

JUNI 2018

Nytt fra Trenerklubben



Innhold:

Av innholdet:

Ny Utstyrsavtale IDT
Samarbeidsavtaler
Revisorrappport
Sommertrening junior
Teknikkøvelser rulleski

Husk seminar i Oslo
19.-21. Okt. – mer info
kommer!



Innholdsfortegnelse

Leder	3
Styre og redaksjon	4
Revisorrappport	5
Trenerklubben i sosiale medier	6
Fordelene du har som medlem i Trenerklubben	7
NY KJØPSAVTALE	8
Utstyrsavtaler Trenerklubben	9
Sommertrening	11
Sommertrening juniorlandslaget	16
Øvelser for å forbedre skiteknikk	17

Leder

Kjære medlemmer,

Denne utgaven kommer som et kort nummer før ferien, mens det neste nummeret kommer som et fullverdig blad i august.

Vi har fokus sommertrening og teknikk i dette nyhetsbrevet, blant annet gjennom to konkrete innspill til trening for den årstiden som ligger foran oss. Den nye landslagstreneren for kvinner Ole Morten Iversen har skrevet et innlegg sammen med trenerne ved Meråker VGS om trening i sommerhalvåret for førsteårs-juniorer, mens Thomas Losnegard ved NIH bidrar med praktiske teknikkøvingar for rulleski

I moderniseringsarbeidet av Trenerklubben har vi også laget en Instagramprofil. Og vi oppmoder alle om å rekruttere nye medlemmer: Se våre gode argument for å bli medlem i dette nyhetsbrevet!

God treningssommer til alle våre medlemmer!

Øyvind



Styre og redaksjon

Styreleder

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

Styremedlem:

Thomas Losnegard
c/o NIH, Sognsveien 220
0863 Oslo
997 34 184
Thomas.losnegard@nih.no

Redaktør:

Trykk:

Adresseendringer

Styremedlem:

Monika Kørre
Folke Bernadottes Vei 6
0862 Oslo
975 47 228
monikakorra@gmail.com

Styremedlem

Pål Rise
Langmyrgrenda 69B
0861 Oslo
481 72 128
pal.rise@skiforbundet.no

Pål Rise

Akilles, Oslo

pal.rise@skiforbundet.no

Styremedlem:

Maj Helen Nymoen
Fernanda Nissens veg 33
7046 Trondheim
456 15 663
majny@trondelagfylke.no

Styremedlem/kasserer:

Turid Halvorsen
c/o Norges Skiforbund
0840 Oslo

turid@audiowner.no

Trenerklubbens offisielle adresse: c/o Norges Skiforbund Postboks 5000, 0840 Oslo,
Tlf.: +47 481 72 128



www.skiforbundet.no



Revisorrappport



TIL ÅRSMØTET I TRENERKLUBBEN LANGRENN / NSF

REVISJON AV REGNSKAPET FOR 2017

Vi har revidert Trenerklubbens regnskap for 2017.

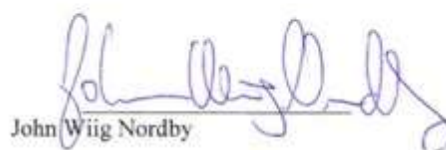
Vi har gjennomført de revisjonshandlinger vi har ansett nødvendige for å bekrefte at årsoppgjøret ikke inneholder vesentlige feil eller mangler.

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 12.06.2018


Trygve Lundsten


John Wiig Nordby

Trenerklubben i sosiale medier:

Nå er vi også på Instagram!



Fordelene du har som medlem i Trenerklubben:

SOM MEDLEM I TRENERKLUBBEN HAR DU TILGANG TIL:

✎ MEDLEMSBLADET

«NYTT FRA TRENERKLUBBEN»

✎ ÅRSMØTESEMINARET

✎ FAGLIGE SEMINARER

✎ UNIKT FAGLIG NETTVERK

✎ GODE UTSTYRSAVTALER



Trenerklubben i Langrenn



Trenerklubben

<http://www.trenerklubben.com>

TRENERKLUBBEN HEVER KOMPETANSEN I NORSK LANGRENN



NY KJØPSAVTALE!



Trenerklubben har nå inngått en innkjøpsavtale med IDT Solutions for våre medlemmer. Avtalen gjelder i første omgang kjøp av rulleski og bindinger.

IDT er offisiell samarbeidspartner for NSF's landslag og ønsker også å støtte opp under den betydelige innsatsen som nedlegges av trenerklubbens medlemmer over hele landet.

