Kjell Anton		3535 KRØDEREN	kjella@dyrhovd.no
EILERTSEN	Fred Inge	Selgeholtet 30	9912 Hesseng	f.i.eilertsen@c2i.net
EMANUELSEN	Espen	Hans Aanruds veg 10	7024 TRONDHEIM	espenmanuelsen@hotmail.com
EMILSEN	Olav	Kongsvegen 984	2340 LØTEN	oemilsen@gmail.com
ENLID	Hans		7290 STØREN	hans.enlid@trearbeidsfag.no
ENSRUD	Erland	Saltneskroken 5	1642 SALTNES	eliens@online.no
ERTNER	John Max	Postboks 47	2954 BEITOSTØLEN	johnmax66@hotmail.com
ERØY	Jan	FJELLVN 36	1820 SPYDEBERG	jan@eroy.no
ERØY	Lars Erik	Ørkenveien 111	1878 Hærland	lars.erik@eroy.no
ESTIL	Frøde		7530 MERÅKER	frøde.estil@ntfk.no
EVENSEN	Geir	Hamarvegen 163	2614 LILLEHAMMER	geir@hihostels.no
EVENSEN	Ole Henrik	Sigurd Simensens veg 18	2817 Gjøvik	hen-even@online.no
FEIRING	Bjørn	SNIPPEVN 13	2820 BIRI	bj.feiring@gmail.com
FELDE	Kristin Marie	Haråsveien 2k	0283 OSLO	felde@afk.no
FETEN	Ola	BILITTKROKEN 20	1279 OSLO	ofeten@online.no
FINSTAD	Arnstein	Kvamsskogvegen 18	7715 STEINKJER	arnsteinfinstad@hotmail.com
FLAGSTAD	Trond	7344 Potter Heights Dr	Anchorage, AK 99516, USA	nordic@uaa.alaska.edu
FLØNES	Runar	DAMMANVN 1	7300 ORKANGER	runarlo@online.no
FODSTAD	Dag	Høgda veien 56	1482 NITTEDAL	daofodstad@live.com
FORTUN	Anders		6876 SKJOLDEN	a-fortun@online.no
FOSSHEIM	Jens Harald	Kolbotnvegen 24	2656 Follebu	jens.harald.fossheim@online.no
FREMSTAD	Asgeir	Valbysteinvn. 7	3261 LARVIK	asgeirf@outlook.com
FRENG	Lars	Nordre Kongsveg 12	2372 Brøttum	lars@fren.no
FUGLEM	John Olav	Blåbærstien 6	9360 Bardu	jofuglem@gmail.com
FÅLUN	Vidar	Parkveien 17 a	1415 Oppegård	vidar.faalun@avenir.no

Nytt fra trenerklubben Juni 2015

GALTUNG	Hans Petter		6788 OLDEN	hans.petter.galtung@sfj.no
GANGÅS	Kristin Evensen	Sollihøgda 28	2480 Koppang	kristin.gangas@hihm.no
GASKI	Margrete	Oldern. 16	9360 BARDU	mgaski@online.no
GASMANN	Per Ola	Hans Aanruds vei 24	2618 Lillehammer	per.ola.gasman@ntg.no
GJELSVIK	Thor Olaf	STAGRIMVN. 69	1925 BLAKER	thor.gjelsvik@skiforbundet.no
GJØRV	Svein	Krokenteig 11	5760 Røddal	svein.gjorv@skolepost.ls.no
GLOMSÅS	Erik	GOMMERUDVN. 21	1349 RYKKINN	erik.glomsaas@baerum.kommune.no
GRANAMO	Jan Erik	Rølivegen 64	7711 Steinkjer	jan.erik.granamo@steinkjerkurscenter.com
GRANMO	Jan Gisle	Sørbygda	7288 SOKNEDAL	jangisle@yahoo.no
GRANØIEN	Wenche	Toppenhaugberget 6	1353 BÆRUMS VERK	wencheeg@online.no
GRESSLØS	Knut Øyvind	HASLE	1735 VARTEIG	o-gress@online.no
GRINDHEIM	Ketil	Dåsnesvegen 52	4737 Hornnes	ketil.grindheim@otra.no
GRUBBMO	Mona	Ramsvikskogen	7800 NAMSOS	mona_grubbmo@hotmail.com
GRØV	Heidi Sørum	JOHAN FALKBERGETSV. 17	7021 TRONDHEIM	eivgro@online.no
GULBRANDSEN	Stein Morten	Langhågen 4 b	9300 FINNSNES	sgulbrandsen@hotmail.com
GULLEN	Tore	Olum	3520 Jevnaker	tore-gullen@c2i.net
HAGA	Bjørn	Holtervegen 205	2034 HOLTER	bjornhaga@c2i.net
HAGEN	Melvyn	Eikeleinstien 34	3472 Bødalen	mel-h@online.no
HAGEN	Jens Petter	Åsmarkveien 1511	2365 Åsmarka	petter.hagen@infocare.no
HALDORSEN	Jonny	Finnbrautvn. 18	8661 Mosjøen	jonny.haldorsen@grane.kommune.no
HALVAS-SVENDSEN	Lars	Sjøvegen 33	7053 RANHEIM	lars.halvas-svendsen@ntfk.no
HALVORSEN	Tom Erling	Vallandsvegen 6	5600 Norheimsund	skuten@c2i.net
HAMMER	Benjamin	Ertsgaards gate 6 b	7500 Stjørdal	benjaminhammer@hotmail.com
HANSEN	Brynulf	SANDSTRAND	9445 TOVIK	brynulf.hansen@hotmail.com
HARJO	Gunn	Kvartveien 30	9800 Vadsø	gunnharjo@hotmail.com
HASSELVOLD	Lars		7530 MERÅKER	lars.hasselvold@ntfk.no
HATLEDAL	Per	Markane	6783 STRYN	perhatledal@hotmail.com
HAUGLAND	Pål	Hauglandsvegen 8	5463 USKEDALEN	paal.haugland@knett.no
HEGGDAL	Nils Bjarne	Faleide	6783 Stryn	iras@stryn.online.no
HETLAND	Tor arne			torarne.hetland@gmail.com
HEIMDAL	Jarle	Heimdalveien	9360 BARDU	
HEIMDAL	Per Åke	Olderveien 22	9360 Bardu	per.heimdal@gmail.com
Hjelmeset	Roar			roar@skiforbundet.no
HELLAND	Svein	SILDREVN. 27	9414 HARSTAD	svein.helland@lofoten.coop.no
HILLESTAD	Renè	Postboks 279	9306 Finnsnes	rehilles@online.no
HJELLSAND	Mona		7977 Høylandet	mhjellsand@msn.com
HOEL	Einar		6210 VALLDAL	einar.hoel@norddal.kommune.no
HOFF	Arne Wilhelm	EINEBERGGT. 9	9405 HARSTAD	arnw-h@online.no
HOFSMO	Bjørn		7580 Selbu	bjorn.hofsmo@neanett.no
HOLDEN	Ole Anders	Rønningslia 30	7380 ÅLEN	oh@gauldalbillag.no
HOLMBERG	Hans Christian	Mitthøgskolan/Skidhøgskolan, Campus	S - 831 25 Östersund	vila.ghisler@gmail.com
HOVD	Svein Tore	Gamle Byveg 14	7800 Namsos	svein.tore.hovd@namdalsavisa.no
HOVDE	Johannes	Lannavegenn 33	Brumunddal	j-hovde@online.no
HOVDE	Kjetil Svein	Bryggerigt. 64 H	2315 HAMAR	hovde.kjetil@gmail.com
HOVDE	Øystein	Kanonhallveien 38 a	0585 OSLO	oystein.hovde@vikenfiber.no
HØGSETH	Steinar	NIH, Postboks 4014 Ullevål	0806 OSLO	steinar.hogseth@nih.no
HØSFLOT	Kåre	KOLSTADFLATA 53 B	7098 SAUPSTAD	kahoes@online.no
HÅRBERG	Trond	Busmovegen 24	2615 LILLEHAMMER	trond.haarberg@ntg.no
HÅRKLAU	Malvin	BJØRGABARET 65	5700 VOSS	
HAARSAKER	Nils Petter	Tevelalden	7530 MERÅKER	nils.petter@teveltunet.no
IDLAND	Torleif	Kuhagen 28	4330 ÅLGÅRD	torleif.idland@lyse.net
ILSEMANN	Bjørn	Folke Bernadottes vei 9A	0862 OSLO	bjoernilsemann@gmail.com
INDAHL	Eirik	Plutostien 16	3033 DRAMMEN	eirikindah1@gmail.com
INDREDAVIK	Per	Sandalsbotn 71	5221 Nesttun	pindre@online.no
INNSET	Håkon	Tymberneset 2	5730 Ulvik	haakon.innset@gmail.com
IVERSEN	Ole Morten		7530 MERÅKER	ole-morten.iversen@ntfk.no
JACOBSEN	Geir	Ringsvegen 312	2390 MOELV	gei-jak@online.no
JAKOBSEN	Tore	Øvre Smebyveg 3	2870 DOKKA	tore.jakobsen@gmail.com
JEBENS	Einar	FOSSUMHAVENE 31	1359 EIKSMARKA	einar.jebens@stami.no
JOHANNESSEN	Ole Anders	Karjolevegen 68	2319 Hamar	oarjoha@online.no
JOHANSEN	Arvid Arthur	KIRKEVN. 28	9550 ØKSFJORD	
JOHANSEN	Merethe Lia	Akerlia 35	0591 Oslo	m_lia_johansen@hotmail.com
JOHANSEN	Vidar	Åmotveien 90	1389 Heggedal	vdar73@gmail.com
JONHAUGEN	Espen	Bråtenalleen 20	0487 Oslo	espen.jonhaugen@skiforeningen.no
JULSHAMN	Sigmund	JULSHAMN	6444 FARSTAD	sig-ju@online.no
JØRGENSEN	Arild	ÅSAVEI 20	4633 KRISTIANSAND S	ari-jo@online.no

