

JUNI
2016

Nytt fra Trenerklubben



Innhold:

Fra
trenerseminaret
og
Årsmøtet
i april
2016



Innhold

Styre og redaksjon.....	1
Redaksjonelt	2
TRENERKLUBBENS ÅRSMØTE 2015-2016	3
TRENERKLUBBEN, ÅRSBERETNING 2015-2016	4
Trenerklubben styremøte 1. juni 2016	6
Møtereferat	6
Trening av langrennsteknikk	9
Rekruttering og framtid i norsk damelangrenn	11
Gode sammen	13
Staking - Grunnprinsipper og utviklingstrekk	17
Psykososiale forhold.....	24

Styre og redaksjon

Styreleder

Øyvind Sandbakk
William Farres veg 2
7022 Trondheim
911 87 691
oyvind.sandbakk@ntnu.no

Styremedlem:

Per Nymoen
Norges Skiforbund
0840 OSLO
91 39 82 00
per.nymoen@skiforbundet.no

Redaktør:

Trykk:

Adresseendringer

Trenerklubbens offisielle adresse:c/o Norges Skiforbund 0840 Oslo, Tlf.: 913 98 200

Styremedlem:

Kenneth Myhre
Rådyrvegen 20C
7082 Kattem
400 68 067
kenneth.myhre@outlook.com

Styremedlem

Espen Emanuelsen
Hans Aanruds veg 10
7024 Trondheim
907 77 251
espenemanuelsen@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
turid.halvorsen@skiforbundet.no



Bankkonto:

www.skiforbundet.no

Redaksjonelt

Kjære medlemmer,

Det nye styret har hatt sitt første møte i Trenerklubben 2016/17. Ove Erik Tronvoll har gått av og skal ha stor takk for sine bidrag siste årene; han gir stafettpinnen videre til unge, lovende Kenneth Myhre. Resten av oss fortsetter som før. I første styremøtet innledet vi med å diskutere Trenerklubbens mandat, og hvordan vi ser for oss at Trenerklubben skal bidra til beste for norske langrennstrenere det kommende året. Samtidig prøver vi å se 5 og 10 år frem i tid; Samfunnet endrer seg, og Trenerklubben skal ikke bare henge med i svingene, men ligge i forkant av utviklingen. Her ønsker vi innspill fra medlemmene, både gjennom innlegg i bladet og per mail til styret!

I det kommende året ser vi for oss å fortsette det gode samarbeidet med NSF langrenn om seminarvirksomhet, både under junior NM, senior NM og årsmøtet i april. Vi må imidlertid bli bedre på markedsføring av NM seminarene, og kanskje skal vi tenke nye konsept som når flere i ski-Norge? Er det for eksempel mulig å gjennomføre NM seminaret for senior mellom prolog og finaler under sprinten, helst på stadion og i samarbeid med NRK? Kanskje kan det også sendes på TV eller på nettet? Dette er tanker vi har gjort oss, og som skal diskuteres framover. Som dere ser er dette det første bladet som utgis i PDF, men det er ikke nødvendigvis slik vi ser for oss fremtiden. Kanskje skal vi lage en nettavis for Trenerklubben der medlemmene har inngangskode; her vi kan legge ut både tekst, video og animasjoner? Vi må uansett tilpasse oss fremtidens trenere og kommunikasjonskanaler. Samtidig kan de av dere som ønsker det fortsatt motta bladet i posten – det er bare å sende en mail til Per Nymo.

Dette bladet er fylt opp med presentasjoner fra årsseminaret på Gardermoen i april, samt noe supplerende stoff. Dette seminaret fikk «all-time-high» score, og vi vil rette en stor takk til forelesere og deltagere.

Til slutt vil vi oppfordre våre medlemmer om å bidra med stoff til bladet og gi oss hint om gode oppgaver, studier, avisartikler eller annet som kan være av interesse for langrennstrenere i det langstrakte land.

Lykke til med grunntreningen.

Hilsen Styret.



TRENERKLUBBENS ÅRSMØTE 2015-2016

Årsmøtet ble gjennomført torsdag 21. april kl. 18.30 på UBC Ullevål Stadion i Oslo, i forbindelse med Trenerseminaret.

Referat:

1. Godkjenning av representanter.
 - a. Medlemmer av Trenerklubben har stemmerett. Årsmøtet er for øvrig åpent for alle.
 - b. 29 stemmeberettigede representanter til stede.
 2. Valg av møteleder: Øyvind Sandbakk, og sekretær: Per Nymoen
 3. Årsberetning
 - a. Årsberetningen ble gjennomgått og godkjent.
 4. Regnskap for kalenderåret 2015
 - a. Regnskapet ble gjennomgått og godkjent med et resultatmessig underskudd i 2015 på kr. 150 000.
 5. Kontroll av regnskapet .
 - a. Styret vil sørge for at de to oppnevnte kontrollørene gjennomgår og godkjenner regnskapet.
 6. Gjennomgang av Trenerklubbens vedtekter.

Årsmøtet besluttet at dette ikke var nødvendig
 7. Arbeidsplaner for 2016-2017, v/Styret.

Fra neste nummer vil vi sende ut «Nytt fra Trenerklubben» elektronisk (medlemmer som ønsker en trykket utgave i posten må be om dette).
Fordeler med dette: vi sparer utgifter og oppnår kjappere utsendelse.
 8. Innkomne forslag; ingen forslag motatt
 9. Trenerklubbens utmerkelser; ingen tildelinger
 10. Budsjett for 2015
Det nye styret må utarbeide et budsjett på neste styremøte.
 11. Valg
- Valgkomiteen har bestått av: Sjur-Ole Svarstad, Maj Helen Nymoen, Vegard Ulvang.
Følgende styre ble valgt: Øyvind Sandbakk, Espen Emanuelsen, Heidi Sørli Myhre, Kenneth Myhre (ny), Per Nymoen



TRENERKLUBBEN, ÅRSBERETNING 2015-2016

På Trenerklubbens årsmøte på Ullevål Stadion i april 2015 ble følgende styre valgt for sesongen 2015-2016:

Øyvind Sandbakk (leder) – Heidi Sørli Myhre – Per Nymoen – Espen Emanuelson – Ove Erik Tronvoll. Alle er gjenvalgt.

Kasserer: Turid Halvorsen. Redaktør: Per Nymoen

Styret har hatt 5 møter i løpet av sesongen. I tillegg har det vært kontakt på e-mail og telefon. Medlemstallet er pr. 5. april 2016: 365. Det betyr at medlemstallet har økt med 18 stk siden mars 2015.

