

APRIL 2019

Nytt fra Trenerklubben



Av innholdet:

Årsmøtedokumenter
Trenerseminar
Trening på vårsnø
Sesongevaluering
Fluordebatt
Selvbestemt
mestringsorientering
Skal vi gå fort eller sakte



Innholdsfortegnelse

Leder	3
Styre og redaksjon.....	5
Invitasjon til Trenerseminar 2019	6
Innkalling til årsmøte i Trenerklubben	7
Saksliste årsmøte i Trenerklubben.....	8
Årsberetning Trenerklubben	10
Resultat.....	12
Balanse	13
Revisorrapport	14
Prosessevaluering i toppidretten.....	15
Utnytt vårsnøen – optimaliser din teknikk.....	19
Teknologien bak suksessen: Hvordan gjøre de beste enda bedre?	22
Viktigheten av å gå sakte på ski	25
Viktigheten av at det går fort på ski.....	28
Trening og sjokolade	31
Selvbestemmelse og mestringsorientering	35
Informasjon fra Skiforbundet etter fluorkontrollene 2019	42
Overraskende resultater etter fluorkontroll	42
Juks med fluor i norsk langrenn	45
Kronikk fluor	50
Nordic Winter Sports Conference	51
Utstyrsavtaler Trenerklubben.....	52

Leder

Kjære medlemmer,

Sesongen er snart over, og sist helg gikk NM del 2 av stabelen med en svært omfangsrik deltagerliste. Sportslig sett har sesongen vært formidabel, og vi verdens suverent beste skinasjon både i topp og bredde! Vi dominerte VM i Seefeld og vi presterer meget godt både i Skandinavisk cup og i junior VM. Deltagelsen i nasjonale mesterskap er også stor, og rekrutteringen er relativt bra – selv om noen regioner sliter med lave deltagertall i enkelte klasser. Samtidig ser vi at Sverige har overtatt tronen i sprintlangrenn for kvinner, og at det er et noe stort sprang opp til toppen for de nest beste kvinnene. Dette er noe både Skiforbundet og Trenerklubben vil sette fokus på framover.

Det er fortsatt flotte skiforhold mange plasser i Norge, og vi vil på det sterkeste anbefale både junior og seniorutøvere å benytte skiføret til det tar slutt. Det er nå vi kan optimalisere og videreutvikle skiteknikken videre! Bruk april aktivt, oppsøk snøen og legg heller bort rulleskiene når snøen er borte og ta en litt roligere mai med fokus på å lade batteriene til sommertreningen starter for fullt.

Trenerklubben har sammen med NSF gjennomført Trenerseminarer både under junior og senior NM. Under senior NM i Meråker gjennomførte vi en spennende paneldebatt med temaet: «Hva har endret seg innen langrennstrening de siste 50 -årene?» Her ledet Øyvind Sandbakk en debatt der Thor Gotaas diskuterte utviklingen av langrennstrening med Vegard Ulvang, Frode Estil, Tor-Arne Hetland og Guro Strøm Solli. Konklusjonene var tydelige: langrenn er og forblir en utholdenhetsidrett og basis utholdenhetsstrening må ligge i bunn for treningen. Samtidig må en hele tiden følge utviklingen av arbeidskravet – der høyere hastigheter, sprint og flere fellesstarter har påvirket kravet; vi må tilpasse både valg av teknikk, terreng og treningsformer til dette. Det er også viktig å utvikle utøvere som er kreative og nytenkende, og som tør å eksperimentere og prøve ut nye element – uten å miste fokus på basisen. Det er slike utøvere som vil videreutvikle skisporten de kommende årene.

Under junior NM holdt juniorlandslagstrener Monika Kørre forelesing. Hun poengterte blant annet viktigheten av selvbestemmelse og mestringsorientering – nøkkelen til indre

motivasjon. Motivasjon er drivkraften som får oss til å utføre bestemte handlinger og aktiviteter, iverretar vi ikke denne mister vi både utøvere og trenere. Fremmer vi derimot en indre form for motivasjon fremmer vi læring, prestasjon og legger grunnlaget for at så mange som mulig er med så lenge som mulig. Tre grunnleggende psykologiske behov som fremmer indre motivasjon ble drøftet. Erfaringsutveksling og kunnskapsdeling gjorde dette til en lærerik kveld for 40 deltager på Savalen. Vi må alle arbeide aktivt med å skape den indre flamme hos våre utøvere, dette vil både gir bedre resultater og skape skiløpere for livet!

De siste dagene har mediene fokusert på resultatene av fluorkontrollene, og spesielt under hovedlandsrennet hvor det var skuffende mange positive prøver. Vi publiserer noen av artiklene som har stått på trykk. Styret i Trenerklubben er opptatt at vi som trenere har fokus på å formidle mestringsorientert og utviklingsorientert aktivitet. Ved å holde fast ved Utviklingstrappa og tone ned prestasjonsfokus i ung alder håper vi å kunne bidra til en gradvis dreining. Vi velger også å tro at situasjonen langt fra er så mørk som enkelte vil ha det til. Mange av de positive prøvene skyldes med sannsynlighet uvitenhet og bruk av eksempelvis børster som har avgitt fluor. Stemningen på hovedlandsrennet tilsier at de aller fleste er lojale til fluorforbudet og ønsker både forbud og kontroller velkommen. Kanskje er ikke norsk langrenn så «råtten» som enkelte hevder? Kanskje trenger vi bare litt tid på å få «satt» de rette rutinene og holdningene, og ikke minst informere godt. Skiforbundet skal uansett ha skryt for å gjennomføre disse undersøkelsene og for åpenhet om resultatene. Dette skaper etiske refleksjoner og viktige diskusjoner. Siste ord er nok ikke sagt i fluordiskusjonen, men la oss ønske en god diskusjon velkommen og fortsatt fokusere på utvikling framfor prestasjoner på dette aldersnivået!

Ellers inneholder dette bladet blant annet stoff som er relevant for denne delen av sesongen; sesongevaluering og skitrening på våren er sentrale tema, sammen med en artikkel om den gode evalueringsprosessen, noen tanker om kosthold og bruk av teknologi i prestasjonsutviklingsprosesser. Vi håper dette er interessant stoff som bevisstgjør dere som langrennstrenere og gir inspirasjon til å planlegge neste sesong!

God lesing!

Beste hilsen,
Styret i trenerklubben

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

Styremedlem:

Monika Kørre
Folke Bernadottes Vei 6
0862 Oslo
975 47 228
monika.korra@skiforbundet.no

Styremedlem

Pål Rise
Langmyrgrenda 69B
0861 Oslo
481 72 128
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

Redaktør:

Trykk:

Adresseendringer

Pål Rise

Akilles, Oslo

pal.rise@skiforbundet.no

Trenerklubbens offisielle adresse:

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



www.trenerklubben.com

Instagram: @trenerklubben_langrenn

Facebook: Trenerklubben i langrenn

Invitasjon til Trenerseminar 2019



Trenerseminar

Scandic Hotel Fornebu
Torsdag 25. og fredag 26. april.



Program:

Torsdag:

- 12.00-13.00: Lunch
13.00-13.15: Velkommen ved LK
13.15-14.00: Ledelse gjennom verdier. Carl Axel Hageskog, fag toppidrettscoaching OLT
14.15-14.30: Innledning til paneldebatt: Vidar Løfshus, landslagssjef og Liv Hemmestad, fagansvarlig toppidrettscoaching OLT
14.30-15.30: Paneldialog: Hvordan arbeider landslagene med verdier og teambygging ?
I panelet: Landslagstrenerne i langrenn.
15.45 - 17.15: Gruppearbeid: Hvordan skaper vi verdiorienterte og lagfokusede framtidige (topp)utøvere
17.30 - 17.50: Aktuelt fra LK, Torbjørn Skogstad
17.50 - 18.20: Aktuelt fra FIS, Vegard Ulvang
18.30 - 19.15: Årsmøte Trenerklubben
20.00: Middag

Fredag :

- 09.00-12.45 Teknikkutvikling i langrenn, -forelesninger og gruppearbeid, Morten Bråten, fagansvarlig motorikk/teknikk OLT og Christian Magelsen, Høgskolelektor Innlandet
12.45 Oppsummering og avslutning
13.00: Lunch



Seminarer er åpent for:

- Alle landslagstrenerne
- Trenerne for «Team Veidekke»
- Trenerne på NSFs 5 skigymnas (langrenn)
- Medlemmer av Trenerklubben
- Enkelte andre spesielt inviterte

Praktiske opplysninger:

Påmeldingsfrist: 04.04. 2019

All påmelding og betaling må gjøres via **VIPPS** til Norges Skiforbund (81732) – velg Langrenn og deretter Trenerseminar Fornebu.

Her finner du ulike prisalternativer/pakker. Velg ønsket løsning og betal. Innbetaling gjelder som påmelding.

(Evt. spørsmål: pal.rise@skiforbundet.no)



Innkalling til årsmøte i Trenerklubben

Tid: 25.04.2019 kl. 18.30

Sted: Scandic Fornebu

**Vedlagt: *saksliste,
*regnskap,
*revisorrappport,
*vedtekter for Trenerklubben
*årsmelding**

Velkommen!

Styret

Saksliste årsmøte i Trenerklubben



Saksliste årsmøte i Trenerklubben 15.04.2019 - Fornebu:

1. Godkjenning av representanter
2. Valg av møteleder
3. Årsberetning
4. Regnskap for kalenderåret 2018
5. Kontroll av regnskapet
6. Trenerklubbens vedtekter og utmerkelser
 - Styret ble på siste årsmøte gitt fullmakt til å utarbeide statutter for å framtidige kåringer av «Årets trener».Disse statuttene er lagt til grunn for årets kåring. Følgende statutter foreslås vedtatt av årsmøtet:

Statutter for kåring av årets trener:

«Årets trener er en hedersbevisning som skal gå til en trener som har bidratt til å fremme langrennsporten i tråd med Norges Skiforbund sine verdier og normer nedfelt i NSF's utviklingstrapp.»

7. Valg

- Valgkomiteens (Per Nymoen, Kenneth Myhre, Espen Emanuelsen) forslag til nytt styre er likelydende med sittende styre:
Leder: Øyvind Sandbakk
Styremedlemmer: Monika Kørre, Maj Helen Nymoen, Thomas Losnegard, Pål Rise

Valgkomiteen foreslår at følgende verv videreføres med samme bemanning som før:

Turid Halvorsen som kasserer.