Rabattkoden som tilbys gir 40 % rabatt i nettbutikken på rulleski og binding. IDT ønsker også å se på muligheter for lignende avtaler på rillejern og andre vinterrelaterte produkter når høsten kommer..

*Rabattkode: **nsf-001***

Nettbutikken finner du her: <http://www.idtsports.com/nc/>

Rabattkoden er ment for personlig innkjøp til medlemmer, og vi ber om at dette respekteres, slik at våre gode relasjoner til IDT opprettholdes

LØP OG KJØP!

Utstyrsavtaler Trenerklubben:



Styret har framforhandlet innkjøpsavtale med DÆHLIE for alle medlemmer i Trenerklubben.

Følgende hilsen er mottatt fra Active Brands AS:

På vegne at Active Brands AS og merkevaren DÆHLIE sitt samarbeid med NSF ønsker vi gjerne å utvide samarbeidet også til å gjelde medlemmer av Trenerklubben i NSF.

Dette da en stor del av aktiviteten blant medlemmene er dagnadsbasert og utgjør en særdeles viktig rolle i de lokale idrettsmiljøene.

Rabattkoden vi tilbyr i denne omgang gir 40 % rabatt i nettbutikken og fungerer som ENGANGSKODE med varighet til 30.6.2018.

Rabattkoden aktiveres i 'Checkout' i feltet "Add discount code here", og først da vil du se din netto sum. Vi har fri frakt på alle ordre uavhengig av ordresum.

Engangskoder er sendt ut.

Nettbutikken finner du her: https://dahlie.com/bd_no

Planen er at det gjennomføres en ny innkjøpsrunde når vinterkolleksjonen er klar til høsten.



Trenerklubben har nå inngått en innkjøpsavtale med IDT Solutions for våre medlemmer. Avtalen gjelder i første omgang kjøp av rulleski og bindinger.

IDT er offisiell samarbeidspartner for NSF's landslag og ønsker også å støtte opp under den betydelige innsatsen som nedlegges av trenerklubbens medlemmer over hele landet. Rabattkoden som tilbys gir 40 % rabatt i nettbutikken på rulleski og binding. IDT ønsker også å se på muligheter for lignende avtaler på rillejern og andre vinterrelaterte produkter når høsten kommer..

Rabattkode: nsf-001

Nettbutikken finner du her: <http://www.idtsports.com/nc/>

Rabattkoden er ment for personlig innkjøp til medlemmer, og vi ber om at dette respekteres, slik at våre gode relasjoner til IDT opprettholdes

I tillegg er vi i positiv dialog med:



om briller.



om joggesko/terrengsko



Silva om hodelykter



Catlike om hjelmer

Vi kommer tilbake med informasjon så snart avtaler er inngått!

Sommertrening for kommende førsteklasinger på MVS.

Mål: Være best mulig forberedt til skolestart

Av: Ole Morten Iversen m.fl., Meråker vgs.

- Erfaring tilsier at en del elever sliter litt første høsten pga. at treningsbelastningen øker litt for mye på kort tid. Det er derfor svært viktig at man skaffer seg et brukbart grunnlag gjennom sommermånedene, slik at man unngår skader og opprettholder overskuddet utover høsten. Treninga på høsten er gjerne tøffere og noe mer ensidig, så det er en klar fordel om mye av treninga har et allsidig preg, uten alt for stort fokus på hardøkter i form av systematiske intervaller.
- Hovedfokus bør være på utholdenhet, styrke, spenst/hurtighet, samt oppøve nødvendige grunnleggende tekniske ferdigheter på rulleski

Hva bør en typisk sommeruke inneholde?

Vi er av den formening at det ikke er farlig å trene en del, men samtidig fraråder vi alt for systematisk og ensidig trening.

Hovedregelen er at man trener mer eller mindre daglig (men selvfølgelig uten at man skal ha dårlig samvittighet for å ta en eller to treningsfrie dager i uka). Det er imidlertid viktig at treninga er variert og definitivt en fordel om den inneholder en del av følgende momenter:

1 x intensiv økt/"hardøkt"

- Løping, "elghufs" eller rulleski.
- Dersom man teller puls, bør den for de fleste være over 180.
- 10 – 20 min varighet på det som er intensivt, pausene kommer i tillegg.
- Gjennomføres som intervalltrening med drag fra 1 – 5 min, og omtrent like lange pauser, eller som "kontinuerlig arbeid", dvs. distansetrening.
- Konkurranser som terrengløp, landeveisløp, baneløp, o-løp etc. er glimrende hardøkter!