Det er i perioden utgitt 5 nummer av bladet: "Nytt fra Trenerklubben" (juni, september, november/desember, februar og april).

Det har gått greit med stoff til bladet, og vi har presentert mye stoff fra utviklingstrappa, og fra seminarforelesninger. Det har kommet noen leserinnlegg i løpet av året fra våre medlemmer.

Likevel er vi fortsatt sterkt avhengige av styremedlemmenes eget stoff og kontaktnett.

Fra neste nummer vil vi sende ut bladet på e-mail, bortsett fra de som ber spesifikt om å få det tilsendt på papir. Dette ble besluttet på årsmøtet 2015.

Det sentrale trenerseminaret i april 2015 ble gjennomført i samarbeid med NSF Langrenn. Seminaret er åpent for Trenerklubbens medlemmer, men ellers forbeholdt landslagstrenerne, Team Veidekke og skigymnas.

Fokuset på dette seminaret er toppidrett, dvs fagstoff med relevans for dagens og morgendagens landslagsløpere presenteres.

Dette seminaret har funnet en bra form og planlegges gjennomført hvert år, de to siste dagene før Skarverennet.

Innbydelse til seminaret i 2016 er utsendt.

Under NM i Tromsø i januar 2016 ble det arrangert et seminar med Tor-Arne Hetland som foreleser. Tor-Arnes foredrag var meget bra, men for dårlig besøkt.

Under junior NM på Vang i februar 2016 ble det første NM seminaret for juniortrenere holdt med Kenneth Myhre som foreleser. Dette seminaret var vellykket og ganske godt besøkt.

Trenerklubbens Facebook-side har p.t. 220 medlemmer (lukket gruppe forbeholdt medlemmer av Trenerklubben).

Målet bør være at alle medlemmene blir med her, så kan vi bruke denne siden mer aktivt.

Våren 2014 ble det skrevet at Trenerklubben skulle ha en underside på www.skiforbundet.no/langrenn. Denne undersiden er opprettet, men ikke synlig nok, og ikke spesielt innholdsrik.

Kontingentkrav for 2015 ble sendt ut sommeren og høsten 2015. Vi foretok noen purrerunder, og har stort sett kontroll på innbetalingene.

Kontingentkrav for 2016 sendes ut før sommerferien.

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 formidling av fagkunnskap både gjennom bladet og seminarvirksomhet. 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 36 års drift.

Trondheim, 5.april 2016

Øyvind Sandbakk

Heidi Sørli Myhre

Per Nymoen

Espen Emanuelsen

Ove Erik Tronvoll

Turid Halvorsen



Trenerklubben styremøte 1. juni 2016

Møtereferat

Til stede: Øyvind Sandbakk, Espen Emanuelson, Heidi Sørli Myhre, Kenneth Myhre, Per Nymoen.

Saker:

1. Diskusjon om Trenerklubbens fremtid

Formålet er (og har vært) å bidra i utvikling av norsk langrenn.

Formidle kunnskap, utvikle ny kunnskap til beste for norske langrennstrenere.

Vi diskuterte om Langrennskomiteens Utdanningsutvalg og styret i Trenerklubben burde slås sammen (mer eller mindre). Denne saken kan følges opp av Øyvind Sandbakk og Per Nymoen.

På kort sikt (2016-2017):

- Gjennomføre NM-seminarer og årsmøteseminar
- Sendte ut «Nytt fra Trenerklubben» i PDF-utgave. På sikt: en form for «nettavis».
- En drøm hadde vært å utvikle et «nett-TV». Kanskje samarbeide med skiforbundets «Ski-TV». Streame foredrag og seminarer. Konklusjon: Kenneth Myhre lager en kort utredning om saken til neste møte.

2. Oppsummere årsmøteseminalet i april

Vi er enige om at det faglige innholdet var bra.

Kunne vært mer tid til uformelle diskusjoner.

NB! Brit og Per N må finne fram notater fra gruppearbeidene.

3. Nytt fra Trenerklubben neste nr (PDF)

En leder v/Øyvind.

Referat fra årsmøtet + regnskapet.

Foredragene fra seminaret.

Kenneth har studentarbeid vedr psykososiale forhold etc, i kjølvannet av Ungdomsundersøkelsen; vi venter med disse til August-nummeret.

Øyvind tar kontakt med Thomas Losnegård vedr oppgaver fra NIH.

4. Hartmut Sandner, Leipzig.

Vi er enige om at Hartmuth Sandner kan prøve å finne et forlag som vil utgi neste utgave av «utviklingstrappa» i tysk versjon.

Vi bør også spørre et norsk forlag om dette (Akillen).

Edith Schulze (Leipzig). Vi vil gjerne ha en samtale med henne, hun jobber med skitrening for barn og ungdom i Leipzig, og har en del å spørre oss om.

5. Medlemsoversikt, kontingent, økonomi, nye medlemmer

Medlemslista inneholder nå 365 navn.

For økonomien i 2017:

Vi må snart sørge for å drive med overskudd igjen, har brukt mye penger de siste årene.

Spørre LK om å dekke hele trenerseminaret.

Spare trykking og porto ved å lage bladet nettbasert.

Vurdere å øke medlemskontingenten, da må vi også tilby noe mer til medlemmene.

Nye medlemmer (10 stk):

Kristian Holmsen

Morten Odsæter

Svein Erik Sandvold

Jostein Stabell

Stian Petersen

Erik Solberg

Terje Aarekol

Halvor Jørstad

Trine Alsgaard

Sondre Thune Lunde

6. Vi glemte å velge valgkomite og «revisor»

Forslag til Valgkomite:

Maj Helen Nymoen, Vegard Ulvang, Ove Erik Tronvoll.

Gjennomgang av regnskapet.

John Nordby Trygve Lundsten tilskrives.

7. Utviklingstrappa

Notat etter møte i Utdanningsutvalget 26. april, vi er i gang med disse sakene:

- Innen 1.september: Ferdigstille utkast til nye deler av Utviklingstrappa
- Brit/Per om SUM-modellen inkludert forslag til korleis denne kan inkluderes
- Espen T/Øyvind skriver om forskjeller mellom gutter og jenter
- Nic Lemyre/Øyvind om utvikling av psykososiale forhold
- Nils Kristian/Øyvind om lederrollen
- Vidar/Øyvind om endringer i skisporten - staking, krav til basis, etc.
- Kenneth foreslår justeringer basert på undersøkelse
- Innen 1. november: Implementere nytt stoff og gjennomgang nåværende versjon.
- Høst 2016: Bilder, etc. Ansvar Per/John A
- I løpet av vinteren: Møte med alle involverte i arbeidet. Ansvar Per/Øyvind

Vår 2017: Trykking av ny versjon til Årsmøtet i april 2017. Eller: Bruke vinterens og vårens seminarer til å la alle trenere gjennomgå det nye utkastet kritisk, og så trykke den nye utgaven sommeren 2017.