Trygve Lundsten og John Wiig Nordby som revisorer.

Forslag til ny valgkomite: Gjenvalg (Per Nymoen, Kenneth Myhre, Espen Emanuelsen)

8. Arbeidsplaner for 2018-2019

- Seminaraktivitet og utgivelse av Trenerklubbens blad på nivå med siste år. I tillegg vurderes å initiere arbeidet med oppdatert versjon av den norske langrennsboka og stimulere arbeidet med flere og bedre kvinnelige løpere, trenere og ledere. I tillegg skal trenerklubben ha økt fokus på Para-utøvere i årene framover.

9. Budsjett for 2018

- Det budsjetteres med noe økning i aktivitetsnivå, med utgangspunkt i arbeidsplaner og evt. økning i kontingent – se vedlegg

10. Utmerkelser

11. Forslag til vedtektsendringer (se vedlagte vedtekter)

- **Fond:** Det foreslås at beløp i følgende tekst endres fra kr. 300.000,- til kr. 100.000,-
«Trenerklubben opparbeider et fond opp mot kr. 300.000,- med et innskudd pr. år vedtatt av Årsmøtet, hvis driften tillater det.»
- **Utmerkelser:** Styret foreslår å fjerne utmerkelsen «Trenerklubbens diplom med vimpel», da denne i svært stor grad har sammenfallende kriterier med «Trenerklubbens Diplom»
- **Medlemmer:** Tekst endres fra: «Trenerklubben er en medlemsorganisasjon for langrennstrenere og andre som har ansvar for langrennsutøvere på høyt nivå.»
Til: Trenerklubben er en medlemsorganisasjon for langrennstrenere og andre som har ansvar for langrennsutøvere.
Opptakskrav foreslås til:
«Det skal foreligge skriftlig søknad, det skal være aktive trenere i langrenn, og søknaden skal godkjennes av styret.»

12. Kontingent 2019:

- i. Det ble på siste årsmøte vedtatt at utenlandskontingent reduseres fra NOK 450,- til NOK 300,-
- ii. Det ble på siste årsmøtet besluttet at styret på årsmøte 2019 skulle legge fram forslag til ny kontingentsats.

Styrets forslag: Økt kontingent fra NOK. 300,- til NOK 400,-

Begrunnelse for forslaget:

-Kontingenten har stått stille i mange år, og bør indeksreguleres.

-Økonomien i Trenerklubben er god, men spillerommet er lite.

-Tilbudet til medlemmene er forbedret bl.a. i form av utstyrsavtaler.

-Vi ser også for oss å gjennomføre aktiviteter som har noe høyere kostnad i årene framover (se arbeidsplaner)

-Medlemskapet er fortsatt billig.

13. Hjemmeside:

- i. Styret vurderer nedleggelse av hjemmesiden (www.trenerklubben.com), og ønsker medlemmenes råd med hensyn til valg av kommunikasjonskanaler.
Begrunnelse: Web-siden er lite brukt og oppleves som «tung» å oppdatere. Det virker som kommunikasjon via Facebook er mer effektivt. Fordelen med web-siden er bedre oversikt og muligheter for et arkivsystem.

14. Eventuelt

Årsberetning Trenerklubben



TRENERKLUBBEN, ÅRSBERETNING 2018-2019

På Trenerklubbens årsmøte på Lillestrøm i april 2018 ble følgende styre valgt for sesongen 2017-2018: Øyvind Sandbakk (leder) – Maj Helen Nymoen – Monika Kørre (nytt medlem) – Thomas Losnegard (nytt medlem) – Pål Rise (nytt medlem)

Redaktør: Pål Rise.

Kasserer: Turid Halvorsen.

Styret har hatt 5 møter i løpet av sesongen. I tillegg har det vært kontakt på e-mail og telefon.

Medlemstallet er pr. 10.mars 2019: 318

Det er i perioden utgitt 5 nummer av bladet: "Nytt fra Trenerklubben". Stoff til bladet er i stor grad innhentet av styrets medlemmer, samt at noe materiale fra våre seminarer og fra diverse forskningsprosjekter er benyttet. Vi er fortsatt sterkt avhengige av styremedlemmenes eget stoff og kontaktnett, og ønsker i fremtiden flere bidrag fra våre medlemmer.

Fra 2016 har vi sendt ut Nytt fra Trenerklubben på e-mail, bortsett fra de som ber spesifikt om å få det tilsendt på papir (ca. 25. stk). Vi har gjennom året gjort vurderinger på videreutvikling av formatet vi presenterer Nytt fra Trenerklubben; men vi har ikke endelig konkludert rundt dette. Vi vil orientere årsmøtet om prosessen og få innspill fram medlemmene som vi tar med inn i neste perioden.

Vi formidler også stoff gjennom Trenerklubbens Facebook-side som p.t. har 300 medlemmer (dette er en lukket gruppe forbeholdt medlemmer av Trenerklubben). Målsetningen er at både Facebook-siden og Trenerklubbens blad skal være komplementære og aktive formidlingskanaler for fagstoff til våre langrennstrenere i fremtiden. Vår hjemmeside «Trenerklubben.com» har dessverre blitt lite brukt og vi vurderer om denne skal legges ned.

Det sentrale trenerseminaret i april 2018 ble som tidligere gjennomført i samarbeid med NSF Langrenn. Seminaret er åpent for Trenerklubbens medlemmer, men ellers forbeholdt landslagstrenere, Team Veidekke og skigymnas. Fokusområdet 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 2019 er utsendt.

Under NM senior Meråker i januar 2019 ble det arrangert et seminar med paneldebatt der Oddvar Brå, Vegard Ulvang, Frode Estil, Tor Arne Hetland og Guro Strøm Solli bidro, sammen med Thor Gotaas og Øyvind Sandbakk. Temaet var utvikling av langrennssporten og langrennstreninga, og seansen var godt besøkt og meget bra.

Under junior NM på Savalen i mars 2019 ble det holdt seminar for juniortrenere gjennomført med Monika Kørre og Pål Rise som forelesere. Dette seminaret var vellykket og godt besøkt (40 personer).

Kontingentkrav for 2019 ble sendt ut i november måned. Det er fortsatt, i mars 2019, mange av medlemmene som ikke har betalt årskontingenten.

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

Styret ser tilbake på et jevnt bra arbeidsår, og der Trenerklubben har vært med å bidra til formidling av fagkunnskap både gjennom bladet og seminarvirksomhet.

Styret konstaterer at Trenerklubben fungerer bra etter 40 års drift.

Trondheim, 19.mars 2019

Øyvind Sandbakk

Maj Helen Nymoen

Monika Kørre

Thomas Losnegard

Pål Rise

--

Resultat

TRENERKLUBBEN I LANGRENN NORGES SKIFORBUND

TRENERKLUBBEN RESULTATREGNSKAP

	2018
INNTEKTER	
3110 Salg merker/video	
3111 Salg annonser	
3920 DNB/Vipps tas som inntekt -ikke fått tilb.bet	293,25
3920 Feil innbet. fra DNB/VIPPS-tilb.bet apr, 18	
3510 Deltakeravgift	
3920 Tilskuddet. Medlemskont	-10 935,00
3920 Medlemskont.Bank	37 400,00
3920 Medlemskontingent Vipps	80 435,00
3999 Andre inntekter(RENTER)	383,77
SUM DRIFTSINNTEKTER	107 577,02
KOSTNADER	
4200 Innkjøp merker/varer	
6300 Leie lokaler	
6780 Honorarer	
6810 Trykking/kopiering	10 581,25
6810 Trykking/kopiering bet 2019	2 936,50
6940 Porto/telefon/rekvisita/Data	1 650,00
7140	
7140 Reise/diett /Seminar	3 434,00
7160 Servering/oppholdsutg.	
7420 Gaver/premier	
7450 Tilskudd/stipend	
8170 ørediff Vipps	-0,20
8170 Gebyr/andre utg.	1 944,29
1520	
SUM DRIFTSKOSTNADER	20 545,84
RES. FØR EKSTRAORD. POSTER	87 031,18
ÅRSOVERSKUDD/UNDERSKUDD (-)	87 031,18

06.03.2019.2018 Turid Halvorsen



Balanse

TRENERKLUBBEN I LANGRENN NORGES SKIFORBUND

TRENERKLUBBEN BALANSE

	31.12.2018
OMLØPSMIDLER	
1500 Kundefordringer	
Sum kundefordringer	
1900 Kasse	
1920 Bank, drift 05.57169	198924,23
1921 Bank, høyrente 41.05726	96829,99
Sum bankinnskudd, kontanter	295 754,22
SUM OMLØPSMIDLER	295 754,22
EGENKAPITAL OG GJELD	
2000 Selskapskapital	55 786,74
Beregnet resultat	87 031,18
Sum selskapskapital	142 817,92
2050 Fond	150 000,00
Sum annen egenkapital	150 000,00
Sum egenkapital	292 817,92
2400 Leverandørgjeld DNB-bet.apr.18	
2990 Påløpne kostnader	
2991 Akilles	2936,3
Sum kortsiktig gjeld	
Sum gjeld	
SUM EGENKAPITAL OG GJELD	295 754,22
Differanse	

06.03.2019 Turid Halvorsen

Revisorrappport



TIL ÅRSMØTET I TRENERKLUBBEN LANGRENN / NSF

REVISJON AV REGNSKAPET FOR 2018

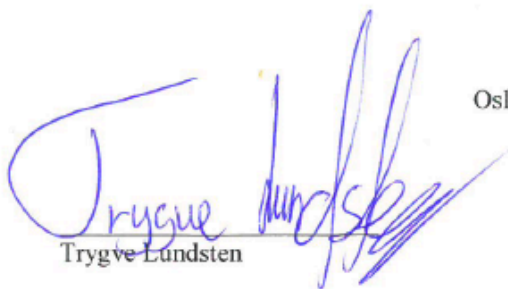
Vi har revidert Trenerklubbens regnskap for 2018.

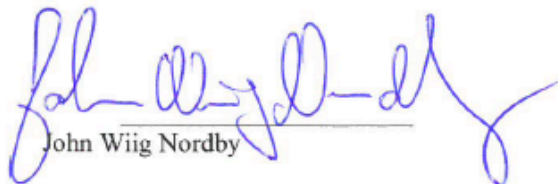
Vi har gjennomført de revisjonshandlinger vi har ansett nødvendige for å bekrefte at årsoppgjøret ikke inneholder vesentlige feil eller mangler.