Nytt fra trenerklubben Juni 2015

Kampenhøy	Jan	Englaugsgutua 13	2345 Ådalsbruk	briskogl@online.no
KARLSEN	Frode	Georg Tivbergsvei 14	3403 Lier	frode@trika-invest.no
KARLSEN	Svein Harald	KOMSA TERASSE 15	9511 ALTA	svkarls@online.no
KARLSEN	Torbjørn	PO Box 980097	Park City, UT 84098, USA	tbk@xmission.com
KARLSSON	May Britt	Birkelandveien 2	6416 Molde	may.britt.karlsson@molde.kommune.no
KJELLSTADLI	Bjørnar	Framsgate 2 a	4016 STAVANGER	bjkrell@start.no
KJESBU	Berit	Dybvad	7517 HELL	berit.kjesbu@ntfk.no
KJØREN	Jan Kristian	Lauhammerhaugen 13	7820 SPILLUM	namdal-osteopati@ntebb.no
KLEVSTAD	Tine	Bregneveien 35	9516 ALTA	tineklestad@hotmail.com
KLÆBOE	Geir	Falcksgate 10	8480 ANDENES	gei-kl@online.no
KLÆBO	Elisabeth Høstflot	Nedre Ferstadvei 7	7023 TRONDHEIM	elisabeth@byhaven.no
KNOTTEN	Jon Erik	Bjunegrenda 11	3174 REVETAL	jonerik@jarlsberg-maskin.no
KOLSTAD	Audun	Molovegen 7	7714 STEINKJER	audun.kolstad@olympiatoppen.no
KORSVOLD	Jan	Slernsruv. 20	2324 VANG H	jan.korsvold@kriminalomsorgen.no
KORSÆTH	Sturla	Illev. 3	1712 GRÅLUM	sturlafysio@gmail.com
KOTSBARK	Hans Arve	Kolsåsen 17d	7079 Flatåsen	hansi.kotsbakk@c2i.net
KRISTIANSEN	Bjørn	Eikholtsveien 6	3031 Drammen	bkri@online.no
Kristiansen	Egil	Byrevegen 82	2640 VINSTRA	egil@skiforbundet.no
KRISTIANSEN	Knut	Persbråten 11	0770 OSLO	knutkristiansen@hotmail.com
KROKEN	Anne Ragnhild	Ospelia 29 a	1481 HAGAN	anne.kroken@skiforbundet.no
KVÅLE	Kari Torhild		6856 SOGNDAL	kari.torhild.kvale@sfi.no
LAKSNES	Else	Hudiksvallveien 31	7820 Spillum	else.laksnes@ntfk.no
LANDSEM	Johan		6657 RINDAL	johan@storaastrevare.no
LANGELAND	Kåre	Sjørholtvegen 35	3830 ULEFOSS	kaare_langeland@yahoo.no
LANGLI	Terje Bjarte	Fjesmevegen 36	7718 STEINKJER	terje@rv17.no
LARSEN	Yngve	Pallveien 14	8616 Båsmoen	
LASSESEN	Terje	RØDBERG. 27	0591 OSLO	tlass@online.no
LERENGEN	Aud-Irene	Biskop Jens Nilssønsgt 15 A	0659 Oslo	aud.irene.lerengen@lilleborg.no
LINDGREN	Espen	Storvegen 33	3919 Porsgrunn	
LIPTAKOVA	Katarina	Bærumsveien159b	1358 Jar	k.liptakova@hotmail.com
LIRHUS	Odd	Odins vei 9 b	3179 ÅSGÅRDSTRAND	odd@vfk.no
LITERÈ	Lars	Øystein Møylas vei 31a	7037 Trondheim	lars@larslitere.no
Losgård	Turid	Høstmælingsvegen 14	2611 Lillehammer	turid.losgaard@hotmail.com
LOSNEGARD	Thomas	Gammle hyggen vei 16	3440 Røyken	thomas.losnegard@nih.no
LOSNEGARD	Kåre M.	Valdresv. 125	2900 FAGERNES	km-l@online.no
LUNDE	Øistein	Fjellvegen 9 D	2819 GJØVIK	oistein.lunde@skiforbundet.no
LUNDGÅRD	Erik	Flåhagvegen 29	2380 Brumunddal	lundgard@bbnett.no
LUNDSTEN	Trygve	BAKKE SØNDRE 41	2040 KLØFTA	trygvelund@hotmail.com
LYSTRUP	Froydis	Hogstadvn. 70	1383 ASKER	froydis.lystrup@online.no
LÆGRAN	Arild	BERGTRØVN. 13	7730 BEITSTAD	arild-l@online.no
LØFSHUS	Vidar	Drøbakveien 84	1540 VESTBY	lofshus@skiforbundet.no
LØKHOLM	Hallvard	Yttermoan 9	7300 ORKANGER	loekholm@online.no
LØKKE	Kristin Dahlmo	Slalåmveien 44 A	8400 SORTLAND	kristin.lokke@c2i.net
LØVLIN	Geir	Hovslagenveien 25 a	2619 Lillehammer	geir.lovliden@basemail.no
LØVOLL RØNNEBERG	Merete Kristin		6215 EIDSDAL	merete@verdsanvifjord.no
LØVSTAD	Per Arne	SKOTSELV. 329	3300 HOKKSUND	per.arne.lovstad@renconsult.no
LØVTANGEN	Magne	KNOSTERNESET 2	5400 STORD	magne.lovtangen@skibb.no
MARKUSSEN	Svein Oluf	BROKVOLL. 7	3032 DRAMMEN	sveimark@online.no
MARTINSEN	Erling S.	Høgegga 45	9151 Storslett	ole.siri@gmail.com
MARTINSEN	Ole J.	Sør Tillestad 101	5243 Fana	erling@ymber.no
MATHISEN	Gina Elisabeth	Klaus Torgårds vei 12 B	0372 OSLO	gina_e_mathisen@hotmail.com
MATHISEN	Kjell Magne	Porsmyra 30	7091 TILLER	kjell.mathisen@bygg.ntnu.no
MEISINGSETH	Evy	Ravnebakken 21	6425 MOLDE	e-mei@online.no
MEISINGSETH SJULSTAD	Bente	Gamle Drammensvei 403	1383 ASKER	bente.meisingseth@skiforeningen.no
MELBY	Hege	Livveien 244	3275 Svarstad	hege.melby@horten.kommune.no
MELHUS	Mariann Landsem	Øvre Helgesmark 18	7716 STEINKJER	mar-ann.l.melhus@steinkjer.kommune.no
MELHUS	Ulla Kristin	LANGRENNSHALLA 28	7724 STEINKJER	ulla-kristin.melhu@ntfk.no
MELSÆTHER	Jan Kåre	Trulsrudsvingen 17	1350 LOMMEDALEN	jkaar-me@online.no
MOBERG	Asgeir	TOFTAKER 2	9360 BARDU	asgeir.moberg@skiforbundet.no
MOEN	Torgeir	Fossumhavene 50	1359 Eiksmarka	at.moen@online.no
MOENGEN	Trond	Åsveien 23 c	1472 FJELLHAMAR	tm@energidata.no
MUNDAL	Steinar	POSTSVINGEN 12 B	3031 DRAMMEN	stmundal@online.no
MURVOLD	Asgeir	Skogfaret 3 A	2480 KOPPANG	asgeir@mathiesen-atna.no
MYHR	Anne	Fiskeribølgen 3 b	9017 TROMSØ	anne.i.myhr@uit.no
MYHRE	Heidi Sørli	Enromvegen 158	7026 TRONDHEIM	heisoerli@online.no
MYHRE	Kenneth	Svalevegen 14 B	7022 TRONDHEIM	kennethmyhre@outlook.com
MYKLEBUST	Marianne	Vognv. 190	2319 Hamar	marianne.myklebust@hrr.no
MØRKVED	Heidi	Innstrandveien 48	8020 Bodø	hmoerkved@hotmail.com
NALUM	Anne	Vestmarkveien 16	3271 Larvik	annen1@vfk.no
NARUM	Anders	Rutinslid 42	6856 SOGNDAL	an-nar@online.no
NARUM	Ingrid	Ekornlia 31	6814 Førde	narum81@hotmail.com
NILSEN	Egil	Sleiverudåsen 40	1354 Bærums Verk	egilnilsen@hotmail.com
NILSEN	Rune Olaf	Saupstadringen 81 B	7078 SAUPSTAD	rune.nilsen@lksk.mil.no
NORDBY	John Wiig	Sørbyhaugen 23	0377 OSLO	john@wino.no
NYBAKKEN	Eivind	Knausen 4	2634 FÅVANG	enybak@online.no
NYBERG	Vivi Elin	JOMFRUBRÅTVN. 58 B	1179 OSLO	vivi.nyberg@getmail.no
NYBORG	Arnt	KAUSER. 40	2365 ÅSMARKA	armyborg@online.no
NYGAARD	Jon Per	Guribysagveien 34	1350 Lommedalen	jon.nygaard@persbraten.vgs.no
NYGAARD	Lars Erik	Øvre Askerhagen 4b	1383 Asker	lars-erik.nygaard@budstikka.no
NYMOEN	Maj Helen	Fernanda Nissens veg 25	7046 Trondheim	maj.helen.nymoen@stfk.no
NYMOEN	Per	Edv. Munchs vei 85	1063 OSLO	Per.nymoen@skiforbundet.no
NYSTAD	Knut	Kirkeveien 7 A	1480 Slattum	knut.nystad@skiforbundet.no
NYSTAD	Trond	Kirkeveien 7 A	1481 Slattum	trond.nystad@skiforbundet.no

