

JANUAR 2019

Nytt fra Trenerklubben



Av innholdet:

- *Kunsten å gjera seg overflødig
- *I form til VM (eller NM)
- *Treningsgjennomføringen under lupen
- *Trening og formtopping i skisesongen
- *Verdibasert ledelse på langrennslandslagene.
- *Treneren i norsk idrett.



Innholdsfortegnelse

Leder.....	3
Styre og redaksjon.....	4
Trenerklubbens arrangementer vinter og vår 2019.....	5
<i>NM Senior</i>	5
<i>NM Junior</i>	6
Vårens store Trenerseminar	6
Kunsten å gjera seg overflødig.....	7
I form til VM (eller NM).....	10
Treningsgjennomføringen under lupen	15
Trening og formtopping i skisesongen	19
Verdibasert ledelse på langrennslandslagene. Et viktig, men lite eksponert arbeidsområde	25
Treneren i norsk idrett	29
Utstyrsavtaler Trenerklubben	36

Leder

Kjære langrennstrenere,

Sesongen er godt i gang, og det gjennomføres skirenn over hele Norge. Snøforholdene har vært variable, og vi bør gi en stor takk til de som bidrar med å lage både natur og kunstsneløyper, og de som tilrettelegger og trækker skispor i hele landet. Vi er fortsatt en nasjon av «mange, gode og glade skiløpere», og også i år er vi verdens beste skinasjon! Denne helga har over 1000 juniorløpere deltatt i Statoil-cup på Konnerud, og skirennnet pågikk fra grålysningen på morgenen til langt utpå kvelden. Det eneste minuset vi ser denne sesongen er at nivået på kvinner sprint er noe lavere enn forventet, og kanskje er det litt for langt opp til verdenseliten for våre nest beste dameløpere? Her ønsker vi i Trenerklubben å bidra til å utrede situasjonen, og bidra med kunnskap som kan snu den litt dårlige trenden. Vi vil følge opp dette sammen med sportssjef Vidar Løfshus utover vinteren.

Det er på denne måten vi i Trenerklubben ønsker å stimulere til at det norske ski-eventyret fortsetter, både med kunnskap for de aller beste, men også gjennom å formidle kompetanse som gjør at alle som møter opp på skitrening i sine klubber får positive mestringsopplevelser. Dere som trenere er nøkkelpersoner i dette arbeidet, og vi håper flest mulig bruker prinsippene som er presentert i Utviklingstrappa i dette arbeidet.

Trenerklubben vil sammen med NSF gjennomføre Trenerseminarer både under junior og senior NM. Under junior NM vil juniorlandslagstrener Monika Kørre og Pål Rise forelese om og diskutere utvikling av indre motivasjon hos utøvere, et tema som vi håper flest mulig ser nytten av å diskutere. Klarer dere å påvirke utøverne positivt på dette området kan det skape en indre flamme som både gir bedre resultater og skaper skiløpere for livet, så møt opp og delta i diskusjonene. Under senior NM vil vi legge opp til en spennende paneldebatt med temaet: «Hva har endret seg innen langrennstrening de siste 50 -årene?» Her vil Oddvar Brå og Thor Gotaas diskutere utviklingen av langrennstrening med Vegard Ulvang, Frode Estil, Tor-Arne Hetland. Debatten vil ledes av leder i Trenerklubben Øyvind Sandbakk. Ellers inneholder dette bladet stoff som er relevant for denne delen av sesongen; trening i sesongen og formtopping er sentrale tema, sammen med artikler om trenerrollen og hvordan langrennslandslagene jobber med verdibasert ledelse. Vi håper dette er interessant stoff som bevisstgjør dere som langrennstrenere i en viktig fase av året.

God lesing!

Vi ønsker alle et fortsatt godt år med mye snø og flotte skiturer!

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
mainv@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

Trenerklubbens arrangementer vinter og vår 2019:



NM Senior:

Seminar i samarbeid med NM-arrangørene i Meråker.



"Fra Oddvar til Johannes - Utvikling av langrennstrening gjennom 50 år".