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 25.03.2019


Trygve Lundsten


John Wiig Nordby

Prosessevaluering i toppidretten: Treffsikker evaluering gjennom kritisk selv-refleksjon.

Per Øystein Hansen og Svein S. Andersen, Foto: NTB/Scanpix

For vinteridrettene er tiden inne for å evaluere. Alle steiner snues for å finne svarene på fremgang eller mangel på fremgang. Selv om det er mye fokus på store evalueringer i toppidretten, viser en studie av norsk elitelangrenn at nøkkelen til kontinuerlig fremgang ligger i å gjøre treffsikke evalueringer underveis i treningsprosessen. Et viktig moment er utøvernes evne til kritisk selv-refleksjon og hvordan organisasjonen fremmer denne typen av refleksjon.

Vintersesongen er over, og det er tid for å evaluere. Uavhengig om resultatene ble som ønsket eller ikke, er mars/april tid for selvransakelse. Årsevalueringen innbefatter en grundig vurdering av blant annet overordnet treningsfilosofi, rollen til trenere, støtteapparat og smørere, samlingsopplegg og hvordan (lands)laget fungerer. Med prioriteringene gjort før sesongen i den ene hånden og fasiten i den andre, vurderer utøvere, trenere, sportssjefer og andre i støtteapparatet hva som var bra og hva som bør forbedres i lys av oppnådde resultater. I etterpåklokskapens navn er det lett å peke på områder som opplagt burde ha blitt gjort annerledes.

Noe langt vanskeligere er å vurdere kvaliteten i pågående treningsprosesser. Ettersom opplevelsen av hvordan utøverne responderer på daglig trening er ferskvare, stilles det store krav til at utøverne reflekterer omkring hvordan treningen virker under og rett etter treningsøkten. Slike vurderinger lar seg vanskelig avsløre i en årsevaluering. Evaluering av pågående treningsprosesser blir ytterligere vanskeliggjort ved at signalene ofte er tvetydige; det å være sliten kan være et signal på at treningen gir resultater, men det kan også være et signal på at treningen må justeres for at belastningen ikke skal bli for stor. Siden langrenn stiller krav til store treningsmengder synes kritisk selv-refleksjon å være helt sentralt. Et sentralt spørsmål blir derfor; hvilken rolle spiller årsevalueringen i forhold til den daglige evalueringen av treningsprosessen? Når vi kikker nærmere etter fremstår den daglige evalueringen som langt mer avgjørende for prestasjonen enn den store årsevalueringen. Før vi kommer inn på hvordan elitelagene i langrenn stimulerer til kritisk selv-refleksjon på alle

nivå, presenteres et teoretisk perspektiv som kan bidra til økt forståelse omkring evaluering av pågående treningsprosesser.

Pålitelig erfaringsbasert læring

Overraskende lite forskning omhandler hvordan toppidrettsutøvere evaluerer daglige trenings- og utviklingsprosesser. Etter vår oppfatning er dette noe forunderlig, ettersom det er rimelig å anta at resultatet i konkurransesesongen er et resultat av kvaliteten på treningsprosessen.

Forskning innenfor organisasjonsteori har vist at er vanskelig å lære pålitelig av erfaring, spesielt i perioder hvor organisasjoner opplever suksess (Miller, 1994; Starbuck & Hedberg, 2006; Weick & Sutcliffe, 2001; Zollo, 2009). Grunnen til dette er at suksess ofte medfører litt for stor tro på egen kompetanse og vurderinger, noe som reduserer evnen til å oppdage signaler om at ting er i ferd med å gå galt. Med andre ord: man evner ikke å identifisere områder som må forbedres før det går galt.

For at organisasjoner skal lykkes med å lære pålitelig av erfaring og således øke sjansen for å lykkes i kommende sesong eller mesterskap, er de derfor avhengige av å se at ikke alt går etter planen, og at ting kan gjøres bedre – til tross for at de lykkes. Det er dette som menes med kritisk selv-refleksjon. Utøvere, trenere og støtteapparat må erkjenne at selv suksess rommer små feil og disse feilene må identifiseres for at man stadig skal utvikle seg (Andersen, 2009). En pågående studie av hvordan norske landslagsutøvere i langrenn evaluerer daglig trening viser at organisasjonen spiller en nøkkelrolle i å stimulere til kritisk selv-refleksjon på alle nivå. Det øker mulighetene for kontinuerlig utvikling.

Kritisk selv-refleksjon i elitelagene i langrenn

Fellesnevneren for utøverne i vår studie er at alle har stor tro på at de har den beste planen (årsplan). En slik tro fremstår som et direkte resultat av interaksjonen mellom utøvere, trenere og støtteapparat i årsevalueringen. Utfordringen ligger i hvordan utøverne håndterer den sterke troen på at de har den beste planen i implementeringen. Med andre ord: implementeringen av planen er vel så viktig som de overordnede prioriteringene. Vi finner at utøverne på elitelagene i langrenn har ulike tilnærminger til implementeringen.

De som lykkes med kontinuerlig utvikling skiller seg ut ved å være selv-kritiske og hele tiden lete etter ting som kan forbedres. På denne måten evner utøverne å generere mer informasjon om hvordan de responderer på daglig trening, og kan således justere treningen fra dag til dag.

Resultatet er mer pålitelig læring av egen erfaring. Utøvere som i mindre grad lykkes med kontinuerlig utvikling ser ut til å lete etter signaler som kan bekrefte at treningen virker som den skal (treningen er i tråd med planen). Dette fører til at slike utøvere ikke identifiserer områder som kan forbedres før det er for sent, og lærer således mindre pålitelig av erfaring.

Hvilken rolle spiller organisasjonen?

Trenerne har på mange måter en dobbeltrolle; på en side skal de skape tro på at man prioriterer riktig. På en annen side skal de være kritiske til hvordan utøverne implementerer planen. Ovenfor selv-kritiske utøvere, som kontinuerlig stiller seg selv kritiske spørsmål omkring hvorvidt treningen er optimal, synes trenerens viktigste rolle å skape tiltro til planen og støtte utøverne i implementeringsfasen. Ovenfor mindre selv-kritiske utøvere, som ofte krysser fingrene for at treningen virker som den skal, synes trenerens viktigste rolle å stille spesifikke spørsmål vedrørende implementeringen.

Støtteapparatet (leger, fysioterapeuter, fysiologer, etc.) har også to ulike roller; de skal bidra til å øke forståelsen av hva utøverne skal se etter (gir utøverne ulike rammer) i implementeringsfasen, samtidig som skal generere informasjon som utøverne selv ikke er i stand til å generere (f.eks. fysiologiske tester). Ovenfor utøvere som er selv-kritiske synes den viktigste rollen for støtteapparatet å genere tilleggsinformasjon om «kroppens status». Ovenfor mindre selv-kritiske utøvere synes den viktigste rollen å øke forståelsen av hvilke signaler utøverne skal kikke etter i implementeringsfasen. Sportsjefens rolle i dette synes å sørge for at utøverne landslagene er organisert på en måte som bidrar til kritisk selv-refleksjon – både for utøvere og trenere. Således fremstår en tett dialog med Olympiatoppen som helt sentral, ettersom elitelagene ikke innehar all ekspertise selv.



Neste sesong: utfordringen er like stor!

Diskusjonen har vist at kritisk selv-refleksjon er en forutsetning for kontinuerlig utvikling, og at organisasjonen har ulike roller ovenfor ulike typer utøvere. Men; det er viktig å være klar over at selv om en utøver lykkes med å gjøre treffsikre evalueringer (gjennom kritisk selv-refleksjon) et år, er det ingen garanti for at vedkommende lykkes det påfølgende året. Ser man kun etter de samme signalene året etter, er det stor sannsynlighet for at viktige signaler oversees. Treningstilstand, familiesituasjon, reise- og samlingsopplegg er noen faktorer som påvirker hvordan utøverne responderer på treningen. Dersom man ikke er åpen for at slike faktorer påvirker treningen, reduseres mulighetene for kontinuerlig utvikling. Således fremstår evaluering av pågående trenings- og utviklingsprosesser som helt sentralt for å lykkes i for eksempel et mesterskap.

Les mer:

- Andersen, S. S. (2009). Stor suksess gjennom små intelligente feil: Erfaringsbasert kunnskapsutvikling i toppidretten. *Tidsskrift for samfunnsforskning*, 50, 427-461.
- Hansen, P.Ø. (2012). VM-forberedelsene til verdens beste langrennslandslag: Kontinuerlig utvikling gjennom pålitelig erfaringsbasert læring. I: Hanstad, D.V. (red.): *Ski-VM 2011: Planlegging og gjennomføring* (s.103-127). Oslo: Akilles



Utnytt vårsnøen – optimaliser din teknikk

Av: Øyvind Sandbakk, Maj Helen Nymoen, Thomas Losnegard

Når sesongen går mot slutten er det mange utøvere som mister motivasjonen og avslutter treningsåret i midten av mars. Dette er lenge før skiforholdene tar slutt. Burde en ikke heller utnytte de flotte skiforholdene som finnes mange plasser i slutten av mars og i april, med snø i høyfjellet og lyse morgener og kvelder?

Mange steder i Norge er løypekjørerne flinke til å preparere løyper helt til snøen forsvinner, og i tillegg kan en på våren benytte skøyting på skareføre lyse morgener etter en kald natt. Så kan en heller droppe lange reiser til breer i Europa for å sanke kilometer på ski i september, og stresset med å finne de første snøfleckene i Norge i slutten av oktober? Vi i Trenerklubben mener det er på tide å snu denne trenden, og oppfordrer våre medlemmer til å stimulere utøvere til å utnytte vårsnøen til mest mulig teknikktraining på ski.

Dette vil ha mange positive ringvirkninger. Gjennom sesongens konkurranser og snøtrening har utøverne forhåpentligvis utviklet teknikken videre, og konkurransene har synliggjort hvilke områder de bør utvikle videre. Nettopp da er det optimalt å bruke den påfølgende perioden til å automatisere de gode løsningene og videreutvikle de svake linker. Utvikling/utprøving av nye tekniske løsninger, og trening på basiselementer som sving, utforteknikk etc. er nyttig trening som en ellers i året får for lite øving på. I tillegg kan vi lære av alpint og bruke denne perioden til å teste ski og utstyr slik en stiller bedre forberedt til kommende sesong. For eksempel får en lite tid til å teste ski (og utvikle teknikken) for klisterføre i november og desember – dette kan en øve på i april.