For trenerundersøkelsen bør Kenneth Myhre, Per og Ingunn gjennomføre et møte for å planlegge dette.

Kenneth tar initiativ til møte.

8. Vi diskuterte bl.a muligheten for å legge neste års årsmøteseminar til Trøndelag (Værnes). Dette må avklares med landslagsledelsen.

1/6.2016

Per N

Ref.

Trening av langrennsteknikk

21.04.16

Audun Svartdals innlegg på Trenerseminaret.

Som trenar er det faglege og det pedagogiske/metodiske like viktig

Startar teknikkarbeidet med å kartlegge grunnføresetnadene hjå kvar enkelt løpar

Grunnføresetnader for å utvikle effektiv langrennsteknikk:

- Helse. Eventuelt samarbeid med fagpersonell
- Generell og spesifikk fysisk kapasitet, god motor
- Generell og spesifikk muskelstyrke
- Grunnmotorikk, kinestetisk sans, følelse for teknikk, god timing
- Mobilitet i ankel-, hofte- og skulderledd
- Symmetri
- Balanse
- Rytme, samsvar mellom arm-, hofte- og beinarbeid
- Motivasjon, innsatsvilje, positiv innstilling til læring og utvikling
- Mestringsglede og skiglede

Dei beste langrennsløparane i verda legg stadig større vekt på generell og spesifikk basistrening i jakta på forbetra kraftoverføring på ski.

Kjenneteikn på effektiv skøyteteknikk:

- Kan halde stor fart med akkurat det kraftforbruket som er nødvendig, dvs godt **samsvar mellom kraftinnsats og avspenning i svingfasane.**
- **Høge posisjonar gjev som regel stor fart og effektivt kraftforbruk**
- **Lang arbeidsveg gjev** som regel størst fart, men viktig å tilpasse sykluslengde og frekvens etter situasjonen
- God **balanse**, kan gli og stå støtt på ei ski, også med stor kraftinnsats
- **Utnytte kroppstyngda** til å skape kraft og trykk mot snøen i fråskuv og stavgang. Tyngdekrafta er kostnadseffektiv kraft!
- **Få skiene til å gli**
- **Tidleg kraftinnsats og tidleg trykk på skia i fråskuv**, rett under kroppen i enkel- og dobbeldans, litt lengre ute i padling
- **Angripe trykk på ski i ankelleddet, trykk på stavar i bukmuskulaturen**
- **Halde trykket mot underlaget** i både fråskuv og stavgang
- **God timing, god rytme og flyt.** Godt samsvar mellom arm-, overkropps-, hofte- og beinarbeid
- **All kraft går gjennom kroppen**, vertikalline nase-framre hoftekam-kne-fot
- Stå imot krafta som går gjennom kroppen og **stabilisere** i posisjonane sjølv om kroppen heile tida jobbar **dynamisk**
- **Fullføre fråskuv og stavgang** der det er gunstig, korte ned når farten og terrenget krev det
- Lesa terrenget, **angripe terrengovergangar og svingar**, få med mest mogeleg fart frå lett terreng til tyngre terreng, akselerere frå tungt terreng til lettare terreng
- Bruke rett teknikk og rett gir til rett tid (teknisk-taktiske disposisjonar)

- Stabil teknikk også når ein er sliten
- Beherske ulike ytre forhold

Kartlegging

- Utgangspunkt i konkurranseteknikk
- Gå utan stavar i forskjellig terreng: Diagonalgang, enkeldans, dobbeldans, padling, friskøyting
- Imitasjon: Diagonalgang, dobbeltak med fråspark, staking, Enkeldans, dobbeldans, padling, friskøyting
- Kartlegging av styrke og mobilitet

Trening av grunnteknikk

- Startar alltid med det store bildet
- Trening på rulleski og ski utan stavar Alle øvingar utan stavar bør vera direkte retta mot den ferdige teknikken med stavar, dvs vera nøye med posisjonar, kraftinnsats, rytme, timing osv
- Trening i sal Starte med generell grunntrening i ung alder Meir spesifikk trening med høgare nivå og utvikling Innhald: Generell og spesifikk muskelstyrke, generell og spesifikk motorikk, balanse, imitasjon, spenst, hurtighet, kondisjon ++++
- Trening på rulleski og ski med stavar All trening på rulleski og ski er teknikktraining, dvs konsentrasjon og bevisstgjerung er heilt avgjerande Val av terreng Val av rulleskihjul Frå roleg trening til intensiv trening
- Trene på ski om våren og sommaren
- Progresjon vår – sommar – haust - konkurransesesong
- Halde ved like grunntrening gjennom sesongen

Utvikling av konkurranseteknikk

- Klassisk og skøyting
- Distanse og sprint
- Start, fellesstart, enkeltstart, spurt
- Ulike typer terreng
- Grunnteknikken avgjerande for konkurranseteknikken!

Kommunikasjon mellom løpar og trenar

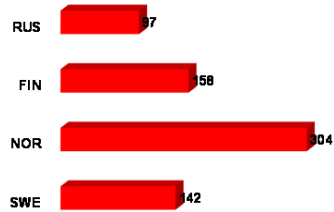
- Sjå kvar enkelt løpar
- Få løparen til å ta ansvar for eiga utvikling, bevisstgjerung
- Stille spørsmål framfor å gje alle svar
- Klare og konkrete arbeidsoppgåver
- Klare og konkrete tilbakemeldingar
- Rose det som er bra framfor å kritisere det løparen ikkje får til
- Bruk av video

Rekruttering og framtid i norsk damelangrenn

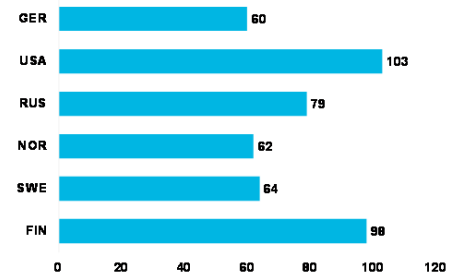
Innlegg på Trenerseminaret av Brit Baldishol og Anders Byström