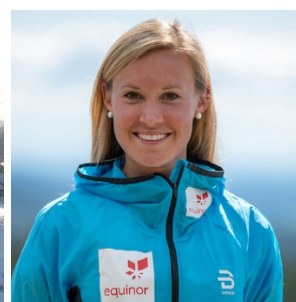
Trenerseminar fredag 1. Februar umiddelbart etter lagledermøtet på Meråker skole

Paneldebatt med

- *Oddvar Brå
- *Thor Gotaas
- *Tor-Arne Hetland
- *Frode Estil

Seminaret er åpent for alle.

VELKOMMEN!



NM Junior



Seminar i regi av Trenerklubben i Langrenn
Torsdag kl.17.00-18.00 på Savalkroa (rett i forkant av lagledermøte):

Foredrag ved juniorlandslagstrener Monika Kørre



«Selvbestemmelse og mestringsorientering – nøkkelen til indre motivasjon»



Seminaret er åpent for alle.
VELKOMMEN!



Vårens store Trenerseminar er lagt til Fornebu 25.-26. april. Hold av datoer!

Her vil som vanlig landslagstrenerne stille mannsterke for å oppdatere oss på hva som var suksessoppskriften i Seefeld og veien videre mot blant annet Beijing i 2022.

- Blant temaene som tas opp:
 - Verdiarbeid og lagbygging på landslagene
 - Motorikk og teknikkutvikling

Kunsten å gjera seg overflødig

**Den allmechtige Gjert Ingebrigtsen blir sikkert årets trenar under Idrettsgalla 2019.
Heldigvis finst det andre trenarideal.**

TEKST: SKJELDAL, GUDMUND
INNLEGGET ER OPPRINNELIG PUBLISERT PÅ NIH'S BLOGG 02. JANUAR 2019
[HTTPS://WWW.NIH.NO/OM-NIH/AKTUELT/NIH-BLOGGEN/](https://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nih-bloggen/)



Foto: Shutterstock

Ei mor eg kjenner til, tok ungane sine med på smørjekurs for langrennsski. Ho ville at ungane skulle læra seg sjølv den kunsten. Ein trenar eg ein gong hadde, lærte meg å laga treningsprogrammet sjølv. Han ville at eg skulle vita å kjenna min eigen kropp. Kor mykje meir verdt er ikkje denne mora enn alle skifedrane som står i boden sin kvar helg for å hjelpa ungane sine til god glid i langrenna dei skal gå? Kor mykje meir forlokkande filosofi synte ikkje denne trenaren enn mange av dei glimta som Gjert Ingebrigtsen har gjeve av trenarforståinga si?

Lært hjelpeløyse

Vi lever heldigvis i eit fritt land. Staten legg seg ikkje opp i alle ting ein gjer; sjølv barnevernet veit at det er mange måtar å vera forelder på. For ingen kan seia kva som er den aller beste måten. Og det er forståeleg at foreldre vil hjelpa ungane sine med smørjinga av ski.

Det er ikkje alltid så enkelt å leggja på ein smurning (så som blått klister), og det er i alle fall ikkje alltid like kjekt. Og ingen forelder har lyst til at sonen eller dottera mister lysta på ski-konkurransar berre fordi skiene var altfor trege – eller heilt utan feste. Så difor står ein far (som oftast er det mannen i huset) gjerne i boden eller garasjen til langt ut på laurdagskvelden, medan resten av familien er inne og kosar seg.

Men di meir hjelpsam ein er, di meir tar ein eit handverk vekk frå ungane. Og di meir ein hjelper, di mindre sjølvstendig blir guten eller jenta. Psykologien kallar det lært hjelpesløyse. Ein kan altså lære ungane andre eigenskapar. Eg har lyst å seia: Meir av slike mødrer!

Far og trenar

Eg ønskjer ikkje å leggja meg opp i alt kva Gjert Ingebrigtsen gjer som far. I boka han gav ut i fjor haust (*Kunsten å oppdra en verdensmester*, Aschehoug), fortel han noko som var ganske rørande. Henrik hadde fått masse pengar i ein bursdag, og gjekk bort og kjøpte ei veldig dyr luve. Faren Gjert forlanga at han skulle levera henne tilbake. Guten tok seg råd til noko ingen andre i familien hadde pengar til. Meir av slik fedrar, er eg freista til å seia.

Også som trenar har Gjert Ingebrigtsen ein imponerende vilje. Når ein av sønene hans treng ei ultralydundersøking eller ein operasjon, er faren som ein klegg på helsevesenet, privat og offentleg, til han får viljen sin. Når Filip som 22-åring ikkje har noko – ikkje pengar, ikkje utdanning, ikkje har ein gong ein fungerande kropp – så klarer faren å overtala han til å prøva eit par år til.