Petter Northug og Frode Estil er gode eksempler på utøvere som gjorde mange av sine viktigste tekniske oppdagelser på lange varturer på ski i Meråker. Det samme gjelder i dag Johannes Høsflot Klæbo, som er kjent for å utnytte morgentimene på skareføret i Bymarka i Trondheim i april. Her gjelder det å ha en leken tilnærming både til innholdet og de tekniske løsningene. Det gjelder å komme seg opp om morgenen for å utnytte skareforholdene. Det handler om å få gjentatte bevegelser og stor mengde trening for å utvikle skøyteteknikken. Samtidig gir dette fine naturopplevelser.

Dette er noe vi anbefaler på det sterkeste, og spesielt for juniorutøvere. Rolige turer med et lekent fokus på teknikk, samtidig som en stiller opp på vårskienn og skicross er svært viktig og verdifull trening som bør prioriteres så lenge det er skiforhold. På mange av skigymnasene rundt omkring i landet arrangeres det ulike vårcuper med inspirasjon fra Tour de ski. Dette er en fin måte å holde oppe trykket på trening og samtidig ha det gøy med ulike konkurranseformer som utfordrer tekniske og taktiske egenskaper.

Samtidig bør en tone ned den systematiske og målrettede langrennstreningen som preger resten av året. Det er for eksempel ikke så viktig å bruke pulsklokke og være opphengt i intensitetssoner. Så lenge aktiviteten er variert og lystbetont kan man få en god del timer og likevel ha en meget god avkoblingsperiode. Så kan utøverne heller legge inn en litt roligere periode når snøen er borte, før de spenner på seg løpesko og rulleski.

Med et ønske om god vårski-trening til alle våre medlemmer!



Bilde fra Tour de Heimdal april 2018.

Teknologien bak suksessen: Hvordan gjøre de beste enda bedre?

½ prosent er marginen som kan avgjøre medaljesjansene i eliteidrett. Endres prestasjonen med en halv prosent, vil det statistisk sett resultere i én ekstra medalje per tiende konkurranse.

PUBLISERT 01. MARS 2019 \ TEKST: LOSNEGARD, THOMAS \ EMNEORD:
SEKSJON FOR FYSISK PRESENTASJONSEVNE



Hva er mest effektivt i motbakkene - normale eller lange staver? Forskning kan gi svar som bidrar til de avgjørende marginene. Illustrasjonsbilde fra Shutterstock.

For å sette det i praktisk kontekst; 0,5 prosent utgjør rundt 10 sekunder på en 15 km eller ett sekund på en sprint i langrenn, noe vi har sett i VM er avgjørende. Men hvordan skal en eliteutøver i langrenn forbedre prestasjonen når vi vet at de allerede har tatt ut mesteparten av sitt treningspotensial?

Eliteløpere i langrenn trener typisk 700-1100 timer i året. Likevel er det ikke sikkert at utøveren blir bedre fra år til år, da de fleste utøvere har tatt ut sitt fulle fysiske potensial. Derfor har vi de siste årene blitt mer oppmerksom på andre fokusområder for å øke prestasjonen. Taktiske egenskaper har lenge vært undervurdert i langrenn, men nylig har vi utviklet metoder for å kunne gi mer detaljerte analyser og med raskere tilgjengelighet for utøvere. Dette gir utøvere og trenere et faktabasert grunnlag for å ta sine valg, samt at forskere bedre kan forstå hva som bestemmer prestasjonen i idretten. Et konkret eksempel er

teknologien bak gullet til Martin J. Sundby, som han selv uttaler i VG, kan ha vært helt avgjørende på 15 km i VM.

Smarte taktiske valg kan avgjøre

Utviklingen av avanserte GPS-enheter har blant annet gjort det mulig å undersøke hvordan utøverens taktiske valg påvirker hastigheten i ulike deler av løypa. De siste årene har både langrenn, skiskyting og alpint gjennomført regelmessige analyser med disse enhetene i trening og konkurranser med hjelp fra Olympiatoppen og fagmiljø som NTNU og NIH. Eksempelvis blir GPS-enheter brukt for å gi detaljerte analyser av løpsstrategi (såkalt "Pacing") i ulike terrengtyper, eller hvordan svinger bør gjennomføres. Dette har vi sett flere eksempler på i alpin- og langrenns VM, der Norge i mange sammenhenger har gjort smarte taktiske valg og som er en av flere årsaker til suksessen.

Overføring av kunnskap mellom idretter er noe vi tradisjonelt har vært gode på i Norge. Eksempelvis har forskere ved NIH bidratt til å forstå at startfarten i alpint er helt sentralt for hastigheten senere i løpet. Utøvere bør etterstrebe å skøyte lengst mulig før de setter seg i "hockey" for å oppnå så stor utgangshastighet som mulig. Den økte hastigheten man oppnår i starten, tar man med seg videre i løypa. Den samme tankegangen er overført til langrenn. Det å ta noen ekstra staketak før en setter seg i hockey, synes å være gunstig for å oppnå en stor hastighet senere i bakken og dermed vinne "enkle" sekunder.

Fakta trumfer følelser

Videre er det interessant at små prestasjonsendringer nærmest er umulig å vurdere for en utøver uten eksakte objektive målemetoder. Her er valg av stavlengde et godt eksempel. Forskere ved NIH gjennomførte en simulert konkurranse der langrennsløpere gikk med henholdsvis lang- og normal stavlengde ved to ulike anledninger. Ved hjelp av avansert GPS målte vi hastigheten i hele løypa med varierende terreng og hastighet. Forsøkspersonene oppga, basert på en subjektiv følelse, at lange staver resulterte i lavere hastighet i motbakkene under diagonalgang, noe langrennsløpere flest har observert og erkjennes som fakta. Langrennsløperne i forsøket oppga også at de gikk raskere med lange staver i høy fart ved staking. Tidsanalysene viste imidlertid at det ikke var samsvar mellom opplevd følelse og faktisk hastighet. De tapte tid med lange staver i høy hastighet, mens det ikke var noen forskjell i motbakke ved diagonalgang.

Problemstilling bestemmer metoden

Norge er selvsagt ikke det eneste landet som har tilgang til teknologiske verktøy i idrett.

Samtidig er det lett for utøvere, trenere og forskere å gå seg vill i vrimmelen av muligheter på markedet. Et sentralt element er å ha et klart formål når man skal bruke teknologi i idrett. På NIH har vi en klar filosofi at "problemstilling bestemmer metoden" i motsetning til mange utenlandske aktører som operer utfra at "metoden bestemmer problemstilling". Denne forskjellen er helt sentral for å gjøre en praktisk forskjell for idrettene, samt kunne gjennomføre solid forskning som bidrar til å øke faktisk kunnskap om eliteidrett. Her har Norge hatt et forsprang til andre nasjoner ved at forskere og trenere sammen har utarbeidet problemstillinger knyttet til å øke prestasjonen. Dette skal vi forsterke og videreutvikle i årene fremover slik at vi fortsatt er verdens ledende vintersportsnasjon.

Viktigheten av å gå sakte på ski

Toppidrett og underholdning er bra, men det viktigste er å gå sakte på ski.



Skal langrenn fortsatt være nasjonalsport om 20 år, er det dette vi må ta vare på. Det viktige er at alle som deltar har glede av det og fortsatt går på ski når de er 17, 37 og 77, skriver kronikkforfatteren.

FOTO: SARA JOHANNESSEN / NTB SCANPIX



Erik Eide Generalsekretær i Skiforeningen

Langrenn engasjerer, forener, er nasjonsbygger og kulturbærer, gir oss fantastiske tv-øyeblikk og er den klart viktigste aktivitetsformen for nordmenn i vinterhalvåret. Det gjør langrenn til vår nasjonalsport.

Nå spør flere norske idrettsprofiler om langrennssporten, og særlig på internasjonalt elitenivå, har lagt storhetstiden bak seg. Færre nasjoner hevder seg, arrangører trekker seg, seertallene går nedover og klimaendringene utfordrer snøen.

Jakten på marginene

Toppidretten har sin egen logikk. Grensesprengende, utforskende og utviklende. Det skal gå høyere, raskere og lengre, ofte med mål om økt underholdningsverdi. Norge har med sin tilgang på kompetanse og ressurser vært en av de nasjonene som har drevet jakten på marginene fremover.

Vi sikrer langrennssporten ved å ta vare på den som hverdagsidrett.

Det er ikke en utvikling som er enkel å bremse eller snu. Derfor er det ekstra viktig at det er norske idrettsledere som nå roper varsku og som må være en del av løsningen.

Hverdagsidrett

Langrenn på internasjonalt toppnivå er et underholdningsprodukt det har en verdi å ta vare på, men langrenn betyr tross alt mest når det er en aktivitet folk driver med, ikke bare underholdning.

Skiforeningen vet at aktiviteten er utrolig høy. 20 cm snø skaper de suverent viktigste tur- og treningsmulighetene vinterstid i Norge. Folk flest går på ski, og de aller fleste går ganske sakte. De har ett par ski i boden, to typer smøring, og de drar anorakken over hodet før de går ut døren.

Viktigst er å sørge for at alle barn kan lære å gå på ski.

For markafolk er en skitur ensbetydende med naturopplevelse, velvære og trening. Langrenn i sin enkleste form gir bedre livskvalitet. Skal langrenn fortsatt være nasjonalsport om 20 år, er det dette vi må ta vare på.

Lek og skiglede

Det krever innsats på flere områder.

Aller viktigst er å sørge for at alle barn kan lære å gå på ski, helst i eget nærmiljø. Gjerne på søndagstur med familien eller i regi av barnehage, skole, idrettslag eller organisasjoner som Skiforeningen. I løpet av én vinter har vi alene opp mot 10 000 barn på skiskole. De lærer skilek og skiglede. Greier vi å begeistre i unge år og gi grunnleggende ferdigheter på ski, er mye gjort.

Hver ekstra sesong barna går på ski er så viktig. Det betyr at vi må vokte oss for å overføre toppidrettens logikk til breddeidretten, da blir bredden fort veldig smal. Langrenn er blant barneidrettene med stort frafall.

På sitt beste er skirenn læring for livet, men det viktige er ikke hvem som vinner 12-årsklassen eller har gul ledertrøye som 13-åring. Det viktige er at alle som deltar har glede av det og fortsatt går på ski når de er 17, 37 og 77.