1 x rolig langtur

- Kan utføres i ulike bevegelsesmåter, løping bør utgjøre mange av disse
- Varighet på minimum 1.30 timer
- Med løping er dette "joggefart", i lange stigninger går man ofte skigang.
- Fjellturer er noe av den beste formen for langturer. Det kan være en toppstur eller evt en fisketur til et vatn et godt stykke unna.

2-3 økter med moderat treningsbelastning

Det vi tenker her er korte økter (45 min-1.15t) med varierende innhold, belastning og intensitet.

- **Styrkeøkter kommer inn her**
- 1 x 20 – 40 min ”innetrening” (se vedlagt øvelsesforslag)
- 1 x spesifikk overkroppstyrke som innslag i en rulleskiøkt (se rulleskitrening)
- NB! Mye god styrketrening kan gjøres hjemme på stuegolvet!

- **Spenst-/hurtighetstrening hører også til her, gjerne som innslag i eller i kombinasjon med andre økter**
- 1 x hurtighet på rulleski (se rulleskitrening)
- 1 x spenst ”barmark”
- Svært korte drag (ca 10 sek), maksimal innsats, lange pauser (ca 1 ½ min), og øktene varer vanligvis mellom 10 – 15 min

- **Alle rulleskiøkter som ikke er rene hardøkter hører hjemme her.**
- **Annen trening, som f eks fotball, kanopadling etc definerer vi også under dette punktet.**

Rulleskitrening

- Minst en tur i uka, gjerne en økt i hver stilart
- Alle rulleskiøktene skal inneholde flere treningsmomenter (utholdenhet, styrke, hurtighet, teknikk)
- Ingen rolige turer på rulleski (unntak: dersom man allerede har gjort unna 2 ”normale ” rulleskiøkter er det ”tillatt” med rolig rulleskitrening)
- Minst 1 rulleskiøkt pr uke bør inneholde spesifikk overkroppsstyrke (5 – 15 min)
- Slik ”styrkestak” kan gjennomføres på ulike måter:
 - korte drag (5 – 8 sek) med maks pigging i motbakke, ca 1 min pause (= styrke)
 - diagonalstaking med samla bein i slak motbakke. Utførelsen er viktigere enn farten.
 - stake i motbakker der man normalt går diagonalgang (ikke som drag, bare stake opp i ”normal” hastighet) (= styrke og utholdenhet)
 - stakeintervaller i lett/slakt terreng. T. eks. 5 x 1 min eller 10 x 30 sek (ca 1 min pause) (= litt styrke, litt hurtighet og utholdenhet)
- I alle rulleskiøktene bør det være ”innslag av” hurtighetstrening (5 – 15 min) med ulik teknikk
- Husk: Maks innsats, full konsentrasjon, korte drag, lange pauser

Økes treningsmengden bør det først og fremst skje med noe mer rolig trening, evt. ekstra innslag av hurtighet og spenst, samt selvsagt all mulig annen form for aktivitet.

Variert og allsidig trening

Det er viktig at treningen er mest mulig variert, det gjelder både innhold og bevegelsesmåter. Unngå for mye systematikk, dvs. detaljerte treningsprogram som dere "må" følge.

Husk uttøyning etter hver økt, og sett gjerne av ei økt ukentlig der dere bruker litt ekstra tid (f.eks. 20 min) på å tøye skikkelig ut (NB: unngå dette etter de aller tøffeste øktene!)

Vi anbefaler altså at man gjerne er med på andre idretter. Man må imidlertid passe på så ikke totalbelastningen blir for stor. Spiller man eksempelvis fotballkamp onsdag kveld og deltar i et orienteringsløp lørdag, trenger man selvfølgelig ikke ha noen andre intensive økter den uka!

Tenkt eksempel på ei treningsuke for en kommende førsteklasing:

Mandag: Hvile eller annen lystbetont trening

Tirsdag: 1 t løpetur m innlagt 6x 10 sek sprettende skigang og 6x 50 m spurt. Ca 30 min generell styrke etterpå.

Onsdag: Rulleski skøyting 1.30 t, med innlagt 10 min skøyting uten staver og 10 min hurtighet etterpå.

Torsdag: Fotballtrening m klubben

Fredag: Rulleski Klassisk. 1.15 t, med innlagt 15 min styrkestak og 10 min hurtighet etterpå.