Nytt fra trenerklubben Juni 2015

OFSTAD	Svenn Roger	Brinkvegen 74	9012 Tromsø	kaisa_bardu@yahoo.no
OKSANEN	Ville	Korkeakoskentie 11	40500 Jyväskylä, Finland	vile.a.oksanen@gmail.com
OLSEN	Geir	Tiriltunga 9	3050 Mjøndalen	geolsen@online.no
OLSEN	Kjetil	Lysakervegen 16	9014 Tromsø	kjetil.olsen@langrenn.com
OLSEN	Ørjan	Helldalssåta 197	5225 NESTTUN	oerjan-o@online.no
OLSTAD	Øyvind	NTG, Lienveien 85	3580 GEILO	olstad@ntg.no
OPOCENSKY	Jakub	Gamle Tanum vei 32	1341 Slependsen	Kuban.opoca@seznam.cz
OPPEDAL	Guttorm	FANAVN 273 B	5047 FANA	guttot@online.no
OPSTAD	Jon Arne	Kodalveien 700	3158 Andebu	j-opst@online.no
OVERLAND	Tormod	Raudberget	7105 Stadsbygd	tormod.overland@gmail.com
PAY	Henrik	Torstadbakken 27 C	1395 HVALSTAD	henrik.pay@redcord.com
PEDERSEN	Fred Willy	BERGHALLVN 24	3614 KONGSBERG	willie.pedersen@vegvesen.no
PEDERSEN	Solveig	Mauds vei 13	4633 KRISTIANSAND S	solveig.pedersen@idrettsforbundet.no
PEDERSEN	Willie Juul	HAUKÅSEN 18	2743 HARESTUA	fwpeders@online.no
PETTERSEN	Leif Ottar	Hans Fjeldsvei 7	1930 Aurskog	leif.ottar.petersen@toll.no
PÅLSSON	Micke		4755 Hovden	micke.paalsson@hotmail.com
REIGSTAD	Tore	Kringlebotn 271	5225 Nesttun	treig@broadpark.no
REINEMO	Ole Magnus Raff	Christine Strays vei 16	3610 KONGSBERG	oreinemo@broadpark.no
REINÅS	Jan Erik		9440 EVENSKJER	johnsenry@yahoo.no
RING	Tore	Oppsjøsvingen 16	1385 ASKER	tore@ring.as
RISE	Pål	Langmyrgrenda 69 B	0861 Oslo	pal.rise@chello.no
ROE	Lars	Klevarsida 106	3812 AKKERHAUGEN	lars-roe@c2i.net
ROGN	Geir Endre	Lauvudfossen 10	3580 GEILO	geir-endre.rogn@c2i.net
ROSANOFF	Tom Are	Bietilæveien 41	9800 Vadsø	tom.are.rosanoff@dnb.no
RUD	Knut Fredrik	Orvegen 10 B	2022 Gjerdrum	knutrud@hotmail.com
RUUD	Hans Håkon	Ørneveien 12 b,	1476 RASTA	hans.hakon.ruud@vegvesen.no
RYVOLL	Bjarne	Høgshaugen 12	9407 HARSTAD	bjarne.ryvoll@forsvarsbygg.no
RØER	Eirik Lund	Seterhøyveien 23 a	1176 OSLO	eiluro@online.no
RØKSUND	Ola Drange	MARMORNESET 1 B	5232 PARADIS	ola.roksund@helse-bergen.no
RØNBECK	Nils-Fredrik	Borrasveien 15	9517 ALTA	
RØNNING	Hugo Marvin	Kleivaveien 55	8007 BODØ	hugoroen@online.no
RØNNING	Terje	BJØRNANGVN. 26	7620 SKOGN	terje.ronning@hint.no
RØSTE	Erik	FRUSETLIA 3	2817 GJØVIK	erik.roste@skiforbundet.no
SAGNESKAR	Erling	Sagneskar	4747 VALLE	erling.sagneskar@valle-sparebank.no
SANDBAKK	Øyvind	William Farres veg 2	7022 TRONDHEIM	oybakk@online.no
SANDBERG	Tom	Skogveien 37	8613 Selfors	tsa.polarsirkelen@nfk.no
SANDELIN	Trond		9153 ROTSUND	trond.sandelin@nordtrolls.net
SANDNES	Odd Arne		8140 Innedyr	oddasand@gmail.com
SANDVIG	Bjørnar	EKREKROKEN 47	1356 BEKKESTUA	bjornar.sandvig@skiforbundet.no
SANDØY	Rune	Brønnes veg 5b	7022 TRONDHEIM	rune_sandoy@hotmail.com
SARA	Mikkel Per Nilsen	Eldeskogveien 22	9475 BORKENES	mikkel.per.sara@gmail.com
SAUA	Knut	MYRABAKKEN 4	4208 SAUDASJØEN	knut.saua@hotmail.no
SAURSAUNET	Vegard	Solvangvegen 12	7713 STEINKJER	vsaur@hotmail.com
SCHJETNE	Jon Arne	Panoramavegen 28	2825 GJØVIK	jamesch@online.no
SCHJØLBERG	Terje	Hjulfmakerveien 29	7374 Røros	te-sch@online.no
SELJORDSLIA	Thor	HUBROSVINGEN 9	2022 GJERDRUM	
SELNES	Heidi	Kolsåslia 32	7026 Trondheim	heidi.selnas@telia.com
SIVERTSEN	Odd Kåre	Fionas 256	CH-7551 Ftan, Suisse	sivert@bluewin.ch
SJONBOTN	Steinar	Flostrandvn. 60	8725 UTSKARPEN	hstein@online.no
SJONBOTN	Stian Okkenhaug	Storhaugveien	7120 LEKSVIK	stian-okkenhaug.sjonbotn@ntfk.no
SJULSTAD	Jens Petter	GL. DRAMMENS 403	1383 ASKER	bente.meisingseth@skiforeningen.no
SJØLI	Magne Jarle	Kaptein Roosens vei 46 a	7020 TRONDHEIM	
SKAFLESTAD	Kjetil	Vågeveien10 b,	9017 TROMSØ	jpsjulstad@sensewave.com
SKARI	Geir	MYRVN 40	1482 NITTEDAL	geir@skari.as
SKARNORD	Ola	Gamle Narudvei 20	2380 BRUMUND DAL	j-osk@online.no
SKAUG	Jan Kjetil	Selvbyggeveien 6	3282 KVELDE	JanKjetil.Skaug@newsec.no
SKATVOLD	Jostein		7510 SKATVAL	jskatv@gmail.com
SKINSTAD	Åge	Balkelinna 72	2848 SKREIA	skinstad@skiforbundet.no
SKIPLÉ	Knut Steinar	HJELLANE 32	5700 VOSS	skipleks@online.no
SKJØNSFJELL	Karl Gunnar	Høgegga 15	9151 STORSLETT	karl-gunnar@nonamesport.com
SKOGSHOLM	Bjarne	Tiurvn. 3	2450 RENA	bjskogsh@online.no
SKOGSTAD	Kristian	Havhestvegen 7	9104 KVALØYA	kristianskogstad@hotmail.com
SKREDE	Torgeir	GEIOLIA 76	3580 GEILO	torgeir.skrede@ntg.no
SKÅRHOLEN	Even	Budorveien 12	2340 LØTEN	eskarholen@hotmail.com
SLETVOLD	Ola		7327 SVORKMO	olasletv@online.no
SLIND	Peder Einar	VALMUEVN 13	7340 OPPDAL	ped-sl@online.no
SOFIENLUND	Lage Steen	Ildertien 17	3033 DRAMMEN	lagesofienlund@hotmail.com
SOLLI	Kenneth	DREVJA	8664 MOSJØEN	sollik@start.no
SOLVIK	Harald		6657 RINDAL	haralsol@online.no
SPAUN	Gunnar	HAGANVN 76	9403 HARSTAD	jorun@murberg.no
SPAUN	Jorun Murberg	HAGANVN 76	9403 HARSTAD	jorun@spaun.no