Nasjonalt samarbeid om løypekjøring

Skiforeningen har ansvaret for 2 200 kilometer skiløyper på Østlandet. I fjor vinter satte løypemaskinene våre mer enn 56 000 kilometer spor.

Langrenn er blant barneidrettene med stort frafall.

Med stadig mer utfordrende vintre krever denne tilretteleggingen moderne utstyr, høy kompetanse hos våre løypemannskaper og betydelige ressurser. Denne kompetansen skal vi dele i et nettverk for løypekjørere over hele landet, som vi har fått støtte over statsbudsjettet til å dra i gang. Alle vi som skaper skiløyper der folk bor, skal lære mer av hverandre.

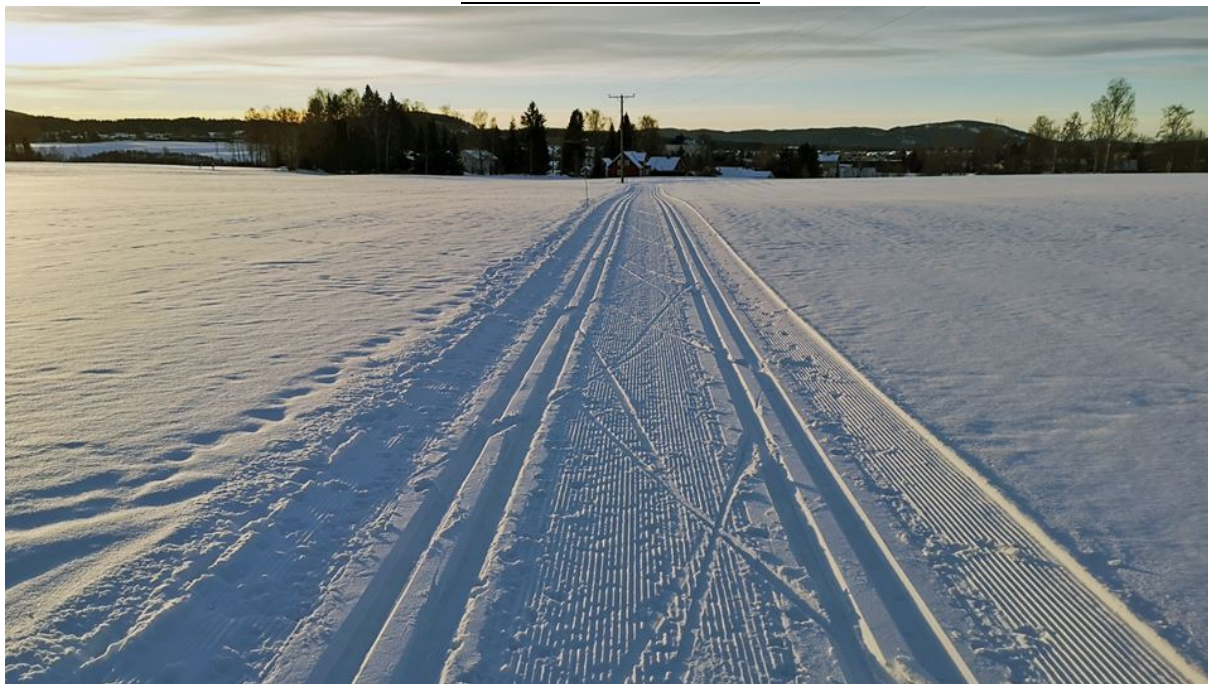
Vi sikrer langrennssporten ved å ta vare på den som hverdagsidrett, ved å skape livslang skiglede og tilrettelegge for å gå sakte på ski, nyte naturen og å være i aktivitet.

Så kan vi heller benke oss foran tv-en for å se eliten ta seg opp monsterbakken når vi kommer tilbake fra skitur.

Viktigheten av at det går fort på ski

Barn og ungdom vil ikke kun ha "sakte langrenn" ikledd anorakk. De vil ha fart og moro.

PUBLISERT FØRSTE GANG 21. JANUAR 2019 PÅ NIH.NO
TEKST: LOSNEGARD, THOMAS \ EMNEORD: SEKSJON FOR FYSISK
PRESTASJONSEVNE



Det må tilrettelegges bedre for skøyting for vanlige folk i Norge. I dette tilfellet burde man kjørt en meter bredere trasé, slik at både klassisk og skøyting kan benyttes. Foto: \ NIH

Erik Eide i Skiforeningen framhever mange gode og fornuftige synspunkter om viktigheten å kunne gå sakte på ski for å nyte naturen og som fysisk aktivitet i sin kronikk på NRK.no 13 januar.

For mange barn og unge er fart i løypa langt mer moro.

Årlig underviser jeg rundt 200 idrettsstudenter i langrenn på Norges idrettshøgskole (NIH). Mange av disse studentene har i utgangspunktet et svært negativt syn på langrenn, basert på tildels dårlige skiopplevelser fra barndommen. Lange og kjedelige søndagsturer kombinert med frysing og bakglatte ski, eller det som verre er; smørefrie ski, har satt bokstavelig talt dype spor.

Vårt mål er at de skal få et annet perspektiv på langrenn etter kursets slutt. Sentralt i kurset er innlæring av teknikk via skileik, riktig utstyr, fart og utvikling. Som et ledd i planen, kuttet vi

for noen år siden kursing i klassisk langrenn, og benytter kun "blanke" ski (skøyting) der frihetsgraden og hastigheten er betydelig større.

Vi oppsøker terreng egnet for skøyting, slik at studentene kan oppleve allsidig bevegelse i fin natur. Dette tilrettelegges for våre studenter, men som ivrig skiløper og småbarnsfar ser jeg bekymret for mulighetene ellers i Norge og da spesielt rundt Oslo-området. Dette gjelder særsilt mangel på skileikområder, samt tilrettelegging av skøyting for "vanlige" folk.

Hvor er det blitt av skileikområdene?

Erik Eide fremhever viktigheten av innlæring av grunnleggende ferdigheter som en nødvendighet for senere trivsel på ski, og viser blant annet til stort antall deltakere på skiskoler i regi av Skiforeningen. Dette er selvsagt bra, men i dagens over-organiserte hverdag for barn og unge bør vi også tilstrebe andre læringsarenaer.

For utvikling av skiteknikk i barne- og ungdomsalder, er den uorganiserte aktiviteten den absolutt viktigste faktoren. Her er langrennsportens svar på ballbinger, skileikområder, en svært sentral utviklingsarena. Kuleløyper, orgeltramp, hopp og "slalåm" gir stor variasjon og utfordrer de mest sentrale aspektene balanse, tyngdeoverføring og kroppsposisjon på en svært god måte. Her gir man ingen fasit på teknikk, og barn og ungdom kan få lov til å dyrke frem egne bevegelsesløsninger på ski, samt at det gir god utholdenhetstrening.

Dette bør inngå som grunnlaget for alle barn, der den organiserte aktiviteten kommer som et lite supplement, og ikke som erstatning. Disse "skibingene" bør være i nærhet av skoler /barnehager som gjør inngangen til lek på ski enkel.

Her har vi på NIH et særskilt ansvar for å utdanne dyktige lærere/instruktører/ledere, men også skoler, klubber, særforbund og Skiforeningen bør ta et felles krafttak for å løfte frem den viktigste utviklingsarenaen for ferdighet og trivsel på ski i barneårene.

Hvor er skøyteløypene for vanlige folk?

Skøyting på ski gir ca 10 prosent raskere hastighet for de fleste enn klassisk langrenn. Uten noen spor er frihetsgraden for ulike skøyteteknikker større. Faktisk bytter man mellom ulike

skøyteteknikker rundt 25 ganger per km, noe som gir store motoriske utfordringer og ditto stor mestringsopplevelse.

I tillegg er det mindre arbeid med utstyr, siden det ikke er behov for festesmøring, noe foreldre stort sett setter pris på. For barn (fra typisk 7-10 års alder) er det mest naturlig å skøyte, og "blanke" ski gjør skileikopplevelsen betydelig bedre. Videre vil søndagsturen ofte gå mer smidig dersom barna kan skøyte, og ikke bli "truet" inn i klassisksporet.

I en rekke andre land går folk flest skøyting, mye grunnet at løyper også er tilrettelagt for vanlige folk. I Norge har vi mange løyper som er preparert for skøyting, men problemet er at de fleste løypene har bratte bakker og dermed kun er aktuelle for løpere på høyt nivå.

Vi trenger at det prepareres mer for skøyting i lett terreng for at dagens barn og ungdom skal kunne se mulighetene med langrenn og fortsette med aktiviteten også i voksen alder. I noen triste tilfeller stoppes utvikling av løypekjørere med svak faglig kompetanse som nekter å kjøre skøyteløyper av grunner som ikke har rot i virkeligheten, slik nylig dokumentert i Drammens Tidende.

I løypenettet tilknyttet Finnemarka, er nå muligheten for skøyting delt i to; der den ene siden er tilrettelagt for klassisk og skøyting (Lier), mens den andre siden kun er mulig å gå klassisk (Drammen). Skal du gå en skøytetur i området, risikerer du dermed at fine skøyteløyper innskrenkes til to midtplasserte spor når du krysser kommunegrensa til Drammen. At Drammen kommune, med et ønske om en internasjonale langrennsposisjon, aksepterer situasjonen basert på forhistoriske meninger er både flaut og trist og vitner om at vi også trenger mer idrettsfaglig kompetanse i ledende posisjoner.

Det skal bemerkes at de aller fleste løypekjørere gjør en strålende jobb, og at dette er ett av få triste unntak (løypekjøreren i dette området er heller ikke tilknyttet Skiforeningen).

Jeg oppfordrer klubber, kommuner, særforbund og Skiforeningen til å sammen vurdere hvordan det kan tilrettelegges for mer skøyting i mindre kupert terreng. Skal vi fortsatt være en ledende skinasjon på både lavt og høyt nivå, må vi sørge for at det er gøy å gå fort på ski for den kommende generasjonen.

DENNE KRONIKKEN ER FØRSTE GANG PUBLISERT PÅ <https://www.nrk.no>, OG ER GJENGITT MED TILLATELSE FRA NRK OG KRONIKKFORFATTER

[HTTPS://WWW.NRK.NO/YTRING/TRENING-OG-SJOKOLADE-1.14384549](https://www.nrk.no/ytring/trening-og-sjokolade-1.14384549)KRONIKK

Publisert 27. jan. kl. 09:26 Oppdatert 28. jan. kl. 08:44

Trening og sjokolade

Både sjokoladepålegg og en tur på McDonalds er helt greit etter trening. Foreldre kan roe ned.