Lørdag: Intervall 1-2-3-4-3-2-1 min, enten som løping, "elghufs" eller på rulleski. Konkurranser i form av terrengløp, baneløp, o-løp etc er knallgode hardøkter! Legg alltid inn litt hurtighet/spenst som avslutning på oppvarmingen.

Søndag: Rolig langtur løp, eller en fjelltur. Viktig at denne er rolig nok!

Teknikkmomenter

Pri 1: Alle må i løpet av sommeren opparbeide seg gode grunnleggende ferdigheter på rulleski. Det har med tyngdeoverføring og balanse å gjøre.

- alle mulige varianter der man øver på å stå/gli på ei ski
- skøyting (gjerne uten staver) der man går med overdreven lang glifase
- diagonalgang (gjerne uten staver) der man går med overdreven lang glifase på ei ski.
Dvs man skal ikke sette skia man har sparket fra med i bakken for tidlig!
- først klare øvelsene, deretter klare de mens man står avslappet og kontrollert!
- bli generelt ”trygg” på skiene. Tørre å trene litt vanskelige øvelser, mestre stor fart, variere teknikk utfra terreng og hastighet
- Husk øvelsen ”dobbeldans med to stavtak”.

Pri 2:

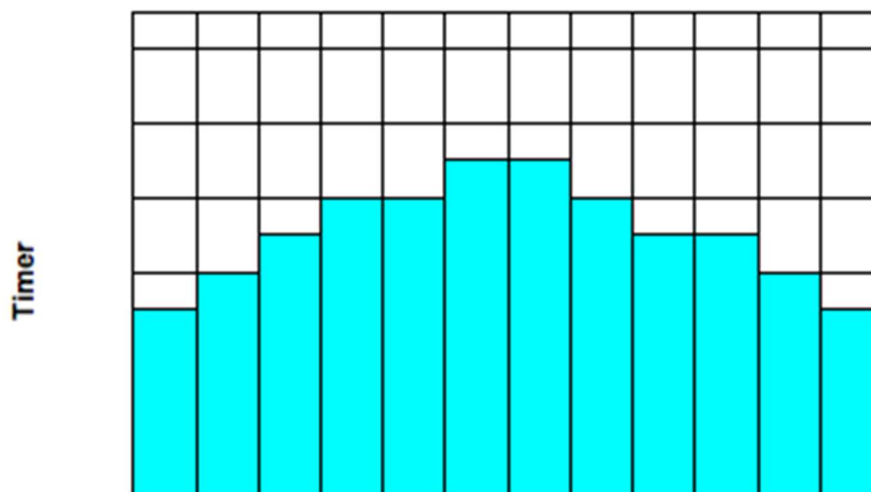
- Kunne grunnrytmen i alle ulike langrennsteknikker (dvs enkeldans, dobbeldans, padling, diagonalgang, dobbeltak m. og u. fraspark).
- stort fokus på å kunne skape framdrift gjennom fraspark og stavtak
- kunne utføre alle teknikkene i svært stor fart (hurtighet)

Årsplan

NSF og skigymnasene har angitt ca 400-450 treningstimer i året som retningsgivende for 17 – åringer.

Fordelt på hele sesongen kan det da se slik ut:

ARSPLAN 430 timer



For å kunne trene 400-450 t er det en forutsetning at man kommer i gang allerede fra mai av, slik at man bruker sommermånedene til å opparbeide seg et bra grunnlag for å tåle treningen om høsten. Fra skolestart blir det automatisk mer trening, det blir mer systematisk og spesifikk langrennstrening, og vi har i tillegg stort fokus på den intensive treningen.

Dagbokføring

Alle skielevene pålegges å føre treningsdagbok. Hvordan dagboken skal føres blir også grundig gjennomgått etter skolestart, men dere oppfordres til å begynne å sette dere inn i det som står der, og prøve å føre mest mulig riktig allerede fra 1. mai.

Begynn å føre inn gjennomført trening. Det er ikke så nøye om ikke all treningen blir ført på akkurat rett plass.

Det som er omtalt som rolig trening, kan føres på I1, det som er moderat tilsvarer omtrent I3, og det som er høyintensivt tilsvarer I5.

Alle styrkeøvelsene som er foreslått kan føres på *generell styrke*.

Gåturen i fjellet blir vanligvis registrert med ca. halve tiden.

Fotballtrening kan man føre på *annet*, evt litt av treningen på I3 dersom man synes man har jobbet godt nok!