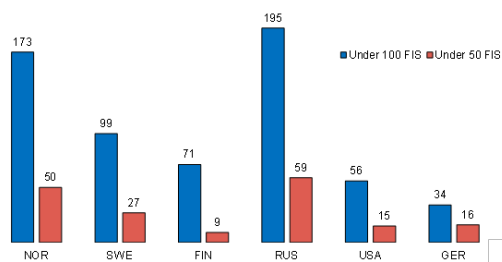
Number of starts in National Junior champs



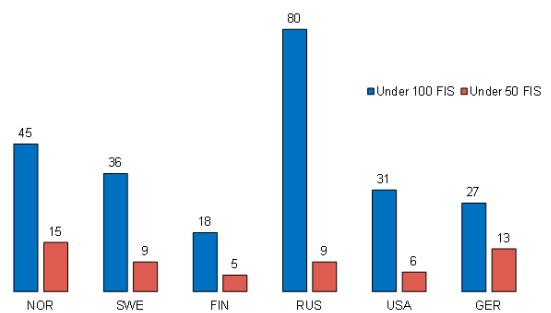
Number of starts in National Champs



MENS FIS-POINTS BY NATION



LADIES FIS-POINTS BY NATION



Kronologisk og biologisk alder

GUTTER	Topp 25 HL/NM		
	G14-15	G16	G19-20
Tidlig pubertet	27,2 %	22,5 %	9,5 %
Sen pubertet	12,7 %	17,5 %	28,6 %
Som gjennomsnittet	60 %	60 %	61,9 %

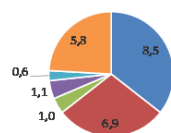
JENTER	Topp 15 HL/NM		
	J14-15	J16	J19-20
Tidlig pubertet	16,2 %	16,2 %	25 %
Sen pubertet	29 %	35,1 %	41,6 %
Som gjennomsnittet	54,8 %	48,7 %	33,4 %

Ungdomsundersøkelsen i norsk langrenn (2015).

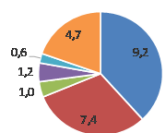


24-timersutøveren

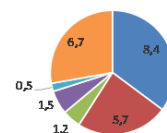
Alle jenter – vgs. toppidrett langrenn



Topp 15 jenter – vgs. toppidrett langrenn



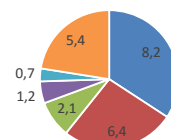
Alle gutter – vgs. toppidrett langrenn



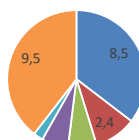
■ Søvn ■ Skole
■ Venner ■ Trening
■ Fysisk aktivitet ■ Annet

Ungdomsundersøkelsen i norsk langrenn (2015).

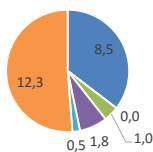
Jenter – universitet eller høgskole



Gutter – universitet eller høgskole



Fulltidsutøver



■ Søvn ■ Skole
■ Venner ■ Trening
■ Fysisk aktivitet ■ Annet

Ungdomsundersøkelsen i norsk langrenn (2015).



Gode sammen

Innlegg på Trenerseminaret ved Vidar Løfshus og landslagstrenerne



EiendomsMegler 1



SpareBank 1

Sesongen 2015 -2016

- Hovedmål: "Verdens beste langrennsnasjon"
 - Vinne flest mulig WC-kuler
 - Ruka, Lillehammer, Tour de Ski, NM, Drammen, Holmenkollen, Ski Tour Canada
- Fasit:
 - Verdens beste langrennsnasjon
 - 44 enkelt – seire og 155 pall
 - Første seier: Niklas, Emil, Sondre, Heidi og Ingvild (Distanse).

Kvinner Elite

- En sesong med mange renn for noen. Litt prøving og feiling. Tøffere prioriteringer ville gitt bedre enkelt resultat?
- Mengde trening med kvalitet, bremse timejaget. Fortsatt et forbedringsområde
- Staking\teknikk, fortsatt forbedrings potensiale
- Prestasjonsernæring, mer å hente for bedre utbytte av trening.
- Spenst er veldig fraværende, mer å hente på denne treningsformen?

4 06.06.2016 Presentasjon text

Treningsvolum Elite Kvinner

Antall økter\timer skjema for alle løperne 15\16

Antall økter\timer skjema for alle løperne 15\16																												
Antall økter										Antall timer																		
Maks\Gen										Maks\Gen																		
El	I2	I3	M	I5	Tot	El\I5	St	Sp	Hu	Kon	El	I2	I3	M	I5	Tot	El\I5	St	Sp	Hu	Fri	2. økter	Kon	Totalt	I%	I3-5	M\5	I1\2
330		35	26	18	79	38/44	20	85			507	18	28	15	10	53	34/43	3	15	45	153			670	7,91%	3,73%	75,60%	
369		47	25	19	81	2/73	11	29			710	0	38	15	12	65	25/74	2	8	30	205			887	7,32%	3,04%	80,00%	
335		46	31	14	93	46/9	8	56			609		37	17	7	61	35/24	8	56	48	163			750	8,66%	3,07%	81,20%	
332		39	16	35	90	43/27	1	107			602		35	9	17	63	38/40	0	22	37	154			763	8,25%	3,40%	78,80%	
384		38	52	6	96	43/27	6	94			605	9	38	29	4	71	38/40	1	23	22	194			787	9,02%	4,19%	76,80%	
411	0	38	33	36	107	2/96	16	76			753	0	33	18	18	69	26/68	3	19	13	219			929	7,42%	3,87%	81,00%	
331	5	33	23	27	83	35/14	9	59			578	10	27	18	14	59	26/23	2	13	39	144			713	8,27%	4,48%	81,00%	
315	1	29	26	19	74	40/31	10	45			648		28	15	11	54	57/52	3	12	69	156			886	6,09%	2,93%	73,10%	
346	5	46	24	24	94	47/44	5	111			555	47	39	18	24	81	49/51	1	24	27	173			814	9,95%	5,15%	68,10%	
Maks\gen.										Maks\gen.										Totalt								
																				7199								
900 Snitt antall timer på gruppa, med stipulert 100 timer fordelt på mars, april																												