Resultata som Gjert har fått med dei alle tre (!) sønene sine er då også ikkje mindre enn imponerende. Kanskje klarer dei alle å sprenga den magiske grensa på 3.30 på 1500 meter. Det er fart av ei anna verd!

Dyrebar suksess

Så amerikanarane pla seia at ein ikkje skal argumentera mot suksess. At ein ikkje kan det. Men det er akkurat det som er faren (smak på den doble tydinga av ordet!) med Gjert og «Team» Ingebrigtsen. At visse trekk og rollefortolkingar som han røper, blir forstørra og blir eit trenarideal i det idrettsgalne Norge. At han gjer fedrar og mødrer meir til idrettsidiotar enn dei treng – og bør – vera.

Gjert Ingebrigtsen vakar urovekkande mykje over treningsdisiplane sine. Han lovar at han skal få Henrik og Filip tilbake til verdstoppen. Han klarer ikkje å rosa Jakob når han som 16-åring (!) gjennomfører sin eigen plan i eit løp, og han rett og slett kjeftar når Henrik fortel han skal bli far: «Er du helt idiot, eller? Har du tenkt å ødelegge alt vi har bygd opp med å få en unge midt oppi satsningen?»

Som far angrar han på denne utsegna, fortel han i boka. Det er eit forsonleg trekk. Men så kjem det som er så diskutabelt: «Som far var jeg kjempeglad for å bli bestefar igjen. Men som trener mente jeg det var alt annet enn en god og fornuftig beslutning.» Og ein annan stad seier han: «trenere gråter ikke».

Fleire trenarroller

Det verkar som Gjert Ingebrigtsen trur at ein trenar må vera hard. Han er påfallande ofte kjeftande, rå og konfronterande mot born og ungdommar, slik han viser seg fram i tv-seriane på NRK. Han vedgår at det er nærmast sjelesundslitande å vera han fordi han gjerne vil vera mild pappa på den eine sida, men har lova borna å vera nådelaus trenar på den andre.

Eg trur Seksjon for coaching og idrettspsykologi her på Idrettshøgskulen vil kunna peika på andre trenarroller – som er mindre autoritære, mindre granittaktige, og meir gagnlege for eit godt samarbeid på sikt. Det er ikkje synd på Gjert Ingebrigtsen, for å seia det slik.

Sjef for Team Ingebrigtsen er kritisk til alle idrettsfedrar og -mødrer som følgjer ungane sine heilt inn til, ja heilt inn i oppvarmingsøvingane konkurranse før start. Eg kunne ikkje vore meir samd, sjølv om eg sikkert har svikta på dette punktet sjølv. Sin eigen trong til kontroll drøftar eller ser han likevel ikkje. Men dette er det viktige poenget i all pedagogikk, dette er kanskje det vanskelegaste av alt: å gjera seg sjølv overflødig.

Å stå på egne bein

Eg som ikkje er teolog, kan drista meg til denne parallellen: Er det ikkje oppgåva til ein trenar å bli mindre og mindre viktig – etter som elevane lærer meir og meir? Kunna sleppa disiplane når tida er inne? Var det ikkje difor Jesus forsvann til himmelen, eigentleg?

Eg kjenner rett nok til andre toppidrettsutøvarar, olympiske meistrar, til og med, som har fått detaljerte treningsprogram og følgd dei ganske slavisk frå trenaren sin. Men eg kjenner ikkje til nokon annan trenar enn Gjert Ingebrigtsen som blir sinna når utøvaren fortel han eller ho skal bli forelder.

Eg vonar i alle fall ikkje at dei finst. Og viss dei finst, tenkjer at eg at det må vera rolla til kritiske idrettsforskarar å seia i frå. For det finst ting som er viktigare enn medaljar.

Ungar er ein slik ting. Og kanskje endå meir: sjølvstendige vaksne.

I form til VM (eller NM)

Av Ole Morten Iversen, landslagstrener damer



Foto: NTB Sanpix /

Å gjøre det man kan for å prestere best mulig i sesongens viktigste skirenn er noe de aller fleste langrennsløpere har prøvd, sikkert flere ganger. Noen lykkes, noen lykkes ikke. Noen lykkes med et godt opplegg en gang, men lykkes ikke med samme opplegg neste gang.