Nytt fra trenerklubben Juni 2015

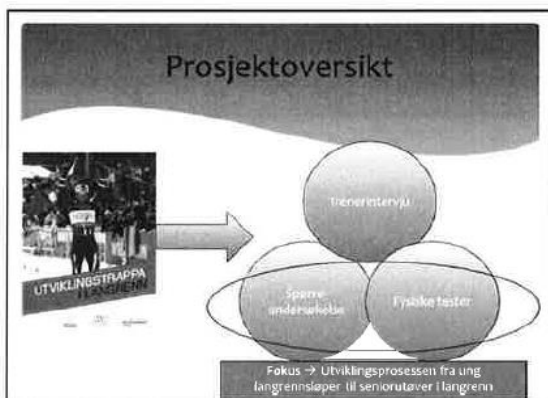
STABELL	Jens-Henrik	Lundefjellveien 14	9151 STORSLETT	jens_stabell@nordtroms.net
STADHEIM	Hans Kristian	Stensgata 18	0358 OSLO	stadheim@hotmail.no
STALSBERG	Torbjørn	Klundbyveien 133	2836 BIRI	stalsberg@madshus.com
STEMLAND	Hans	Lundåsen 43	7089 HEIMDAL	hans.stemland@sintef.no
STENBERG	John Steinar	LYNNEBAKKA 261	2750 GRAN	john.stenberg@moller.no
STENBRO	Pål Gulbrand	BADEVN	3370 VIKERSUND	pal.stenbro@online.no
STENVOLD	Dagfinn	Skoleveien 27	9300 FINNSNES	dagfiste@online.no
STONOR	Arne	SJØSETERVN 28	2618 LILLEHAMMER	a-stono@frisurf.no
STRIDH	Råland	Smedjegatan 3	S-68635 SUNNE, SVERIGE	raland.stridh@edu.torsby.se
STRÆDET	Ole Per	Skarpengland	4715 ØVREBØ	ole.per.straedet@vennesla.kommune.no
STRØMNES	Arild	SKOGFARET 53 C	1344 HASLUM	arild.stroemnes@ntg.no
STRØMSHEIM	Sigrun	Gamle Lommedalsveien 121 A	1348 RYKKINN	sigrlar@online.no
STRØMSØYEN	Kjell Olav	Ytre Herje	6360 ÅFARNES	kjostro@online.no
STØVSET	Andre	Støset	8102 SKJERSTAD	astovset@frisurf.no
SVARSTAD	Sjur Ole	Langeset	6783 Stryn	svarstad@skiforbundet.no
SVARTDAL	Audun	Helsethellinga 25	1353 BÆRUMS VERK	audun@klassiskogskeising.no
SVEEN	Kristian Bjune	Bamsevn. 44	8029 BODØ	k_b_s@hotmail.com
SVENSSON	Einar	23717, 99th Ave SW, Vashon WA 98070	USA	esvensson@urbanaut.com
SYLTA	Øystein	Marthas vei 12	4633 KRISTIANSAND	oysteinsylta@hotmail.com
SÆTER	Kjetil	Narjordet	2550 OS I ØSTERDALEN	kjetil.saeter@roros.net
SÆTHER	Berit		2540 TOLGA	beritsaether@hotmail.com
SØRENSEN	Runar	Sætregt. 37	3679 NOTODDEN	runar.sorensen@hit.no
SØRGÅRD	Krister	Færdenveien 6	3514 HØNEFOSS	krister.sorgard@bilja.no
SØRLI	Anne	LJÅMO	7320 FANNREM	asoerli@online.no
SØRLI	Bjørn	Postboks 79	2301 HAMAR	bsa@floorfactory.no
SØRAAS	Jan Eirik	GJERDHAUGVN 26	6425 MOLDE	jeirsoer@online.no
SAASTAD	Per Kristian	Lingelmeveien 23	3225 SANDEFJORD	post@saop.no
TAJET	Even	Nedre Tollerudvei 3	2830 RAUFØSS	evtajet@online.no
TANGVIK	Roger	Fortunalia 44	7057 JONSVATNET	tangvkk@online.no
THEIE	Thorbjørn	Stallmannsvingen 51	3716 SKIEN	Thorbjorn.Theie@kjopmannshuset.no
THONSTAD	Ole	SKJETNEMARKVN 47	7081 SJETNEMARKA	ole.thonstad@marintek.sintef.no
THUN	Steinar	TORVMARKVN 5 A	7540 KLÆBU	steinar_thun@hotmail.com
TOMTER	Morten	RUSTADGRENDA 41	0693 OSLO	morten.tomter@rustad-idrettslag.no
TORMODSGARD	Steinar	SANDORUTA	3570 ÅL	ikke
TORVIK	Per-Øyvind		7530 MERÅKER	per.oyvind.torvik@ntfk.no
TRONVOLL	Ove Erik	Slettevegen 23	7503 Stjørdal	ove-erik.tronvoll@ntfk.no
TVEITO	Tore	Regimentsvegen 127 a	5700 VOSS	ttveito@hotmail.com
TVEITO	Guro	Olav m. Troviks vei 2	0864 Oslo	gtveito_@hotmail.com
TYLDUM	Isak		7977 HØYLANDET	isaktyl@start.no
TØNNE	Kåre	Grøneng, Mæresvegen 24	7710 SPARBU	katonne55@gmail.com
Uhlig	Elisabeth	Olav m. Troviks vei 64 H404	0864 Oslo	elise11395@gmail.com
ULSTAD	Stein Kyrre	Postboks 169	8601 MO I RANA	sporten.havna@sport1.no
ULVANG	Arne	FJELLVN 53	9900 KIRKENES	aulyang@alten.no
ULVANG	Vegard	Gamle Maridalsvei 57	0890 OSLO	v.ulvang@swixsport.no
UNDHEIM	Tor	Dampsagn. 5 A	2004 LILLESTRØM	tor.undheim@getmail.no
URE	Jarle	Nyresbaret 30	5700 VOSS	jarle.ure@heimplass.no
VALNES	Thomas	Arthur Nordlies vei 3 c	0956 OSLO	thomasvalnes@hotmail.com
VANDSEMB	Amund	Damliveien 14	2165 HVAM	amundvandsemb@epost.no
VIGDAL	Jorun	SKAUGUM 10	6200 STRANDA	jorunn.vigdal@gmail.com
VIKA	Kari Mette	Jakobsn. 3	2380 BRUMUNDDAL	kari.mette.vika@bbnett.no
VIKEN	Birgit Snustad	Kystadveien 26	7024 TRONDHEIM	bsvik@loqal.no
VILBERG	Arne	Edelgranveien 62	1356 BEKKESTUA	arne.vilberg@olympiattoppen.no
VINJERUI	Jostein	Holmenkollveien 80c	0784 OSLO	vinjerui@gmail.com
VIRIK	Rune	Baksteplassen 69	1349 RYKKINN	rune.virik@gmail.com
WESTGAARD	Willy	Drømtorpvn. 21	1400 SKI	willwest@online.no
WESTLIE	Knut	Tiurveien 20 a	2323 INGEBERG	kn.west@online.no
WOLD	Per Ivar	Kroveien 5	7391 RENNEBU	per.ivar.wold@rennebu.kommune.no
WÆRUM	Pål	SKJEFTELIA, 15	7716 STEINKJER	pal.warum@ntfk.no
ØIE	Stig Magne	Per Persaveien 14	8614 YTTEREN	Stigma@online.no
ØSTBY	Hans	Fallslia 3	2864 FALL	ostby.hans@gmail.com
ØYE	Bjørnar	Einehøgda 3 a	6154 Ørsta	bjornar.oye@gmail.com
ØYE	Guttorm Inge	Rystelega 7	6150 ØRSTA	guttorm.oye@tussa.com
AAGNES	Sebastian	Brynsveien 130	1352 KOLSÅS	sebastian.aagnes@gmail.com
AALBERG	John	Frydenlundsgata 10B	0169 OSLO	john.aalberg@bym.oslo.kommune.no
AANERUD	Tor Erling	Kirkeveien 5	3403 Lier	tea@bouvet.no
Mittuniversitetet			S- 85179 Sundsvall	
navnløs				
navnløs				
Skigymnas A/S				

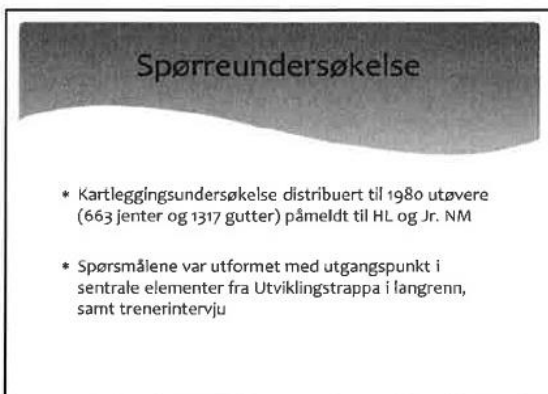
Ungdomsprosjektet i langrenn

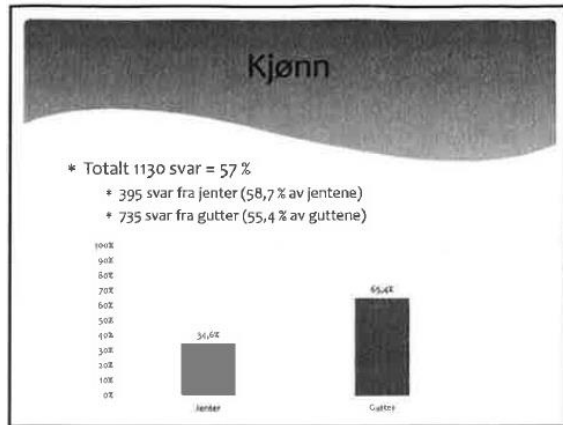
v/Kenneth Myhre

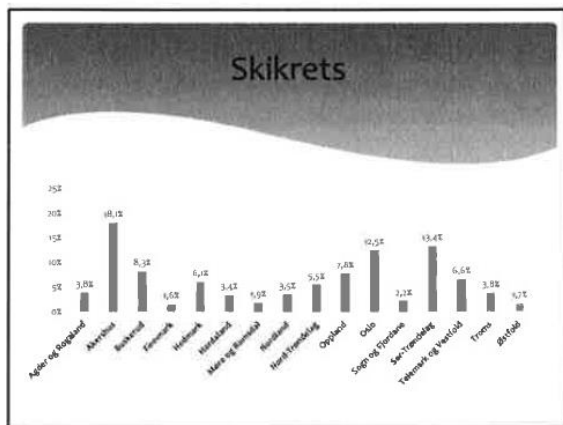
Prosjektet som ble presentert av Kenneth Myhre i forrige nummer, er nå kommet et steg lenger. Her legger vi fram noen foreløpige data som ble presentert på «Statoil Trenerseminar» søndag 7. Juni 2015: .