Trening er ikke bra om vi ikke også kan kose oss. Glem perfektjonismen når det gjelder riktig og sunn mat. Dårlig samvittighet skaper ikke gode foreldre, skriver kronikkforfatteren, som her er avbildet med sønnen under et skirenn i vinter. (Foto: Privat)

Anne-Lise Kvakland

Mor og spesialsykepleier innen spiseforstyrrelser

Kjære medforeldre i barne- og ungdomsidretten. Som mamma i skimiljøet og med bakgrunn som terapeut for de med spiseforstyrrelser vil jeg dele noen erfaringer.

Jeg har en 12-åring som trener mye og bor i et område med høyt utdanna folk som liker å løpe i skogen. Vi er som alle andre opptatt av å gjøre det riktige. Få barna på skolen, til trening og servere dem sunn mat. Men hva er egentlig den rette kosten?

Det er fort gjort å prøve for hardt. Dietter uten salt og sukker, middager med mandelmel og brokkolini. Jeg for min del håper alle unner barna sine en tur på McDonalds.

Trening er ikke bra om vi ikke også kan kose oss.

Langrenn og slanking

Er det noe foreldre i dag er gode på så er det å bekymre seg. Før jul var langrennsidretten og de [tynne kroppene på dagsorden](#) enda en gang. [Økt fare for spiseforstyrrelse](#) i skilmiljøet var saken. Det går nesten ikke en dag uten at overskriftene handler om hva som er sunn eller usunn mat. Det har utviklet seg et sunnhetstyranni hvor mange barn blir frarøvet sjokolademelk, sjokoladepålegg og kaker i bursdager.

Jeg blir gjennom jobben min stadig minnet på at for mye trening og for lite mat kan føre unger fra tiårs-alderen inn i spiseforstyrrelsens verden.

Dette er en verden jeg er livredd for at egne barn skal oppdage. Jeg kan også bli bekymret for kropps fokuset i idretten hvor skistjerner legger ut bilder i bar overkropp på sosiale medier. Når sønnen min står foran speilet og ser om kroppen har endret seg og blitt sterkere blir jeg også bekymret for hans måte å tenke om kroppen sin på.

Det er ikke foreldres skyld hvis et barn utvikler anoreksi.

Noen barn vil alltid utvikle anoreksi, men I det finnes måter å hjelpe barna til å tenke bra om seg selv, til å spise regelmessig og kose seg med lørdagsgodt. Mammaer og pappaer kan fokusere på hvor glade vi blir av trening og ikke hvordan rumpa løftes og magen blir mindre. Jeg unngår å kommentere andre sin kropp, og fokuserer på innsatsen når vi ser på resultatlistene etter skirenn.

Det enkle er best

I skiklubben vår arrangerer vi av og til kveldsmat etter trening. Det er brødkiver, pålegg og sjokolademelk. Flere ganger har jeg opplevd at foreldre blir overrasket over at vi serverer Nugatti og sier at det er nei-mat hjemme hos dem. Slike kommentarer bekymrer meg og jeg tar det ofte opp med foreldrene.

Det er ikke Nugattien som er farlig, men foreldrenes holdning til forbudte matvarer. Vi som jobber med spiseforstyrrelser vet at forbudte matvarer kan føre til at barna enten blir veldig engstelige for å spise feil eller at de overspiser forbudte matvarer i skjul.

Jeg håper alle unner barna sine en tur på McDonalds.

På vei hjem fra trening stopper vi ofte på MC Donalds og tar en softis eller milkshake. De fleste barna som sitter på med oss synes det er stas. Noen er bekymret for sukkeret. Sukker er ikke farlig, sier jeg da og forteller om hvor viktig det er å få nok næring etter trening. Isen eller milkshaken er heller ikke i stede for, men i tillegg til kveldsmaten. Fyll på, det må også de fysiske aktive barna lære.

En aktiv krabat

Selv om jeg vet mye om spiseforstyrrelser og hvordan de skal behandles er ikke mine barn beskyttet. Så man kan jo kanskje spørre seg om hvorfor jeg fortsatt oppfordrer til alle disse treningene og legger opp til en aktiv hverdag med løpeturer i helgene.

Jeg vet som fagperson at barn i idrettsmiljøet er mer utsatt for å utvikle spiseforstyrrelser. Jeg vet også at kroppsprat i negativ retning gjør barna våre mer kritisk til egen kropp og at uregelmessige måltider kan bidra til at barna får et trøblete forhold til mat.

Det er ikke Nugattien som er farlig, men foreldrenes holdning til forbudte matvarer.

Det jeg også vet er at å være en del av et idrettsmiljø kan bidra til gode vennskap, opplevelse av mestring, godt kroppsbilde, god psykisk helse, samhold og glade unger.

Hvis det går galt

Trening er ikke bra om vi ikke også kan kose oss. Glem perfeksjonismen når det gjelder riktig og sunn mat. Dårlig samvittighet skaper ikke gode foreldre. Det kan aldri bli nok Grandiosa, sier Gjert Ingebrigtsen. Klæbo koser seg med pizza, hamburger og mengder med sushi på Instagram.

Sett heller fram frossenpizzaen enn å slite deg ut på å gjøre ting «riktig». Gi lørdagsgodt og kake i bursdag. Ikke vær så redd for at barnet ditt veier for mye eller får i seg usunn mat.

Er det noe foreldre i dag er gode på så er det å bekymre seg.

Av og til går det galt. Anoreksi rammer de beste familier. Det er ikke foreldres skyld hvis et barn utvikler anoreksi. Foreldre bør heller slappe mer av. Følg helsedirektoratets kostholdsråd, spis en is etter skitrening hvis dere har lyst på det, og sørg for at barnet ditt spiser fire gode hovedmåltider daglig.

Selvbestemmelse og mestringsorientering

SELVBESTEMMELSE OG MESTRINGSORIENTERING NØKKELEN TIL INDRE MOTIVASJON

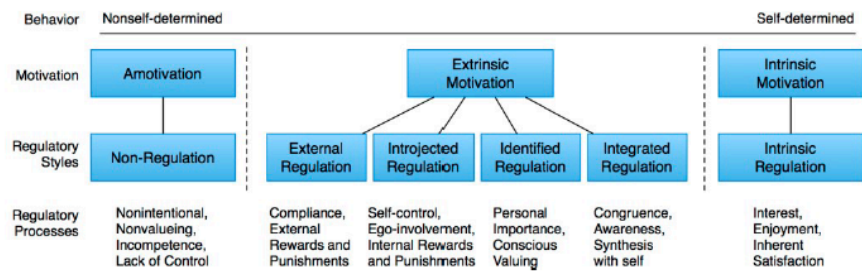
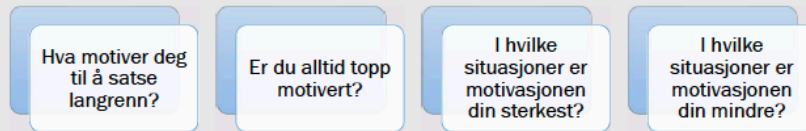


Hva er det som gjør at dere er motiverte til å være trenere / lagledere?

Hva er det som kan gjøre det utfordrende å bevare denne motivasjonen?

MOTIVASJON

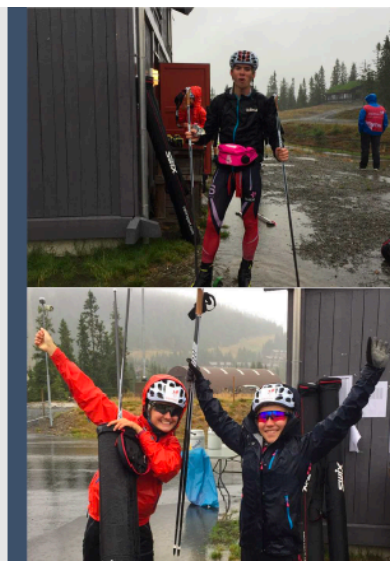
DRIVKRAFTEN SOM FÅR OSS TIL Å UTFØRE BESTEMTE HANDLINGER OG AKTIVITETER



Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

INDRE vs. YTRE MOTIVASJON

- Forskjellen ligger ikke i hva vi gjør, men i begrunnelsen for det vi gjør.
- Indre motivasjon: En indre drive til å utføre en handling/aktivitet.
- Ytre motivasjon: Pliktfølelse, press, belønning, unngå straff
- En kombinasjon av indre og ytre motivasjon er normalt





HVORFOR ER INDRE MOTIVASJON VIKTIG?

- Indre motivasjon er den naturlige motivasjon som kommer innenfra, upåvirket av ytre faktorer som press, positive/negative faktorer som en konsekvens av aktiviteten.
- Studier viser at de som er indre motivert til å drive en aktivitet har:
 1. Større interesse for læring.
 2. Føler seg tryggere / mer selvsikre i utførelsen.
 3. Presterer bedre.
 4. Fortsetter med aktiviteten lengre.

– Eksempler på utøvere?

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

HVORDAN FREMME INDRE MOTIVASJON?

Hvordan kan du fremme din indre motivasjon som trener?

Hvordan kan du bidra til økt indre motivasjon hos dine utøvere?

Hvorfor er trenerrollen viktig med tanke på motivasjon?

NØKKELEN TIL INDRE MOTIVASJON: TRE GRUNNLEGGENDE PSYKOLOGISKE BEHOV

AUTONOMI

- Selvbestemmelse
- Involvering
- Forståelse

KOMPETANSE

- Føle mestring
- Utvikling
- Optimal utfordring

TILHØRIGHET

- Være del av en større sammenheng
- Ha nære relasjoner
- Føle seg akseptert, verdsatt og viktig

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

MASTER THESIS IN SPORT SCIENCES, 2018

■ Motivation and Basic Needs Satisfaction of Norwegian Nordic Skiers Attending NCAA Division 1 Schools as Student-Athletes

- 1: To better understand the phenomenon of collegiate athletics and why Norwegian skiers are motivated to pursue careers as student-athletes at American Colleges
- 2: To better understand how these SAs perceive their basic needs for autonomy, competence and relatedness to be satisfied



DO THE STUDENT-ATHLETES PERCEIVE THEIR COACH/COACHES TO BE NEEDS SUPPORTIVE?