5 06.06.2016 Presentasjon text

Menn Allround

- 3 av 8 har ikke levert resultat på tilfredsstillende nivå
- Alle løperne har fokus på volum og polarisert trening på samlinger.
- Utøverne er flinke til å kjenne sine styrker og dermed tilpasse intensitet
- Alle trener i lag men med muligheter for individuelle tilpasninger
- Faste samlingsteder og faste økter gir muligheter til å sammenligne med tidligere år.
- Samlingene "bare" med laget har høyest kvalitet.
- Fast mønster fra tidligere gjør det tungt å endre økter.
- Nye økter kan være vanskelige å gjennomføre med rett intensitet.
- Skjønne kostnaden av laktat økter og hvorfor pauser.
- Hviledager blir ofte 2-3t int1

6 06.06.2016 Presentasjon text

Trening menn allround

Snitt antall timer på 8 personer	865 timer						
Fordeling intensitet %	I1	I2	I3	I4	I5	Spent /Hurtighet	Styrke
	79 %	4 %	4 %	2 %	1 %	2 %	8 %

7 06.06.2016 Presentasjon text

Menn Sprint

- Plan og trening på samlinger har vært meget bra, men sliter med å få kjørt nok fartsøkter på samlinger pga begrenset tidsperiode på samling
- Større vektlegging av hurtighet på hjemmebane
- Bedre matching på hjemmebane under hurtighetsøkter, særlig gjelder dette skøyting. Alle skal bli bedre på å "oppsøke" hverandre hjemme mellom samlingene.
- Mer samordnet og felles styrke -program under samlingene.
- Etterligne en mer og tøffere konkurransesituasjon under sprintøkter på samling.

8 07.06.2016 Presentasjon text

Trening menn sprint

Snitt antall timer på 6 personer	775						
Fordeling intensitet %	I1	I2	I3	I4	I5	Spent/Hurtighet	Styrke
	81 %	3 %	3 %	2 %	2 %	2 %	6 %

9 06.06.2016 Presentasjon text

sykdomsperiodene, for mange sykedøgn!

- Kartlegging styrke.

Trening rekrutt

Totalt 15\16 fram til 28.mars

Antall økter										Antall timer:													Totalt			
Ø1	Ø2	Ø3	Ø4	Ø5	Total Ø\Ø\Ø	Ø1	Ø2	Ø3	Ø4	Ø5	Total Ø\Ø\Ø	Ø1	Ø2	Ø3	Ø4	Ø5	Treningslager	Øster	Kon		Ø1-5	Ø1\5	Ø1\2			
345	3	28	26	42	96	87	38	43	553	44	26	13	27	66	90	7	16	301	448		828	7,97 %	4,83 %	72,10 %		
304	2	48	29	50	127	83	49	99	626	2	42	21	21	84	74	5	22	308	512		863	9,73 %	4,87 %	72,77 %		
414	11	50	41	31	122	120	11	78	751	29	42	26	19	87	71	4	24	311	549		996	8,73 %	4,52 %	78,31 %		
328	3	47	15	42	104	71	17	72	579	12	39	15	25	79	43	4	22	271	439		796	9,92 %	5,03 %	74,25 %		
303	0	29	11	34	74	52	0	63	530	16	27	10	25	62	35		18	265	384		711	8,72 %	4,92 %	76,79 %		
336	5	35	21	35	91	68	12	69	571	9	26	17	21	64	49	1	13	269	434		757	8,45 %	5,02 %	76,62 %		
379	2	37	39	17	93	68	11	104	603	22	36	27	11	74	61	4	26	299	485		841	8,80 %	4,52 %	74,32 %		
323	7	37	20	28	86	69	7	60	519	27	32	14	18	64	44	1	16	265	427		722	8,86 %	4,43 %	75,62 %		
329	3	32	23	23	78	50	9	29	576	16	28	16	9	53	44	3	11	264	414		761	6,96 %	3,29 %	77,79 %		
340	4	38	25	34	97	74	17	69	590	20	33	18	20	70	57	4	19	284	455	ØØØ/ØØ	808	8,7	4,6	75,4		

11 06.06.2016 Presentasjon text

Støtteapparatet

- Smøreteam – 39 unike World –Cup dager
- Helsesteam
- Stab



12 06.06.2016 Presentasjon text

2016 -17

- Reduserte kvoter
- Landslagsuttak
- Ny trener
- Utlendinger på samlinger
- Pyeongchang (prøve –OL)
- VM Lahti



13 06.06.2016 Presentasjon text

Hvorfor er vi så suverene?

- Bred rekruttering; klubb/krets/region/landslag
- God treningskultur
- Treningsfilosofi
- Endringer i treningsinnhold
- Godt organisert



14 06.06.2016 Presentasjon text

Staking - Grunnprinsipp og utviklingstrekk

Innlegg på Trenerseminaret ved Øyvind Sandbakk



Staking Grunnprinsipper & Utviklingstrekk

Øyvind Sandbakk

*Centre for Elite Sports Research,
Norwegian University of Science and Technology*



Upper limits of human's capacity



Age: 22-35 yrs
Height: 175-192 cm
Weight: 69-86 kg
Percent body fat: 6-11%
VO₂max DIA: 5.7-6.8 L·min⁻¹
71-85 mL·kg⁻¹·min⁻¹
VO₂peak DP vs. VO₂maxDIA: 90-98%



Age: 20-34 yrs
Height: 163-177 cm
Weight: 51-70 kg
Percent body fat: 12-21%
VO₂max DIA: 4.0-4.7 L·min⁻¹
65-76 mL·kg⁻¹·min⁻¹
VO₂peak DP vs. VO₂maxDIA: 86-93%



TRAINING

800-1000 h (60% May-Oct; 40% Nov-April)

700-850 h Endurance training (~10% at altitude >1500 m)
60-75% of Endurance training is skiing/roller skiing

Exercise intensity during **endurance** training

- High-intensity (>87% HR): **6%**
- Medium-intensity (80-87% HR): **4%**
- Low-intensity (60-80% HR): **90%**