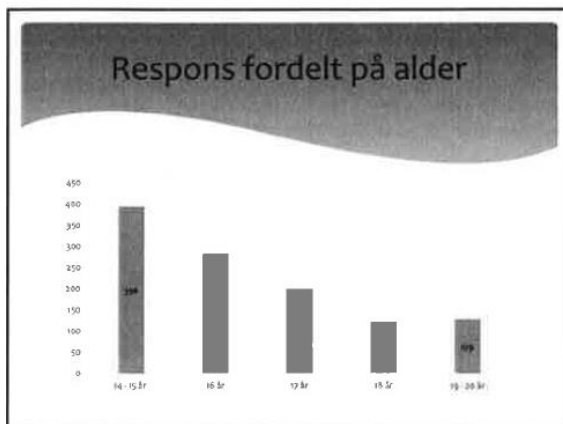






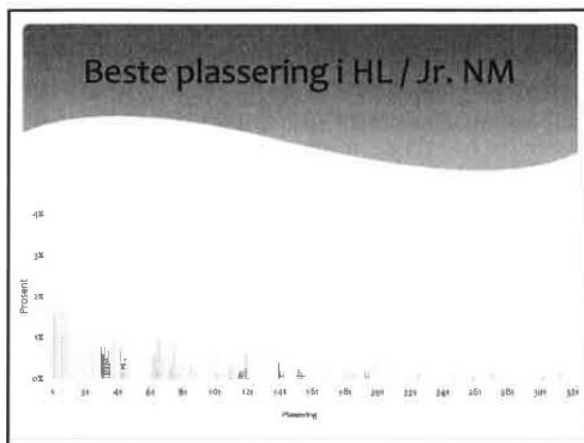


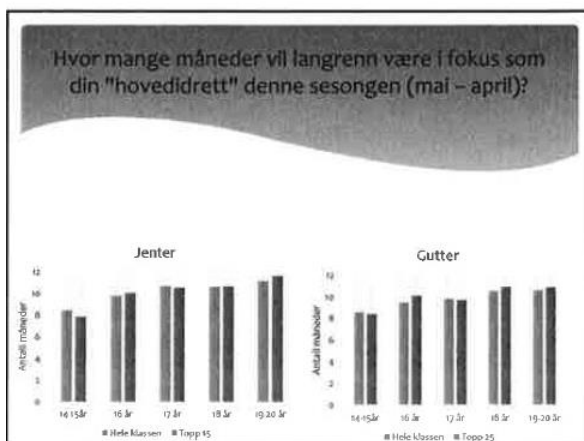


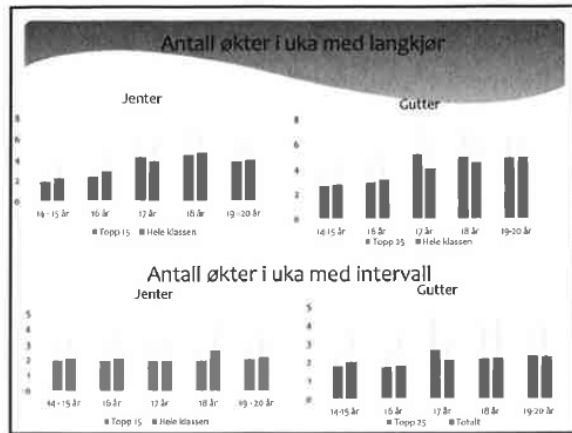


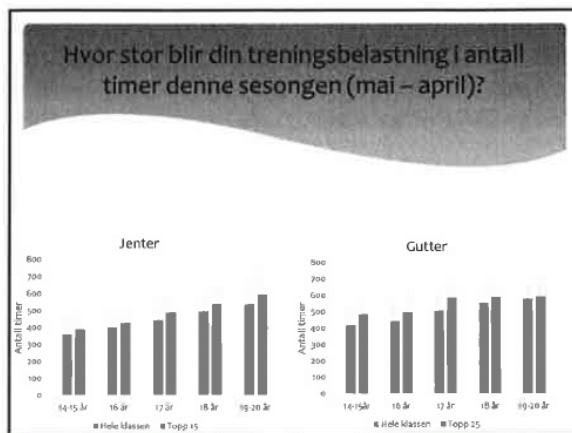
Jenter						
	14-15 år	16 år	17 år	18 år	19-20 år	Totalt
Antall utøvere	145	95	73	40	41	395
Beste plassering Jr. NM/HL	1	1	1	1	1	-
Dårligste plassering Jr. NM/HL	195	154	88	72	73	-
Deltok ikke i Jr. NM/HL	3	2	4	3	7	19
Plassering snitt	72	45	31	23	32	44

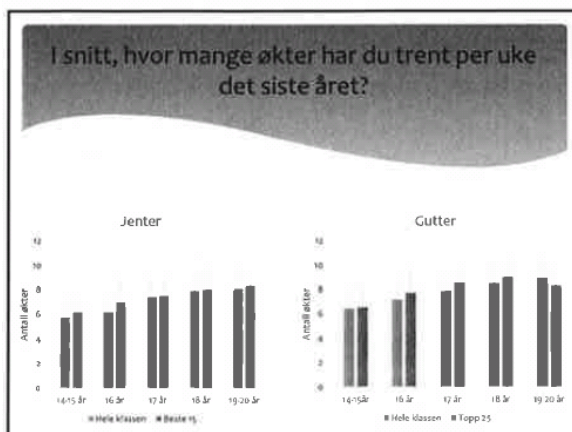
Gutter						
	14-15 år	16 år	17 år	18 år	19-20 år	Totalt
Antall utøvere	247	173	131	89	95	735
Beste plassering Jr. NM/HL	1	1	1	1	1	-
Dårligste plassering Jr. NM/HL	313	347	169	200	201	-
Deltok ikke i Jr. NM/HL	8	8	5	1	6	28
Plassering snitt	104	80	62	56	66	75

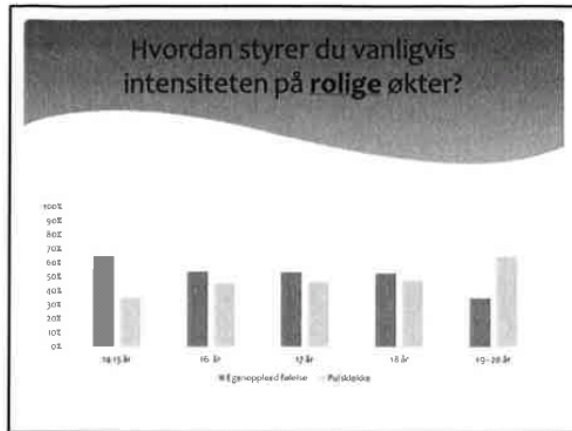






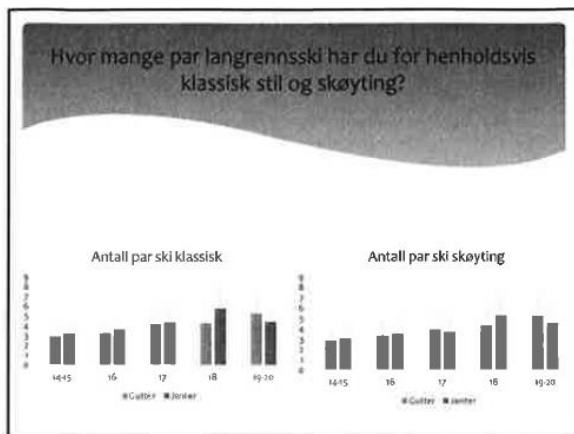












Fysiske tester

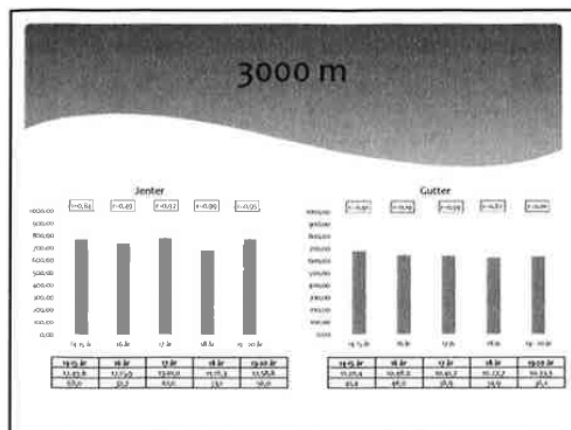
- * Fokusgruppe gjennomførte fysiske tester i tillegg til spørreskjema
- * Samarbeid med studenter og forskere ved NTNU - Bevegelsesvitenskap
- * Ca. 140 utøvere i alderen 14-20 år
- * Klubber og vgs. i Midt-Norge

- 3000 meter løp
- 60 meter løp
- 6 steghopp flatt
- Armhevinger
- Kroppshevninger
- Brutalbenk
- Bevegelighet hofte- og ankelledd

Deltakere

Jenter	14-15 år	16 år	17 år	18 år	19-20 år
Antall	8	7	1	8	11
Beste plassering	1	13	9	1	16
Dårligste plassering	196	47	76	48	72
Gjennomsnittsplass	47	34	40	17	38
Deltok ikke	0	0	3	1	4

Gutter	14-15 år	16 år	17 år	18 år	19-20 år
Antall	15	14	20	20	22
Beste plassering	7	8	6	7	3
Dårligste plassering	145	123	235	141	72
Gjennomsnittsplass	79	87	64	37	27
Deltok ikke	5	2	2	6	4



Oversikt

		14-15 år	16 år	17 år	18 år	19-20 år
6-steg	Gutter	13,68	14,56	14,88	15,12	15,21
	Jenter	12,01	12,42	12,33	12,16	12,36
60m	Gutter	8,57	8,29	8,26	8,01	8,07
	Jenter	9,52	8,93	9,25	9,13	9,31
Armh.	Gutter	16	36	32	40	40
	Jenter	13	17	17	23	20
Chins	Gutter	10	13	12	15	15
	Jenter	2	3	3	6	4
Brutalbenk	Gutter	12	17	18	19	20
	Jenter	10	13	13	17	16
3000 m	Gutter	6:50	6:48	6:42	6:28	6:13
	Jenter	7:21	7:16	7:51	6:28	7:23

Veien videre..

- * Videre analyser av data gjennom sommeren
- * Prosjektrapport foreligger i løpet av august
- * Data vil bli presentert gjennom Trenerklubbens blad og andre relevante kanaler
- * Videreføring av prosjektet
 - * Nye spørreskemaundersøkelser og fysiske tester
- * Oppfølging gjennom flere år

Staking , konsekvenser for trening

Staking, konsekvenser for trening Trenerseminaret april 2015

Steinar Mundal

- UANSETT:
- LÆRE ALLE TEKNIKKER NÅR DU ER UNG.
- UTVIKLINGSTRAPPA, ALLSIDIG.
- BLI GOD I Å BRUKE TEKNIKKENE I DET TERRENGET VI NORMALT BRUKER DET.
- STAKING I LETT TERRENG.
- DAIGONAL – DOBBELTAK M/F I TUNGT TERRENG.