■ SAs perceiving their coaches to be needs supportive (2/8)

- a) Coach making them feel valued as a person
- b) Ability to see academic and athletic load and make individual adjustments
- c) Coach contact
- d) Coaches giving informational praise
- e) The possibility for choice and participation in the decision making process regarding one's own training

■ SAs perceiving their coaches not to be needs supportive (6/8)

- a) Coaches didn't really care
- b) Tendency to let the best athletes decide
- c) Lack of knowledge
- d) Coaches being result oriented
- Laissez faire coaching
- Peer transformational leadership

DO THE STUDENT-ATHLETES PERCEIVE THEIR TEAMMATES TO BE NEEDS SUPPORTIVE?

- a) *Just Like a Family*
- b) *Team Commitment*
- c) *Team Spirit*
- d) *Unconditional Positive Regard*
- e) *Clearly Defined Roles and Respect*

«We really are a team, and it's like that with all the sports. It's like, the hockey guys and the football guys and the swimmers and I have other friends too, but they are my core, my family» (Caroline).

«But still, there's something different to compete as a team and even more so it's important to work together. It's the team that performs, it's not just individual results that counts... And that I think is great, really» (Claire).

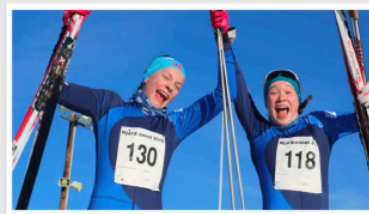
TRENERENS ROLLE?

- Hva er så det viktigste en trener fokuserer på?
- Mestringsorientert ledelse - ledelse med vekt på å gjøre utøvere best mulig ut fra sine forutsetninger
- Mestringsorientert klima - kultur for å samarbeide og gjøre hverandre gode (observasjoner VM?)



ET GODT TRENINGSMILJØ MØTER BEHOVENE FOR AUTONOMI, KOMPETANSE OG TILHØRIGHET

- Mestringsorientert klima: "Oppfattes når treneren legger vekt på personlig innsats og kompetanseutvikling" (Moran, 2004).
- Prestasjonsorientert klima: "Når utøvere blir sammenlignet med, og satt opp mot, hverandre og når sine feil blir kritisert og straffet" (Moran, 2004).



Moran, A.P. (2004). *Sport and Exercise Psychology*. New York: Routledge

MESTRING VS. PRESTASJON

MESTRINGSORIENTERT KLIMA:

- Innsats og utvikling
- Hardt arbeid verdsettes
- Positive tilbakemeldinger
- Prøve og feile

PRESTASJONSORIENTERT KLIMA:

- Sammenlikning
- De beste løftes frem
- Dårlig prestasjoner / feil blir oversett / straffet

MESTRINGSORIENTERT KLIMA

- Tilgjengelig dokumentasjon (14 studier basert på ca. 4500 deltakere) tyder på at mestringsorientert klima er korrelert positivt med idrettsutøveres tilfredshet og indre motivasjon. Tilsvarende er et prestasjonsrettet klima typisk korrelert negativt med lignende motiverende indekser. (Moran, 2004).
- Tiltak for å fremme mestringsfølelse?



Moran, A.P. (2004). *Sport and Exercise Psychology*. New York: Routledge

HVORDAN FREMME MESTRING OG MOTIVASJON?

- Se alle – nevnt alle navn
- Ros innsats / ønsket oppførsel
- Fokus på eierskap til egen utvikling (selvbestemmelse)
- La utøverne prøve og feile
- Forbedring av ferdigheter anerkjennes
- Trekk alltid frem noe positivt ved enhver konkurranse / økt (3/1 regelen)
- Arbeid med lagprosesser (hjelp og rose hverandre)

MESTRING OG MOTIVASJON – TAKEAWAY POINTS

- Møtes behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet fremmer dette indre motivasjon
- Treneren har en sentral rolle i å organisere / tilrettelegge slik at disse behovene blir møtt
- Trening bør organiseres slik at alle føler mestring og utvikling ut ifra sitt nivå
- Skap et trygt miljø der det er lov til å prøve og feile, og alle føler seg verdsatt



Informasjon fra Skiforbundet etter fluorkontrollene 2019:



Overraskende resultater etter fluorkontroll

Fluorkontroll av ski ble gjennomført under Hovedlandsrennet på Gålå og Ungdomsbirken på Sjusjøen. - Det er både overraskende og skuffende at vi finner et såpass stort antall skipar med indikasjon på bruk av fluorprodukter når forbud er innført som starten på et holdningsskapende arbeid, sier langrennskomiteens leder Torbjørn Skogstad i Norges Skiforbund.

Kontrollen ble gjennomført i samarbeid med NILU (Norsk Institutt for Luftforskning) i tråd med vedtak gjort av Norges Skiforbund Langrennskomiteen 21. Oktober 2018. Totalt ble det tatt 48 prøver under Hovedlandsrennet på Gålå og 20 prøver under Ungdomsbirken - begge i mars 2019. NILU har testet samtlige 68 prøver ved samarbeidende laboratorium i Tyskland for analyse. Laboratorieresultatene derfra viser følgende:

Hovedlandsrennet:

25 prosent røde utslag
25 prosent gule utslag
50 prosent grønne utslag

Ungdomsbirken:

5 prosent røde utslag

5 prosent gule utslag

90 prosent grønne utslag

Forklaring fargeutslag:

Rød: Sterke indikasjoner på at det er benyttet fluorholdige produkter

Gul: Indikasjoner på at det er benyttet fluorholdige produkter

Grønn: Ingen indikasjoner på at det er benyttet fluorholdige produkter

Kontrollen gir altså indikasjoner på at det under årets Hovedlandsrenn ble benyttet en god del fluorprodukter, mens det under Ungdomsbirken kan tyde på at det var minimal bruk av fluor.

I tråd med langrennskomiteens vedtak vil vi følge opp overfor klubber med løpere som har blitt kontrollert.

-Først og fremst er vi fornøyd med at vi er kommet i gang med tester, noe vi oppfatter har vært etterspurt i dette holdningsskapende arbeidet, sier Torbjørn Skogstad, leder av langrennskomiteen i Norges Skiforbund. -Det er fint å oppleve den positive mottagelsen kontrollørene har fått, og også at det var et redusert smørefokus under hovedlandsrennet. Kontrollresultatene fra ungdomsbirken er gledelige. Det er likevel både overraskende og skuffende at vi finner et såpass stort antall skipar med indikasjon på bruk av fluorprodukter under hovedlandsrennet når forbud er innført.

Vi er fortsatt i en fase hvor testene våre utvikles, og vi kan derfor ikke med 100 prosent sikkerhet si at alle røde og gule tester indikerer bevisst bruk av fluor. Ei heller kan vi med 100 prosent sikkerhet si at alle grønne prøver er fluorfrie. Vi fortsetter nå arbeidet med utvikling av testprosedyrene ved hjelp av de erfaringer og tester som er gjort, sier Skogstad.

Fluorvedtaket:

Langrennskomiteen i Norges skiforbund innfører et fluorforbud i klassene til og med 16 år. Forbudet gjelder fra og med sesongen 2018-2019 og omfatter fluorholdige glid produkter.

- Det vil bli tatt stikkprøver før start i enkelte konkurranser.
- Resultater av stikkprøver blir kommunisert til gjeldende klubb etter mottatt prøvesvar
- Testmetoder er under utprøving og vil ikke forårsake forføyninger mot enkeltutøvere

Denne kommentaren ble publisert i Dagbladet 30. mars 2019 kl. 7.39

Kommentator: Esten O. Sæther



JUKS I DET SKJULTE: Kontrollene under årets Hovedlandsrenn for 15 -og 16-åringer viste at halvparten av de som ble testet gikk med ulovlig fluor under skiene. FOTO: Fredrik Varfjell / Scanpix

Juks med fluor i norsk langrenn

Noe er råttent i norsk langrenn

De skuffende testresultatene fra fluorkontrollen i Hovedlandsrennet er en stor etisk utfordring for hele langrennsmiljøet.

30. mars 2019 kl. 7.39

[Esten O. Sæther](#) KOMMENTAR

DET er slett ikke på topp nasjonalt nivå at holdningene svikter i norsk langrenn.

Opplysningene om omfattende brudd på forbudet mot fluor under vinterens Hovedlandsrenn for 15 -og 16-åringer, viser hva norsk idrett generelt og norsk skisport spesielt sliter med:

- De voksnes ambisjoner om å lage stjerner av barna er på ville veier.

Under Hovedlandsrennet på Gålå for fire uker siden fant kontrollørene spor av [forbudt fluor](#) på halvparten av de 48 skiene som ble testet. Dette rennet er tenåringenes prestisjekonkurranse med over 800 deltakere. Her sluses alt av norske skitalenter gjennom, men bare noen få av dem kommer til å bli topp seniorløpere.

De som blir virkelig flinke, er sannsynligvis ikke de som har fått ski med helsefarlig fluor for å jukse til seg noen sekunder på bedre glid. De som heller tar et tap.

Fordi motgang gjør dem bedre rustet til å gjøre all den jobben som kreves for å nå toppen i denne idretten.

SLIK er dette jukset dessverre en bjørnetjeneste for de få som virkelig måtte ha en sjanse til å bli blant verdens beste langrennsløpere. Noe dummere enn å gi tenåringer falske fordeler i renn kan du knapt gjøre om du har skyhøye håp på ungenes vegne.

Og hvorfor skjer det. Kanskje som Astrid Uhrenholdt for en stund siden betraktet alt strevet med å presse framgangen ut av unge kropper og sinn:

- Av og til lurer jeg på om ungene er blitt de nye trofeene våre, sa Astrid [den gang](#) til Aftenposten, og advarte mot en profesjonalisert barneidrett:

- Det virker som om mange tenker at barneidrett skal være som toppidrett i en lightversjon, til tross for at de aller fleste av dagens toppidrettsutøverne aldri hadde det sånn som barn, fortalte hun fra hverdagen sin i det store norske skimiljøet.

Og møtet med de voksnes falskhet.

FOR denne svindelen er i utgangspunktet signert de voksne. På slike renn blir tilnærmet all preparering av ski gjort av støtteapparatet enten gjennom krets og klubb eller av foreldrene selv. De unge løperne er altså i utgangspunktet ikke [innblandet](#).