50+ h Strength & Power

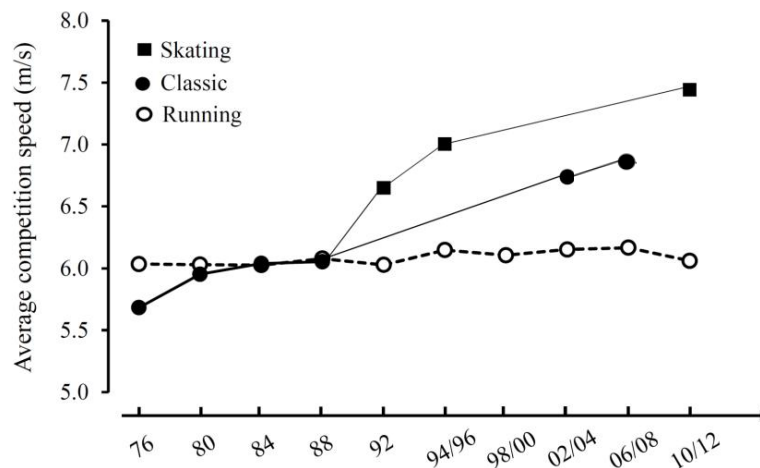
15-20 h Specific speed training

COMPETITIONS

45-60

Nov-April: **30-45**
 May-Oct (running, roller-skis): **10-20**

Average racing velocity ↑



Better equipment

Better preparation of the track

Athlete development

Staking

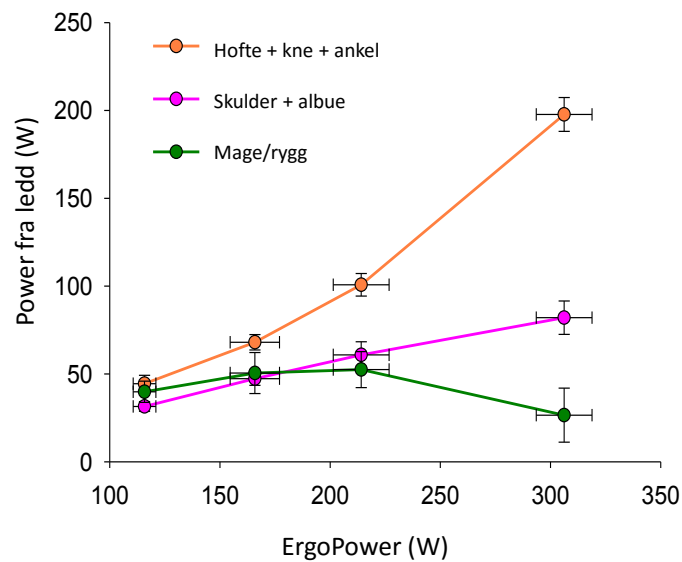
- Stavtak

- **Framdriftskraft**

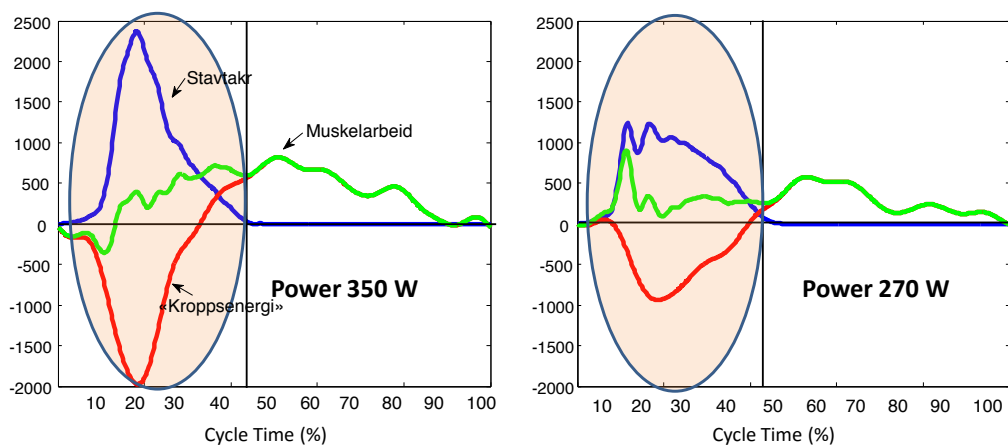
- Utnytte kroppsenergi
 - Maksimere energioverføring = store krav til timing av kraft og stabilisering/overføring av kraft
 - Minimere N-kraft på skia
- Muskelkraft
 - «Tretrinnrakett»

* Tida å skape kraft reduseres med økende fart

- Reposisjonering



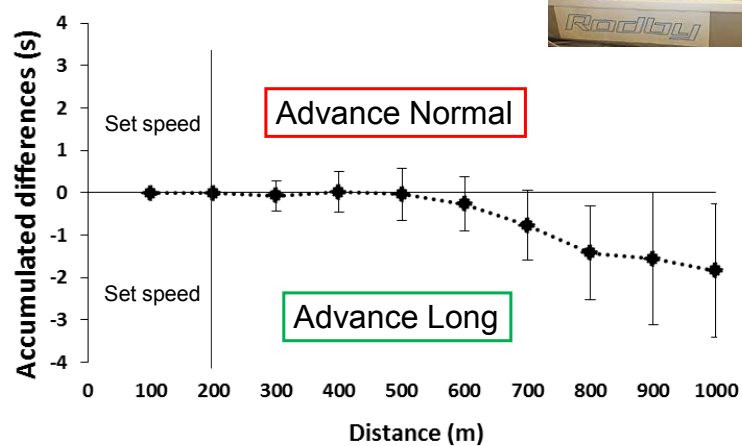
Timing & koordinasjon



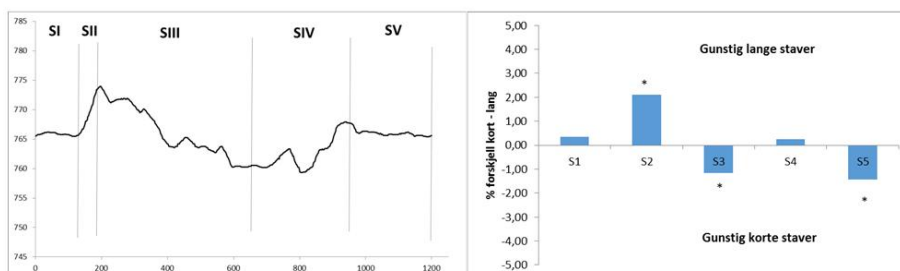
Venstre: jobben er gjort, «bare å treffe»
Høyre: mye mer muskelarbeid i stavtak