- SOLID GRUNNMUR I TEKNIKK LIKE VIKTIG SOM SOLID GRUNNMUR PÅ ALLE ELEMENTER I TRENING.
- YNGRE UTØVERE SOM GÅR RETT PÅ STAKING ER UTSATT FOR BELASTNINGSSKADER.
- IKKE STERKE NOK, IKKE TEKNISK GODE NOK TIL Å GJØRE TING RIKTIG.

- BLANKE SKI:
- LETTE LØYPER – KORTE RUNDER.
- FESTESMURNING:
- TUNGE LØYPER – LANGE RUNDER.

- JUNIOR – SENIOR:
- NÅR DU ER BLITT GOD TEKNISK I ALLE STILARTER, OG GODT NOK TRENT KAN STAKING GRADVIS FÅ MER PRIORITET.
- VIKTIG AT VI SOM TRENERE/LEDERE FØLGER MED PÅ UTVIKLINGEN.
- HØY O2 OG GODT TRENT BLIR DU EN GOD STAKER PÅ 1 SESONG. (Petter Eliassen).

- TRENING.
- HURTIGHET – LETT TERRENG I INNSPURT.
- RULLESKILØYPE – TAKTISK STAKING I TUNGT TERRENG. TRENE PÅ TAKTISK Å STAKE EN DISTANSE.
- TEKNIKK – TAKTIKK.
- BRUKE BEINA - GIRING - RASK RETUR AV STAVEN.
- KRAFT-AVSPENNING

- UTSTYR:
- STAVLENGDE.
- SKI.
- STAKEMASKIN.
- RULLESKI, HJUL
- HUSK Å TRENE STAKING PÅ VINTEREN OG.
- BYTTE UT EN STYRKEØKT MED EN STAKEØKT.

- HUSK:
- IKKE LÆR BARN Å JUKSE FØR DE MÅ.
- NÅR KOMMER GJENNOMBRUDDET FOR STAKING HOS JENTENE?
- VÆRE OBS PÅ HVA SOM SKJER FREMOVER.
- SE PÅ TERMINLISTA OG FINN UT HVOR DET ER STAKETRASEER NESTE SESONG. TOBLAC – LAKE LOUISE.

Team Veidekke Trøndelag 2014 - 15

Ole-Morten Iversen

Laget

Eirik Lorentsen (4 år) Hallvard Løfald (2 år) Lars Ove Aunli (1 år) Daniel Myrmæl Helgestad (1 år)	Maria Strøm Nakstad (4 år) Anne Kjersti Kalvå (2 år) Trude Nonstad Fornes (2 år) Ingeranne Strøm Nakstad (1 år)
<u>Hospitanter:</u>	Berit Mogstad Merete Myrseth

Støtteapparat

Ole Morten Iversen
Thomas Ekrem
Eirik Andresen

Trener
Oppmann/leder styringsgruppa
Administrasjon

OLT

Oddvar Brå
Øyvind Sandbakk
Knut Skovereng
Frode Moen
Gunnvor Halmøy

Treningsfaglig
Treningsfaglig/teknikk/testing
Testing
OLT leder/mentale forhold
Basistrening/styrke

Tor Inge Andersen (manuellterapeut)

Screening/styrke/basistrening

Smøreteam

Kristian Skrøddal
Isak Tyldum
Ola Kvemo
Even Kvemo
Svein Oluf Øren
Ole Ingebrigt Dyrhaug
Jens Petter Estil
Knut Tore Aspås
Frode Øren

Smøresjef

Samlinger

12. – 14. mai	Oppstartsamling Trondheim	3 dager
13. – 19. juni	Sognefjellet	7 dager
28. juli – 1. aug.	Meråker. Åpen samling	5 dager
12. – 16. aug.	Toppidrettsveka	4 dager
24. – 29. aug.	Skeikampen. Felles NSF-rekrutt/Veidekke.	5 dager
15. – 19. sept.	Steinkjer. Med hospitanter	5 dager
4. – 16. okt.	Ramsau	13 dager
6. – 11. nov.	Bruksvallarna	5 dager
17. – 19. nov.	Beitostølen	3 dager
		50 dager

Annet

- 2 dagsamlinger
- Individuelle mølleøkter
- Felles basistrening
- Testing (2 x mølle løp, 2 x mølle RS, 3 x Bråtest)

FOKUSOMRÅDER 2014 – 15

Prioriteringer i treningsarbeidet

Vi skal ha et meget solid treningsvolum (mye, men ikke for mye)

Vi skal være dyktigst i landet på kvalitet i all trening og det som har med treningen å gjøre

- presisjon på det intensive
- presisjon på det rolige
- øke utbyttet/kvaliteten på all trening (langturer, styrke, hurtighet). Hvordan? Eksempler?
- tenke "øke treffprosent"
- kosthold/søvn/restitusjonstiltak

Intensiv trening

Fra I3 => I4 (vår => høst)

Fra generell => spesifikk (vår => høst)

I3-gjennomføring og rapportering etter *design* (t. eks. tot. varighet og draglengde)) i stedet for

puls

Gjennomføringskvalitet. Det er kun "plussøktene" som gjør oss bedre

De intensive øktene er ukas kjerneøkter. Krever meget god forberedelse (mentalt/fysisk) for å få best mulig utbytte

Standardøkter og egne "godøkter"

Spesifikk styrke (i betydningen å bli rå til å bruke armer/staver/overkropp)

- ukentlige innslag av rå/ekstrem staking/overkroppsarbeid på RS/ski som minimum
- korte og regelmessige innslag av maks/hurtighet (pigging i motbakker)
- diagonalstaking og enhånds
- NB! I tillegg til "vanlig" trening
- Regelmessige innslag av gode spesifikke inneøvelser
- NB! Bruke stavene når vi har de med (*hvert stavgang er ei lita styrkeøkt....*)

Hurtighet

- Mål: Annenhver uke ei "ekstremøkt" + ei ordinær + krydder (= ca 45 min +)
- Annenhver uke 10 + 10 +krydder (25 – 30 min)
- Alaktacid + variert
- Totalt ca 25 timer

Annet

Rå på hjemmelekse og individuelle oppgaver

- Teknikk
- Screening/basistrening
- Individuelle satsningsområder
- Ukentlig og månedlig "opptelling" (evaluering)
- Utøver og trener

Helse

- Regelmessig blodsjekk (jern ++) 3 – 4 g/året
- Gode rutiner på sykdomsforebyggende tiltak og det å unngå smitte (ut/inn...)
- Tålmodig (rå!) på oppstart etter sykdom
- Hvilepuls
- Belastningstester (enkel mølletest som gjøres hjemme 1 – 2 g/mnd)
- Kosthold/restitusjon/søvn
- Overskudd

Teknikk

- Pri 1: Størst mulig kraft som bringer oss lengst mulig fram....
- Helhet: Kraft/framdrift, kraft/avslapping, tung mot underlaget, rytme/flyt
- Tydelige arbeidsoppgaver, få, viktige
- Øke *treffprosenten* i daglig trening
- Teknikkoverføring i styrketreningen, skigang, hurtighet etc
- Mye videotitting, stort eierskap til egen utvikling
- Utvidet teknikkrepertoar. T.eks. Store bevegelser – frekvens, dd som motbakketeknikk,
- Friskøyting. Eksempler: Uten staver, enkelte dd-økter etc

Laget

Delingskultur. Mål: Gjøre hverandre gode
 Grundig, fokusert, "dønn seriøs med glimt i øyet"
 Nysgjerrig og læringsvillig, men kynisk i prioriteringene
 Miljø og treningskultur

RESULTATER / MÅLSETTING

Laget	Individuelt
Rekruttere løpere til landslag regelmessig Hvert 2. – 3. år? 1-3 løper i U-23 VM hvert år, begge kjønn Scan-Cup: Topp 3 i både sprint og distanse, begge kjønn Topp 6 sammenlagt begge kjønn NM Topp 10, begge kjønn Annet Utviklings- og læringsarena for unge, lovende langrennsløpere i Midt-Norge Merkevere Bidra til utvikling/inspirasjon/motivasjon i kretsene Sportslig opplegg som matcher NSF/rekrutt	Grad av måloppnåelse Gutter Liten Liten Svært stor Stor Jenter Svært stor Liten Stor Liten
Ca 50 % måloppnåelse	50 % stor/svært stor grad av måloppnåelse

Generelt:

Positivt	Negativt
De beste meget god på det beste Jevnt over god laginnsats Heving av <u>nivå</u> på flere God første del av sesongen Tot. 3.- og 6.-pl NC, 3.- og 10.-pl U23-cup gutter 4 (av 8) WC Drammen/HK 1 WC på int. kvote	Mye sykdom/skader (kun ett renn der alle har stilt ...) Dårlig avslutning på sesongen for de fleste

SPORTSLIG

Suksesskriterier	Forbedringspotensialer
Miljø og treningskultur forberedelsesperiode	Mister noe på miljø/lagfølelse i sesongen (aldri alle samlet)
Smøreteam	Ass.trener savnet....
Treningsfilosofi, prioriteringer, arbeidsmåter	
Samarbeid OLT MN	

ORGANISASJON

Suksesskriterier	Utfordringer
Sterkt lokalt eierskap	Økonomi, samsvar målsetting – sportslig opplegg
TVT som god merkevare i Midt-Norge	Mindre lokalt eierskap
TVT godt forankret i idrettens organisasjonskart og verdikjede	Mister aktuelle løpere til private team
Er en del av NSF	Organisering styringsgruppe

En ung treners perspektiv

Mari Dahl Benum

Elever ved Heimdal videregående skole har i forbindelse med faget Idrettsledelse gjennomført trenerpraksis ute i klubb. Gjennom denne praksisen har de fungert som trener for ulike treningsgrupper i en kort periode. Denne artikkelen er skrevet av Mari Dahl Benum, som reflekterer over sin egen trenerpraksis:

Sammen med en medelev har jeg vært trener for 13-14 årsgruppa i Byåsen IL. Det er ca 40 utøvere i gruppa, 10 jenter og 30 gutter. En slik gruppe krever både lekbetont trening og strukturert basistrening. Byåsen idrettslag sine kjerneverdier er glede, engasjement og lagfølelse». Vi ønsket å imøtegå disse kjerneverdiene gjennom å bidra med både kompetanse og kreativitet i treningsarbeidet. Hovedmålet med perioden er at gjennom målrettet, allsidig og mestringsorientert aktivitet skal utøverne oppleve sportslig og personlig utvikling som gir varig glede av, kunnskap om og ferdighet i skiidrett. Kort sagt: vi ønsker å bidra til positiv utvikling hos utøverne!