Hilsen skitrenerne v. MVS

Sommertrening juniorlandslaget

Av Geir Endre Rogn

I mai og juni har fokuset vært å komme seg godt i gang med sommeraktivitetene, men å holde litt igjen på mengden. Dette for å få en gradvis oppbygging på treninga og for å prøve å styre unna belastningsskader. I juli begynner de fleste å være oppe på en høy treningsmengde, veldig mange holder "julimengden" stabil utover høsten. Men belastningen økes da gradvis gjennom noe mer hardøkter. Det vil si at juli preges av mye rolig mengde og varierte aktiviteter. Mange har gjerne litt mindre periodisering på sommeren enn på høsten, det trenes jevnt bra med kun noen lettere dager strategisk innlagt. Siden det blir så mye mengde, er det avgjørende å få mye ut av disse øktene. Det er viktig å bli god på ting som å jobbe med tekniske oppgaver i langtur-tempo, å legge inn hurtighet underveis i langturene, øve seg på svinger/utforkjøringer underveis og så videre. Rett og slett tenke ut hvordan man skal få mest mulig ut av økta i tillegg til utholdenhetstreninga langturen gir. Det å legge inn hurtighet prioriteres mye av de på juniorlaget, de fleste legger inn 5-8 korte drag på alle økter på rulleski. Med korte spurter på opp til 10sek, er dette noe som ikke bidrar til at økter koster mer. For de fleste vil det heller gjøre at man føler seg bedre etter økt, man bryter opp langturen og musklene får mer variasjon. Om man i tillegg er flink til å gjennomføre hurtigheten på en god måte, blir man både raskere og kan utvikle teknikken. Det viktige er å ha tenkt gjennom hva du vil utvikle og også å variere hvordan du kjører hurtighetsdragene. Kjør gjerne hurtighet ut og inn av "terreng" eller kjør det i bunn av en utforbakke når du allerede er i høy fart. Pass på at det ikke blir for mange eller for lange spurter, det gir en helt annen belastning. Når det gjelder de intensive øktene prioriterer juniorlaget mest lengre intervaller på sommeren, og gjerne bare 1-2 hardøkter i uka. Men på mange av de lengere intervallene legges det gjerne inn noen kortere drag mot slutten og utøverne passer også på å ha noen kortere intervaller eller konkurranser med jevne mellomrom. Når det gjelder styrke, har alle jevnlig innslag av basisøkter og de fleste har noe maksstyrke - hovedsakelig på overkroppen. Spenst er fin variasjon i treninga og greit å ha litt innslag av, men ikke noe som prioriteres. Anaerobe økter prioriteres heller ikke og spesielt ikke på sommeren. Så hovedbudskapet er at variert rolig mengde og det å få mye ut av langturene, er det mest avgjørende på sommeren.

Øvelser for å forbedre skiteknikk

Link til videoene:

<https://www.youtube.com/watch?v=764wZbPoWD0&list=PLGyGJiPvNOEyUaFqKuw5F3KfBjoXD2KIE>

Øvelser for å forbedre skiteknikk

Av Thomas Losnegard, 1 amanuensis, Norges idrettshøgskole

«Alle» kan se hva som er uriktig teknikk, men oppgaven er ofte knyttet til *hvordan* vi kan bedre teknikken til en utøver. Når vi skal gi tilbakemeldinger på teknikk er det viktig at vi finner kjernen til «problemet». For eksempel ser vi at utøveren «sitter bakpå» og får en «klakkelyd» i diagonalgang men hva skal tilbakemeldingen være? Kanskje skyldes det kroppsposisjon, balanse, tyngdeoverføring eller en kombinasjon av disse? Det hjelper lite å rette på problemet om forutsetninger for god teknikk ikke er tilstede. I teknikktraining kan det derfor være smart å dele opp i ulike ferdigheter samt kartlegge utøvere ved bruk av ulike øvelser. Dette kan være med å fremheve viktige momenter, uten å måtte forklare verbalt hva man mener. Utøvere kan dermed få et forhold til sin egen teknikk og selv kartlegge sine styrker og svakheter. Video kan, med forsiktighet, benyttes for at utøvere kan se sin egen teknikk og bli bevisst på bevegelsesløsningen. Her illustreres sentrale øvelser som blir benyttet for både innlæring og videreutvikling av teknikk i langrenn. Øvelsene kan benyttes på alle nivå, på rulleski eller på snø.