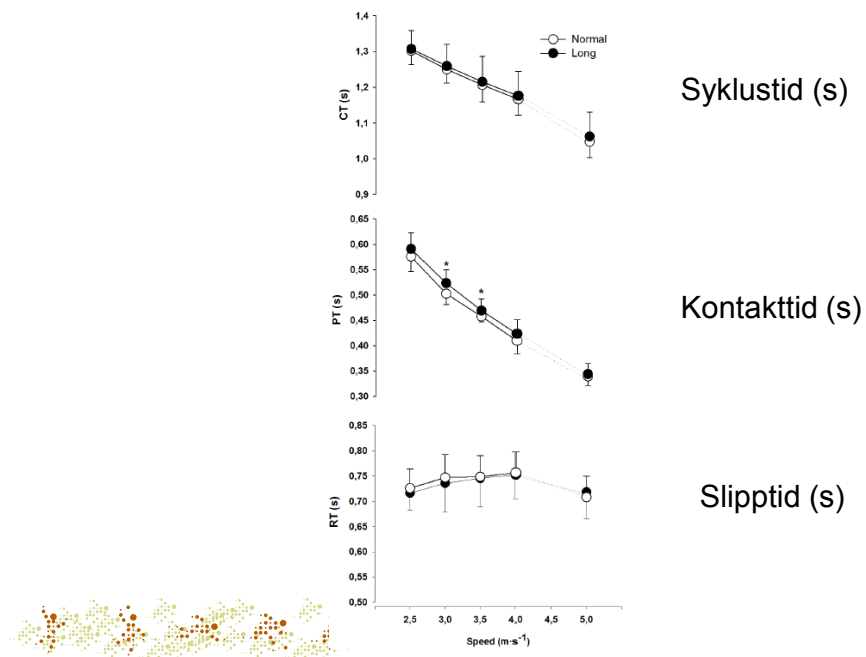
Stavlengde

1000-m time -Pacing

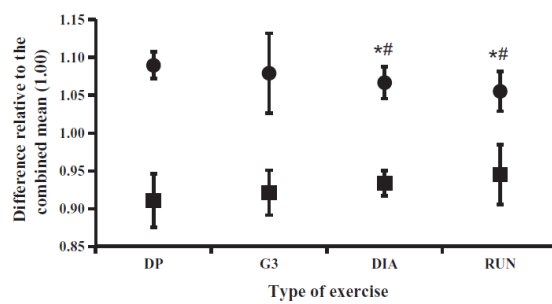
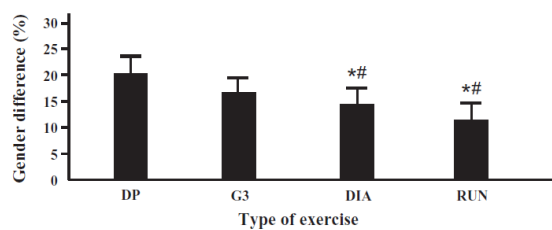


Testløp på snø

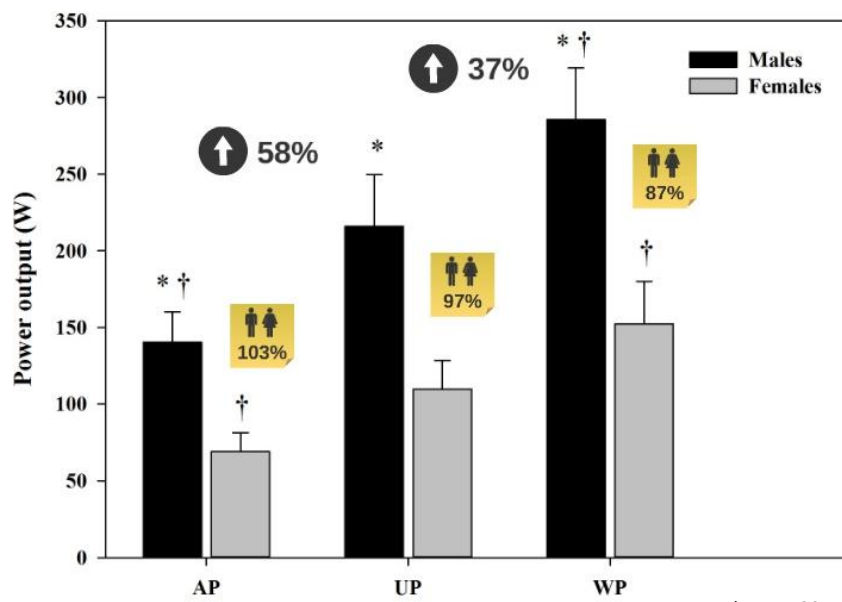
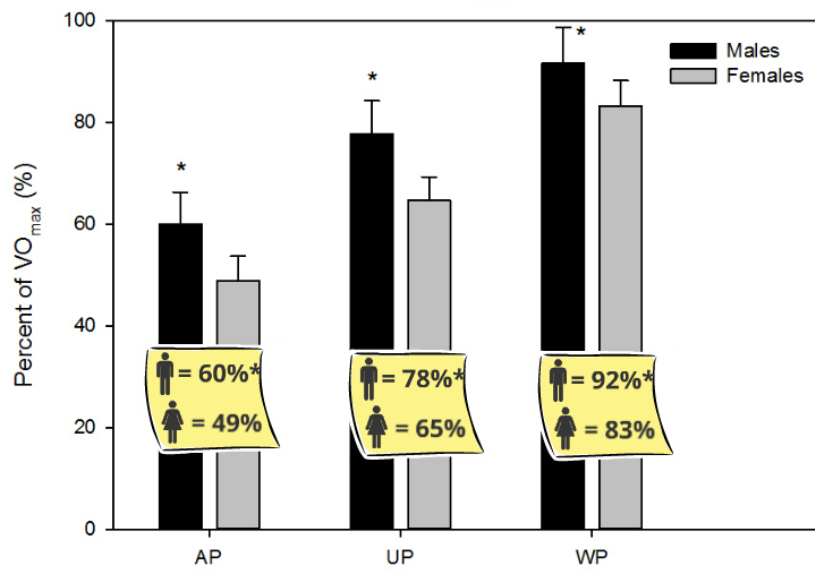




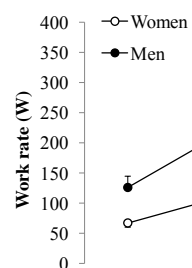
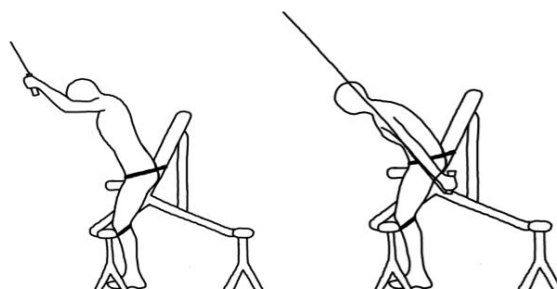
Kjønnforskjeller