Vi skal prøve å nå målet vårt gjennom innslag av M&M Challenge. Dette er en serie med konkurranser utøverne skal gjennom i løpet av treningsperioden. Konkurransene er til en viss grad tilfeldige. De går på mestrings, og ikke resultat. Et eksempel kan være kortspill-stafett. Her løper hver utøver fram til en kortstokk og trekker ett kort. Det laget med størst tall vinner. Fokuset i en slik økt blir på hvor godt hver enkelt utøver mestrer å løpe fram og tilbake – og ikke på hvem som løper fortest.

Øktplan for tirsdag 04.11.2014

Hovedansvarlig: Mari Dahl Benum

Tid: 18.00-19.15 (19.30)

Sted: Nilsbyen

Hovedmål med økta: Utøverne skal forbedre aerob og anaerob utholdenhet gjennom kreative løpsintervaller.

Andre rammefaktorer: Vi skal løpe i terrenget. Utøverne trenger joggesko.

Faglig begrunnelse for valg av øvelser: Lekøvelser i oppvarmingen skal gjøre utøverne ordentlig varme, og hurtighetsøvelsen til slutt skal forberede utøverne på å yte maksimalt i hoveddelen. Oppvarmingen tar hensyn til undervisningsprinsippet om *aktivitet og motivering*. Stjerneintervallen med forskjellige poster og utfordringer underveis gjør at utøverne på best mulig måte kan yte sitt beste uten å egentlig tenke over at de blir slitne. På grunn av at øvelsen er såpass annerledes, styrker det *variasjonen* i treningsarbeidet. Det at det er førstemann til mål gjør at utøverne tar det seriøst. Slik håper vi på å gjøre treningene *utfordrende, morsomme og kreative*. Vi håper også at det styrker *samarbeidet* i gruppa.

Mål for utøverne	Innhold/øvelser:	Tid	Metode	Vurdering
<i>Bli varm i muskulaturen, få opp pulsen og skjerpe konsentrasjonen.</i>	Generell oppvarming: <i>Rolig jogg</i>	10 min	Oppgavestyrte læring	- Viktig å få med alle: en løper først og en løper sist - Ikke for fort, det er ikke om å gjøre å vinne oppvarminga!
	Generell/spesifikk oppvarming: <i>Hermegås</i> - En utøver/trener leder og resten gjør det samme <i>Hermesisten</i> - De som blir tatt må gjøre en bevegelse (den som har'n bestemmer bevegelsen) - Befris av at en annen utøver gjør den samme bevegelsen <i>Fartsleik</i> 5-6 x 10-15 sekunders drag - Treneren roper når draget starter og stopper uten forsvarel	20 min	Apemetode (hermegås og hermesisten) og oppgavestyrte læring	- Blir det lite aktivitet, må vi endre øvelsene - På den siste øvelsen må vi sørge for at utøverne blir ordentlig varm
<i>Forbedre den aerobe utholdenheten og ha det gøy.</i>	Hoveddel - M&M konkurranse: <i>Tallstafett</i> - Deler inn i lag på 2 5 drag hver på 1-3 min 1-3 min pause - Utøverne får instruksjoner om å finne fram til ulike poster (stjerneorientering) - Utøverne skal finne fram til et tall ved å legge sammen alle tallene på hver post - De som finner tallet først, vinner	40 min	Oppgavestyrte læring og situasjonsbetinget læring	- Vi bestemmer lagene: bland jenter og gutter - De skal streve litt! - Tar det for lang tid eller er det for vanskelig må vi gripe inn og kutte ut noen poster eller hjelp de med å finne postene - Går det ikke opp bruker vi oss selv eller andre hjelpetrenerne - De får lov til å skrive ned tallene de husker
<i>Bli kvitt avfallsstoffer, starte restitusjonen og myke opp muskulaturen. Få samlet gruppa og avrundet økta.</i>	Avslutning: <i>Nedjogging og lett uttøying av store muskelgrupper</i>	15 min	Oppgavestyrte læring	- En trener løper sist og en først - Oppsummering

Rapport for tirsdag 04.11.2014

Oppmøte: 25 stk.

Vi måtte møte ekstra tidlig til trening i dag siden økta krevde en del organisering. Vi hadde brukt lang tid på planleggingen. Jeg hang opp 10 poster rundt Nilsbyen-området før treningen startet, og når treningen startet ledet Marie oppvarmingen. Da jeg var ferdig slang jeg meg med på oppvarmingen. Den gikk som planlagt. Flykt-øvelsen var spesielt effektiv. Begrunnelsen for valget av apemetoden i oppvarmingen er at vi ville prøve noe nytt, og at det skaper stor aktivisering.

Deretter satte vi i gang intervallen. Hver gruppe fikk en pose med 10 lapper. På lappene sto det for eksempel «Den store parkeringsplassen», og utøverne måtte da bestemme selv hvordan de skulle komme seg til den store parkeringsplassen, se hva det sto på posten og løpe tilbake igjen. De måtte huske tallene og til slutt legge de sammen. De som klarte det først, vant. Begrunnelsen for metodevalget er at utøverne blir tvunget til å ta egne valg og kan på denne måten utvikle seg til å bli selvsikre og selvstendige individer i skisporet, samtidig som de blir slitne. Denne øvelsen slo an hos utøverne. Det var morsomt å se at de ble såpass engasjerte og ivrige!

Det var likevel en del utfordringer med en slik økt. For enkelte ble det litt lite aktivitet i pausene. Vi prøvde å motivere utøverne til å røre på seg og organiserte litt aerobic, men utøverne viste lite interesse. Jeg og Marie konkluderte med at slike utfordringer hører med i en litt alternativ økt. Vi håper at en blanding mellom alternative og tradisjonelle øvelser gjennom perioden vil legge opp til fysisk og psykisk utvikling i gruppa.

Økta tok mindre tid enn beregnet, og dermed måtte vi legge inn en øvelse til slutt. Vi organiserte en stafett hvor de skulle løpe hånd i hånd i en hinderløype i terrenget. Utøverne syntes det var morsomt, og det var tydelig at den skapte samhold på tvers av både alder og kjønn.



Øktplan for torsdag 13.11.2014

Hovedansvarlig: Mari Dahl Benum

Tid: 18.00-19.15 (19.30)

Sted: Nilsbyen

Hovedmål med økta: Utøverne skal forberede hurtighet og spenst på beina. De skal også forbedre generell styrke gjennom spenstøvelser i sirkel. De skal trene inn en hensiktsmessig hoppeteknikk, forbedre muskulaturens evne til å utvikle stor kraft raskt og ikke minst skape ett grunnlag for mer intensiv og spesifikk spenst- og hurtighetstrening i eldre alder.

Andre rammefaktorer: Utøverne trenger joggesko. Trenere trenger 5 baller og ett hoppetau.

Faglig begrunnelse for valg av øvelser: Denne spenst og hurtighetsøkta er litt annerledes enn tidligere spenstøkter. Som siste del av oppvarminga kjører vi drill for å bli ordentlig varm i muskulaturen. Vi kjører litt bakkespenst fordi det gir stor effekt og *aktivitet*, men etterpå kjører vi litt alternative øvelser i sirkel. Dette først og fremst for å få *variasjon*, men også for *motivasjonens* del. I tillegg håper vi på å få blandet inn litt utholdende og generell styrke på denne måten. Deretter kjører vi noen hurtighetsøvelser. Rykkøvelsen er spesifikk rettet mot langrenn, imens snipp og snapp har som hensikt å forbedre reaksjons- og akselerasjonshurtighet. Begge øvelsene skaper stor *aktivitet*. Til slutt har vi lagt inn en Challenge, som krever *samarbeid* og spenst. Vi håper disse konkurransene bidrar til samhold i gruppa.

Mål for utøverne	Innhold/øvelser:	Tid	Metode	Vurdering
<i>Bli varm i muskulaturen, få opp pulsen og skjerpe konsentrasjonen.</i>	Generell oppvarming: <i>Rolig jogg</i>	15 min	Oppgavestyrte læring	• Viktig å få med alle: en løper først og en løper sist • Ikke for fort, det er ikke om å gjøre å vinne oppvarminga!
	Spesifikk oppvarming: <i>Drill</i> • 2 serier av hver øvelse • 10-20 meter • Høye kneløft, spark bak, diagonal arm og bein, triplings • 1-2 min pause mellom hver øvelse	15 min	Oppgavestyrte læring, apemetoden og vis og forklar	• God gjennomgang og oppfølging av øvelsene • Fokus på å overdrive, maksimal innsats og gode pauser • Få med alle: motivering!
<i>Forbedre spenst, maksimal hurtighet, reaksjonshurtighet og akselerasjonshurtighet</i>	Hoveddel: Spenst <i>Bakkespenst</i> • 2 serier på hver øvelse • 2-3 min seriepause og 1-2 min dragpause • Hink x 10 steg (på hver fot) • Spretten skigang x 12 steg <i>Sirkelspenst</i> • 1 min arbeid, 30 sekunder pause • Hoppetau, hoppende utfall, hopp med samlet bein, skøytehopp, fjæra, dreper'n, sprinter'n	15 min	Oppgavestyrte læring, apemetoden og vis og forklar	• God gjennomgang og oppfølging av øvelsene (tilbakemelding og oppmuntring) • Fokus på maksimal innsats og gode pauser • Merk av hvor langt de hopper og oppmuntre til å sette rekorder
	Hoveddel: Hurtighet <i>Snipp og snapp</i> • Stående, liggende, sittende <i>Rykk i gruppe</i> • Deler gruppa inn i enere, toere og treere • Trener løper først og roper for eksempel «1», enere i gruppa skal da spurte fram	15 min	Oppgavestyrte læring	• Viktig å motivere underveis • Går det ikke opp med lag så blir en av oss trenere med
<i>Ha det gøy, vekke konkurranseinstinkt og styrke miljøet.</i>	M&M Challenge: Hoppetafett • Deler opp i lag på 4 • En ball på hvert lag • Hoppe med ballen mellom beina fra A til B • 2 etapper hver på 20 meter	15 min	Oppgavestyrte læring	• Mister noen ballen, straffes de med 5 armhevinger

<i>Bli kvitt avfallsstoffer, starte restitusjonen og myke opp muskler. Få samlet gruppa og avrundet økta.</i>	Avslutning: <i>Nedjogging og lett uttøying av store muskelgrupper</i>	10 min	Oppgavestyrt metode	• En trener løper sist og en først • Oppsummering
---	---	--------	----------------------------	--

Rapport for torsdag 13.11.2014

Oppmøte: 20 stk.