Foreløpig er det ukjent om de i det hele tatt visste hva som var blitt gjort med skiene deres da denne sabotasjen skjedde i Hovedlandsrennet . Skiforbundet kommer til å ettergå alle de ulovlige prøvene med besøk til de klubbene det gjelder. Da vil man etter hvert få et bilde av hvor svikten ligger.



Nå virker den mest av alt skremmende stor.

For la det ikke være tvil selv om dette er en regel som ikke følges opp med disk av den enkelte løper:

- Å bryte forbudet mot fluor er juks som gir en klar konkurransefordel.

Altså slik juks som straffes med dom og skam så fort de voksne ikke lenger skyver tenåringsene foran seg.

AT halvparten av alle kontrollerte ski viser tegn til ulovlig fluor, kan i verste fall speile den utstrakte [skepsisen](#) mot å innføre forbud mot bruk av fluor for utøvere 16 år og yngre. Da enkelte av klubbene i Akershus og Oslo i 2017 startet aksjonen «[Tøffest uten fluor](#)» for å få gjennomført et forbud mot dette helse -og miljøfarlige stoffet, slet ledelsen i langrenn med å få samlet hele sporten.

Sterke lokale krefter landet rundt ønsket ikke noen slik innblanding i konkurransene. Da kretslederne i Ski-Norge var samlet til møte for å ta en avgjørelse i spørsmålet, fikk de utdelt et anonymt brev fra en skimamma:



- Jeg kan med 100 % sikkerhet si at jeg kommer til å legge fluor til KM (Kretsmesterskap) og HL (Hovedlandsrenn) , så lenge det ikke finnes noen mulighet til å kontrollere om noen andre har fluor under skia. Og jeg tror det er svært mange som tenker det samme som meg i resten av ski-Norge, skrev hun.

Stor tydeligere kan ikke ukulturen blant de voksne vises.

NÅ jukses det altså selv når det blir varslet kontroll. Hvor omfattende ukulturen egentlig er, synes imidlertid usikkert på tross av de svært negative testresultatene.

Dette er en helt ny testmetode der også selve metoden vil bli evaluert videre. I beste fall kommer enkelte av funnene som en følge av at skiene ikke er tilfredsstillende rengjort etter tidligere fluorbruk. Eller at de børstene som er blitt brukt i jobben med å få en perfekt såle, har vært forurenset etter kontakt med andre fluorpreparater.



For det var ingen tegn til juks da denne kontrollen ble gjennomført på Gålå. Der leverte samtlige tilsynelatende gladelig fra seg skiene. Den positive stemningen for å bli testet var så god at den står i sterk kontrast til resultatene. Det gjelder også en sammenlignende test rett etter. Under [Ungdomsbirken](#) var nesten samtlige av løperne [lojale](#) til forbudet. Der var det bare ti prosent triste funn, og halvparten av disse fluorsporene lå i grenseland..

Men reflekterer det bare at Hovedlandsrennet er mye viktigere for de voksne enn Ungdomsbirken?

OM svindelen er så utbredt som den første testen viser, står langrenn foran et omfattende kontrollarbeid. Allerede før resultatene ble kjent, har det vært et press på å få innført testing under mange flere renn. Nå øker det trykket.

Men det å kontrollere bredt, er å ta sporten inn på et feil spor. Dette er et spørsmål om holdninger, og kan bare løses gjennom åpenhet om verdier i hele miljøet. Altså akkurat slik som Skiforbundet selv har valgt å åpne opp for denne vanskelige saken ved å [publisere](#) disse stygge testresultatene på forbundets egne nettsider før hver enkelt klubb har fått beskjed. For dette er bokstavelig talt en voksen utfordring for hele miljøet.

For nå er noe råttent i norsk langrenn, og de voksne dette gjelder må konfronteres med det i en ærlig etisk debatt om hva vi vil med ungdomsidretten vår.



Kronikk fluor på <https://www.vg.no/sport/langrenn> (foto: privat)

Av Ina Porsholt Jensen, skiforelder.

En av fire foreldre jukset med skiene i Hovedlandsrennet – for at ungdommen skulle få bedre glid og dermed bedre prestasjon. Hvis testresultatene stemmer har vi et stort problem i sporten.

Det er sjokkerende å se [resultatene fra fluortestingen](#) og den ukulturen som nå er avdekket blant mange foreldre i skimiljøet. Det er vi voksne som smører skiene til ungdommene og det er vi som må rydde opp.



VIKTIG: Smøring er en viktig del av langrenn.
Dette bildet er tatt i 2010. Foto: Markus Aarstad

Jeg er selv skimamma til en på 9, 13 og 16 år og hadde en øverst på pallen i Hovedlandsrennet - uten bruk av fluor. Vi har opplevd konsekvensene av fluorjukset på nært hold. Det blir spekulasjoner og mistanker, og uriktige prestasjoner. Det rammer ungdommene, like mye de som blir fraglidd, som de som har foreldre som har lurt dem til et bedre resultat.

Da Skiforbundet innførte fluorforbudet denne sesongen var dette et klart verdivalg, uttalte de. Derfor opplever jeg det som ekstra skuffende og overraskende at et forbud basert på tillit ikke har appellert like sterkt til samvittigheten hos alle. Langrenn-Norge er altså ikke så verdibasert som Skiforbundet håpet på, eller jeg trodde.

Jeg har tro et fluorforbud og på fortsatt holdningsarbeid. Det er vi foreldre som må vise vei. Jeg ønsker å gjøre mitt, og så håper jeg andre foreldre går i seg selv, og at alle klubbene tar sin del av holdningsansvaret. Skiforbundet sentralt og de lokale skikretsene har også en stor jobb å gjøre. Men jeg tror også vi må innse at ikke alle i skimiljøet vil forholde seg til reglene uten bedre og flere kontroller og hvis ikke juksingen får konsekvenser.

Publisert: 01.04.19 kl. 09:55 Oppdatert: 01.04.19 kl. 19:09

På dette seminaret kan du få mye godt faglig påfyll:

Nordic Winter Sports Conference

(<https://www.nordicwintersportsconference.com/>)

Connecting science and practice to enhance
performance in winter sports

Date: 9-10 May 2019

Place: [Teveltunet](#), Meråker, Norway

Last day for [registration](#): 15 April 2019

Last day for [abstract submission](#): 15 April 2019

We are delighted to welcome [Keynote presentations](#) from **Professor Gregoire Millet** (University of Lausanne), **Dr. Robert Reid** (Norwegian Ski Federation), **Dr. Johanna Ihalainen** (Swedish Winter Sports Research Centre) and **Guro Strøm Solli** (PhD candidate, Nord University/SentIF NTNU).

Nordic Winter Sports Conference 2019
"Connecting Science and Practice"



9th-10th May, 2019
Teveltunet, Meråker, Norway

General info and registration:
www.nordicwintersportsconference.com
Contact:
info@nordicwintersportsconference.com

Keynote Speakers



Prof. Gregoire Millet, University of Lausanne
Altitude training: New insights for both distance and sprint cross-country skiers



Dr. Robert Reid, Norwegian Ski Federation
Newton and alpine ski racing: Our journey towards understanding how the laws of physics set the foundation for performance



Dr. Johanna Ihalainen, Swedish Winter Sports Research Centre
Guro Strøm Solli, PhD candidate, Nord University/SentIF NTNU
The female skier: Physiology and considerations for coaching practice

Provisional Program

Day 1: Thursday 9th May

09:20-10:45 **Session 1:** Preparing for the 2022 Beijing Winter Olympics
(with Keynote by **Gregoire Millet**)

11:05-12:40 **Session 2:** Developing future snow-sport champions
(with Keynote by **Guro Strøm Solli & Johanna Ihalainen**)

13:30-14:30 **Session 3:** Round-table – Supporting elite athletes

14:30-14:30 **Session 4:** Technological advancements in winter sports

17:30-19:00 **Session 5:** Poster Presentations

19:00 **Conference Dinner**

Day 2: Friday 10th May

08:30-10:00 **Session 6:** Meeting the power demands of snow sports
(with Keynote by **Robert Reid**)

11:00-12:30 **Session 7:** Practical training in the field

14:00-15:00 **Session 8:** Young Applied Researcher Award & debrief

Utstyrsavtaler Trenerklubben:



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

Ny innkjøpsrunde er igang–koder er sendt ut på mail!



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

Tilbud på hjelmer fra Catlike

Gjennom Skiforbundets samarbeidspartner Topbikes AS har vi følgende tilbud til medlemmer i Trenerklubben:

1. Mixino

A: Landslagshjelmen koster veil kr. 2999,- Medlemspris kr. 1699,-

B: Vanlige modeller/farger, veil kr. 2799,- Medlemspris kr. 1679,-

Dette er ifølge Topbikes kanskje en av markedets aller sikreste og ikke minst luftigste hjelmer:

Den er støpt rundt et «armeringsbur» i kevlar. Kevlar tar opp og sprer energi utover større flater for å minimere skader. I tillegg holder dette hjelmen sammen i en krasj.



2. Whisper:

Koster veil kr. 1799,- Medlemspris kr. 1050,-

Tilsvarende armeringsbur som Mixino, men i plastikk. Meget god og solid hjelm!



Prosedyre for innkjøp:

Send mail til Olav Morten Hagen: olav@topbikes.no.

Mailen merkes «Innkjøp Trenerklubben langrenn»

Oppgi: navn, adresse, hvilken modell/farger du ønsker og str.

Betaling på tilsendt faktura.

NB! Frakt kommer i tillegg til oppgitte priser!

Se www.catlike.es for valg av fargekombinasjoner.

Str.-guide:

2. Size Table/Tabla de Tallas:

Mixino/Mixino VD2.0			Whisper		
SM	52_54 cm	20 ¹⁵ /32-21 ¹⁷ /64 in	SM	54_56 cm	21 ¹⁷ /64-22 ³ /64 in
MD	55_57 cm	21 ¹³ /32-22 ⁷ /16 in	MD	56_58 cm	22 ³ /64-22 ⁵³ /64 in
LG	58_60 cm	22 ⁵³ /64-23 ⁵ /8 in	LG	58_61 cm	22 ⁵³ /64-24 ¹ /64 in

Hodelykter fra SILVA



**Her har vi en avtale om 30% rabatt i nettbutikken.
Nye koder kommer høste 2019**



40% i nettbutikk – nye koder vil bli distribuert på mail.