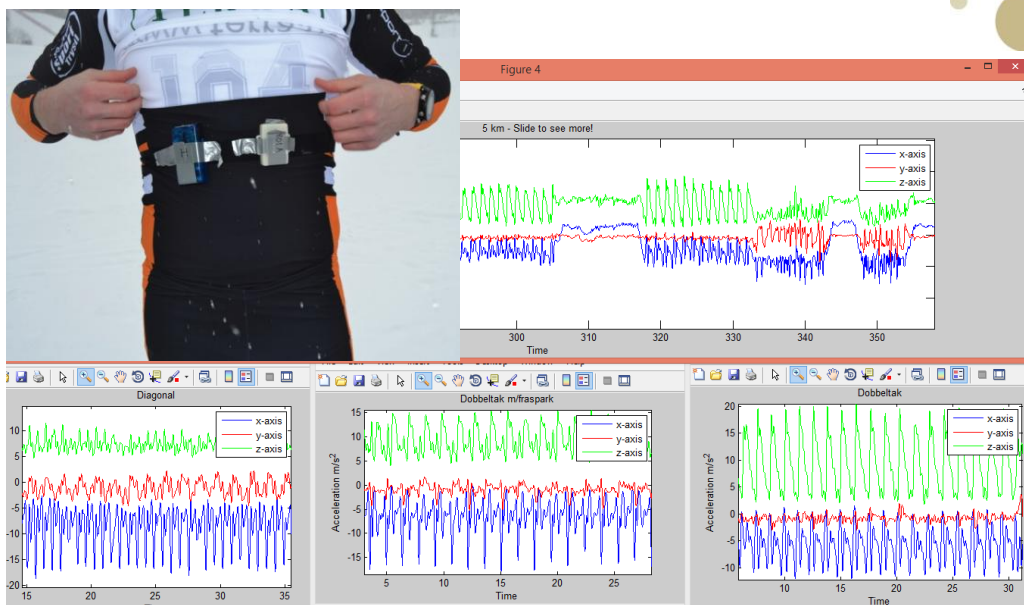
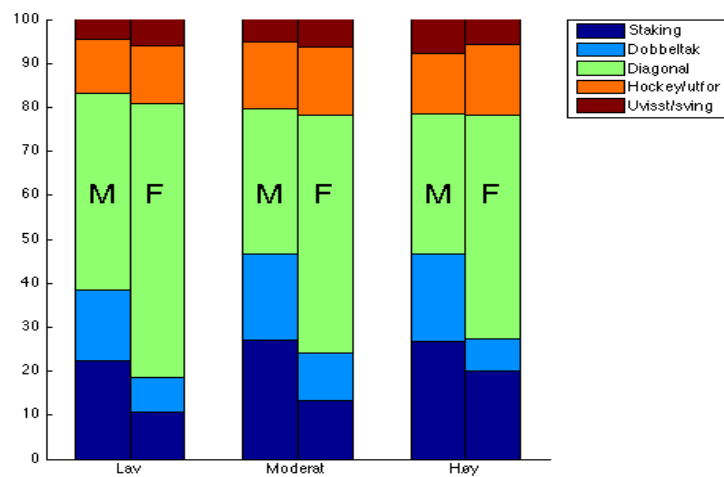
Sandbakk et al., *SJMS*. (2013)



Hegge et al., EJAP 2015



Hegge et al., PLOS One 2015



18

Trening

- Lik intensitetsdistribusjon og mengde
- 35% mer staking hos menn
 - Flere rene overkroppsoøker
- 38% mer løping hos kvinner

Psykososiale forhold

Foredrag av Pierre-Nicolas Lemyre

EiendomsMegler 1 SpareBank 1

Psykososiale forhold for å beholde talentene og oppnå suksess



PIERRE-NICOLAS LEMYRE, PHD

Trenerseminar for toppidrettstrener i langrenn, Ullevål Stadion, 22.04.2016

EiendomsMegler 1 SpareBank 1

Talentutvikling

Fase Individ	<i>Initiering</i>	<i>Utvikling</i>	<i>Elite</i>
<i>Utøveren</i>	Gøy	Forpliktet	Lidenskapelig (harmonisk vs tvang)
<i>Treneren</i>	Interessert	Respektet	Detaljorientert (perfeksjonist)
<i>Foreldre</i>	Entusiastisk	Positiv	Ofret

Bloom, 1985; Balague, 2013

EiendomsMegler 1 SpareBank 1

For å beholde talenter



Langrenn er en frivillig aktivitet!

- Utøvere vil ikke bli med videre om det er ikke hyggelig
- Idrettsutøvere deltar for mange grunner, treneren bør prøve å identifisere dem.
- Unge idrettsutøvere må utvikle seg som mennesker.
- Idrettsutøvere lærer bedre når de er involvert i problemløsning, har eierskap og ansvar for egen læring.
- Et viktig verktøy er evnen til å ta beslutninger.

Kognitive mål



- Idrettsutøvere bør lære *hvordan* og *hvorfor*, med vekt på beslutningsprosesser som en del av deres læring
- Kritisk tenkning bør oppmuntres
- Selvevaluering, introspeksjon og selvanalyse er andre kognitive ferdigheter med hensikt for å sikre utvikling

Motivasjon



- Treneren kan ikke gi **MOTIVASJON!**
 - Du kan bidra til å utvikle eller hjelpe å knuse den
 - Treneren skaper et miljø som bidrar til eller hindrer
- Optimal motivasjon ved å fremme oppfatninger av autonomi og kompetanse.
 - Måltrettet atferd som er under utøvernes kontroll
 - formidle høye, men realistiske forventninger.
 - Gi valg innenfor bestemte regler og grenser
 - Gi utøvere muligheter for initiativet tar og selvstendig arbeid

Motivasjonsverktøy



- Kompetanse
 - Målsetting
 - Tilbakemelding
 - Definisjon eller definering av suksess (innsats, personlig framgang, ...)
- Autonomi
 - Beslutningsmuligheter
 - Valg
- Tilhørighet
 - Personlig engasjement
 - Visjon
 - Forhold

Selvbevissthet



- Selvbevissthet om hva som fungerer
- Innlemme overskudd management
- Bruk utøvernes språk
- La dem reflektere



Utvikle mentale ferdigheter hos yngre utøvere

- Tydelig intensjon
- Tilpasset utviklingsnivået (alder, modenhet, ferdighetsnivå, erfaring, ...)
- Tilpasset språk og eksempler
- Korte økter, innebygd i fysisk treningen
- Hands on, eksperimentelle aktiviteter
-

Gjentakelse!



Vissek, Harris & Blom, 2013; Balague, 2013