I dag så jeg tydelig framgang i gruppa på spenstøvelsene. De behersker spesielt spretten skigang mye bedre nå i forhold til første spenstøkt. Det er veldig morsomt å se! Sirkelspensten fungerte veldig bra, det var morsomt å pushe utøverne underveis. Spesielt syntes de øvelsene som stilte krav til styrke var utfordrende. Hurtigheten fungerte også bra: Snipp og Snapp slår alltid an i denne aldersgruppa. Det virket som at rykk-øvelsen var litt tung, siden de jogget mellom hvert drag. Øvelsen er ekstra viktig for å øve på starttrening og på å løpe i felt. Dette er spesifikk trening og viktig for å forberede seg på konkurransesituasjon. I Challenge ble det litt lite aktivitet for de som ventet på å veksle. Siden det hadde vært høy aktivitet tidligere i økta, lot vi være å forandre på øvelsen. Det er morsomt å se at flere våger å være med og å yte maks på konkurransene. Det meste gikk som det skulle i dag!

Erfaringer og utfordringer

For å belyse våre erfaringer og utfordringer på best mulig måte velger jeg å trekke fram resultater fra et spørreskjema vi delte ut til utøverne på premieutdeling og avslutning. Til hvert spørsmål var svaralternativene «Ja», «Litt» og «Nei» (se vedlegg 3).

Erfaringer og utfordringer rundt aldersgruppa

I starten var det litt vanskelig å bli kjent med utøverne i gruppa. Dette kan skyldes at aldersgruppa ofte kan være litt vanskelig å kommunisere med og «å nå inn til». Etter hvert fikk vi likevel god kontakt med utøverne, og fant ut at det er en positiv og lærevillig gjeng. De ga full innsats på trening, og nivået var høyt. De hadde stor evne til å reflektere over spørsmål og problemstillinger. Konkurransinstinktet var som regel høyt og målsettingene likedan. På en annen side var de i perioder vanskelige å holde kontroll på. Det at de er i en pubertetsperiode har til tider vært en utfordring. De kunne være bråkete og ufokuserte, noe som gjorde det vanskelig for oss å få full oppmerksomhet. Dette har ført til at enkelte utøvere ikke har fått med seg beskjeder, som igjen gjør at vi må bruke ekstra lang tid på forklaring av øvelser. Vi har derfor erfart at vi må være strenge og bestemte i en slik aldersgruppe.

Erfaringer og utfordringer rundt treningen og organisering

Resultater fra spørreskjemaet forteller oss at 6 av 27 utøvere syntes intervall var en god økt, fordi den både var morsom og slitsom. Hele 24 av 27 utøvere svarte også «Ja» og 2 svarte «Litt» på spørsmålet «Synes du M&M-challenge har bidratt til en morsommere trening?». Basert på disse resultatene og egne erfaringer underveis i perioden, kan vi derfor si at utøverne finner stor interesse i lekbetonte og alternative øvelser.

På en annen side har 6 av 27 utøvere svart at intervallene var de beste øktene fordi de syntes det var utfordrende og ga godt utbytte. Motstridende nok svarte også 5 av 27 utøvere at intervallene var kjedeligst eller dårligst. Med denne store spredningen i gruppa erfarte vi at det var vanskelig å tilfredsstille alle utøvernes behov samtidig både når det gjelder det fysiske og det sosiale. Generelt sett kan vi konkludere med at utøverne både liker alternative og tradisjonelle øvelser. Det må likevel nevnes at de tradisjonelle øktene ble mer attraktiv i gruppa etter hvert som utøverne behersket øvelsene bedre.

Dette utfordret vår kreativitet i planleggingsarbeidet, og jeg lærte tidlig i perioden at variasjon ikke nødvendigvis betyr å finne på helt nye øvelser hver trening. Likå godt har små forandringer og «tvister» i øvelsene fungert bra. Dette kan vi bekrefte ved hjelp av resultater fra spørreskjemaet, hvor hele 23 av 27 utøvere svarte «Ja» og 4 «Litt» på spørsmålet «Synes du vi har variert treningene nok?».

Det har til tider vært utfordrende å instruere utøverne innen teknikk, både på spenst- og hurtighetsøktene, under elghufsøktene og på rulleski. Siden ungdommer i denne alderen ofte har begrenset koordinasjon (se «Hva kjennetegner denne aldersgruppa?»), kan enkelte øvelser bli vanskelige. Dette har begrenset vanskelighetsgraden på for eksempel spenst- og hurtighetsøvelsene. Vi har likevel hatt fokus på innføring av aktiviteter som utfordrer utøvernes koordinative evne, noe som har fungert bra siden utøverne lærer ekstremt fort.

I utgangspunktet kan enkelte av våre treningsøkter by på en rekke utfordringer når det gjelder organisasjon. Øktene inneholder mange forskjellige øvelser og mye utstyr. Oppsiktsvekkende nok har vi stått ovenfor svært få slike utfordringer, og de fleste øktene har hatt en «flyt» og kontinuitet i seg. Dette skyldes at vi har planlagt godt og på forhånd forutsett eventuelle problemer som kan oppstå. Dette begrunnes blant annet med resultater fra spørreskjemaet, hvor alle utøvere svarte «Ja» på spørsmålet «Synes du at trenerne virker godt forberedt til treningene?(At vi har en plan for økta)».

Konklusjon

Hovedmålet med praksisperioden var: Gjennom målrettet, allsidig og mestringsorientert aktivitet skal utøverne oppleve sportslig og personlig utvikling som gir varig glede av, kunnskap om og ferdighet i skiidrett. Samtidig ønsker vi å bidra til positiv utvikling hos utøverne.

Siden det ikke ble gjennomført tester, må vi basere den fysiske og psykiske utviklingen hos utøverne på observasjoner underveis i perioden. Vi har først og fremst merket framgang når det gjelder den fysiske utviklingen. Spesielt merkbart er spenst- og hurtighetstreningene. Spretende skigang er et eksempel. På de første treningene var det mange utøvere som ikke fikk til øvelsen i det hele tatt. På den siste spenst- og hurtighetstreningen fikk alle til øvelsen, i tillegg til at de i større grad behersket å mobilisere kraft i hvert hopp og skyv. Vi har også merket en viss forskjell på intervalløktene, selv om det har vært mindre tydelig framgang. Utøverne er blitt mindre redd for å ta seg ut.

Når det gjelder den personlige utviklingen, har vi hatt fokus på å stille spørsmål og få utøverne til å tenke og reflektere over treningene. Det var stor framgang i både hyppigheten og kvaliteten på svarene under perioden. Dette viser forhåpentligvis at vi har bidratt til kunnskap om langrenn. Det at flere tørr å snakke viser også at utøverne har blitt tryggere på seg selv og hverandre. 22 av 27 utøvere svarte «Ja» og 5

svarte «Litt» på spørsmålet «Synes du trenerne har vært flinke til å motivere/oppmuntre på trening?». Dette resultatet kombinert med vår innstilling om at det ikke er farlig å dumme seg ut har forhåpentligvis bidratt til at noen utøvere har utviklet en bedre selvtillit.

Det er vanskelig å ta vare på både toppen og bredden samtidig. Vi prioriterte bevisst å ta vare på bredden i gruppa ved å ha et mestringsorientert fokus, slik at ingen utøvere faller utenfor miljøet. Vår innføring av et mestringsorientert fokus gjorde at utøverne fikk prøvd ut sin allsidighet. Resultatene fra spørreskjemaet viser at ved innføring av tilfeldige øvelser gjennom M&M Challenge inkluderte vi de fleste utøverne, samtidig som at vi motiverte de fleste av de beste utøverne ved å bruke «konkurrans prinsippet». Slik håper vi at vi har oppfylt vår rolle som positiv verdi- og miljøskaper i gruppa. Det er vanskelig å si i hvilken grad vi har oppnådd vårt mål om å bidra til en positiv personlig utvikling og et mestringsorientert fokus i gruppa, men resultater fra spørreskjemaet kan gi en viss indikasjon: 25 av 27 utøvere svarte «Ja» og 2 svarte «Litt» på spørsmålet «Har du gledet deg til trening i perioden vi har vært trenere?».

Alt i alt vil jeg derfor si at vi i stor grad har nådd vårt mål med praksisperioden, selv om vi har stått ovenfor en rekke utfordringer underveis. Disse utfordringene drar jeg mye lærdom av og de har bidratt til at jeg har vokst i trenerrollen. Treningsledelsepraksisen har gitt meg muligheten til å påvirke utviklingen til fremtidige idrettsutøvere, og det har gitt meg mye glede. Konklusjonen er derfor at jeg ønsker å fortsette trenerjobben og utvikle meg videre som trener i framtida.