«U-bevegelse»

Øvelsen kan benyttes ved å holde hendene foran deg med eller uten staver. Øvelsen kan også gjennomføres med hendene på hofta eller hodet. Ved å legge hendene på hodet, trener du spesielt på å holde "en høy posisjon". Under "U-bevegelsen" er det primært senkning av tyngdepunktet under fraskyvsfasen vi er ute etter. Pass på at fallet sideveis og fraskyvet er godt samstemt. Pass på at du har en vertikal linje mellom nese-kne-tå ved iset av ski. Her kan du benytte stavene som et «vertikalt vater».

Om du gjør øvelsen riktig skal du "tegne en U foran deg med stavene". Denne U bevegelsen skjer med at du beveger hofte-kne-ankel. Se nøye på video under, og spesielt på hvordan stavene tegner "U".

"Vateret"

Hold stavene horisontalt på ryggen, brystet eller hofta. Bruk stavene som «vater», dvs at stavene alltid skal være i horisontalt plan. Når du har skli på en ski skal stavene være vinkelrett på skia. Dette er et hjelpemiddel på at du er i god balanse og har god tyngdeoverføring. Stavene skal alltid være i vater, men de kan gjerne tegne en "U" når du flytter tyngden fra den ene skia til den andre.

«Enkeldans uten staver»

I enkeltans er det viktig at armene brukes aktivt for å senke tyngdepunktet ved fremføring (stille-lengde prinsippet). Gå enkeltans uten staver og kjenn når du klarer å skape en god «timing» mellom fraskyv og fremføring av armene. Om du gjør øvelsen riktig skal du kjenne at armene (under opptrekket) hjelper til med fraskyvet med beina.

«Padling uten staver»

Gå padling uten staver i slak motbakke. Her skal du etterstrebe og sette «hengstav» i snø samtidig med hengski. Det er også viktig at skyvet starter med en gang skia settes i bakken. I denne øvelsen trener du rytme og evnen til å skyve med begge bein.

«Padling med kun hengstav»

Denne øvelsen er lik "Padling uten staver", men her kan du benytte hengstav. Når hengstav settes i bakken skal du starte dreining av bevegelse mot friski.

«Hilseren»

Benytt et flatt eller slakt-nedover terreng. Se for deg bevegelsen til en skøyteløper. Benytt aktiv armpendel ved å føre motsatt ski og stav fremover.

- Armen skal føres diagonalt over på motsatt ski og «hilse» på ski-tuppen. Her er hovedmålet å kontrollere balanse og tyngdeoverføring.
- Øvelsen kan også benyttes med staver. Hold midt på stavene, stavene skal peke diagonalt over på skia som glir. Armen skal være ustrakt i bakre posisjon.

«Dobbel-dobbeldans»

Gå dobbeldans. Overdriv glifasen og kontroller at du er i balanse ved å berøre snø med stavene uten at dette er et stavgang. Dette er en kontroll på at du er i god balanse. Ved selve stavgangen skal du kjenne at du innleder bevegelsen med et lite fall sideveis for så å utvikle stavgang og til slutt fraskyv. Denne øvelsen er et godt hjelpemiddel for å vurdere sin egen kroppsposisjon, balanse, tyngdeoverføring og «timing».

«Staking-Dobbeldans-Staking»

Overkroppen benyttes i prinsippet på samme måte i staking og dobbeldans ved at vi senker tyngdepunktet ved stavgangen. I denne øvelsen skal du først ta 5-10 sykluser i staking for så å gå direkte over til 5 sykluser i dobbeldans, så 5 sykluser i staking

osv. Denne øvelsen er god for å trene inn rytme (siden armene styrer rytmen) samt ferdighet til å bytte teknikker. Når du behersker øvelsen kan du også gjennomføre 5 sykluser i dobbeldans uten at stavene berører snøen.

«Staking med fraspark - uten staver»

Gå staking med fraspark - uten staver, benytt gjerne et slakt terreng. Økt helning på bakken ut i fra vanskelighetsgrad. Her er hovedmålet å være bevist på «svikt» under fremføring av stavene.

«Diagonalgang uten staver»

Gå diagonalgang uten staver, benytt gjerne et slakt terreng. Økt helning på bakken ut i fra vanskelighetsgrad. Øvelsen setter krav til balanse og tyngdeoverføring. For nybegynnere som går «passgang» er dette en fin øvelse: Gå først uten staver - gå med 1 stav - gå med begge staver.