Å lykkes betyr jo selvsagt ikke å stå (øverst) på pallen, men det å kunne ta ut sitt beste og gå i alle fall et av sesongens beste skirenn uavhengig av plassering. Klarer man det er jo det å lykkes. For mange drukner nok gode prestasjoner og gode løp i fokuset på plassering, så kanskje det er en god del flere som lykkes med sin formtopping uten at de er klar over det selv.

Det er skrevet mye om formtopping, og mange ulike opplegg er prøvd. Det eneste som er helt sikkert er at det ikke finnes noen fasit. Sannsynligvis er det like mange optimale opplegg som det er skiløpere, og sannsynligvis vil et optimalt opplegg et år ikke nødvendigvis være like optimalt neste år.

Men uansett virker det som det er noen fellestrekk for de som virkelig lykkes med sin formtopping, og mest sannsynlig handler formtopping om mye mer enn det som gjøres av trening de siste ukene før det viktige skirennet.

Målsetting og årsplan

Det første man bør gjøre før en sesong er jo å definere hva som er *hovedmålet*. Hva ønsker man (realistisk) å oppnå, og hva er det viktigste skirenn for sesongen. Kanskje det ikke er et spesielt renn som er viktigere enn alle andre, men heller det å komme høyt nok opp på ei

sammenlagtliste i en eller annen cup, eller kanskje måler et eller annet nivå på FIS-punktlista. Disse målene kan være like gode som noe annet, og i de tilfellene trenger man jo ikke tenke på formtopping.

Men for de aller fleste er det nok naturlig å sette seg et eller annet mesterskap som hovedmål.

Når man har definert hovedmålet er det neste å legge opp en god *årsplan* og sette opp en god *konkurranseplan*. En god årsplan har en oppbygging som gjør det sikrere å ha kontroll på form og formutvikling, og dermed lettere kunne prikke formen til rett tid. Progresjon i totalbelastning (som man kan styre både med total treningsmengde pr. måned og intensitet) utover sommer/høst fram til sesongstart, og en tilstrekkelig nedtrapping når det nærmer seg det viktige rennet er antakelig det viktigste her.

Når man først har satt en konkret målsetting om hva som er det viktigste skirenn, har man samtidig sagt at alle skirenn ikke er like viktige. Det å synliggjøre det i en *konkurranseplan* kan være nyttig. En god konkurranseplan bør også inneholde en god treningsperiode (eller flere) der man gjerne legger inn en rennfri helg, eller flere, slik at man får trent godt og sammenhengende over en viss periode.

Det å finne rom for gode treningsperioder i en konkurransesesong er ofte ikke enkelt, og spesielt for utøvere som går WC der det er viktige skirenn omtrent hver helg. Men igjen: Hvis et mesterskap er viktigere en WC bør jo konsekvensen være å velge bort noen WC-konkurranser.



Foto: NTB Scanpix / Tor Richardsen

Spesifikk trening og visualisering

Når det er snakk om utøvere som forbereder seg til VM eller OL har man ofte ganske god kontroll på hvordan løypene er gjennom å ha vært der på konkurranser tidligere. Det gir jo mulighet til å spesialtrene litt mot det man kan vente seg. Det kan være løyper med lange (eller korte) padlebakker, løyper med utfordrende utforbakker/svinger, løyper med mye bruk av en spesifikk teknikk eller kanskje en spesiell finnish. Vet man om dette er det naturlig å legge inn *spesifikk trening* som ligner på det man møter i mesterskapet.

Mange av de som virkelig har lyktes i mesterskap forteller at de ofte har lagt inn en mental

visualisering av det man forventer å møte. Det kan være så enkelt at man ser for seg den spesifikke bakken eller finnishen når man trener intervall under sommer- og høstperioden.

Formtoppingstrening

Tradisjonelt er det vanlig (ønskelig) å sette av en periode på 4 – 6 uker før den viktige konkurransen der hovedfokuset er formtopping. Hvor lang denne perioden må være er det ingen fasit på, og ofte er det noen begrensninger (terminliste og andre ting som skjer) som legger føringer for det. I den perioden er treningen viktigere enn resultater på skirenn.

Denne perioden er det vanlig å dele i to der man først har en solid *treningsperiode* (2 – 4 uker) etterfulgt av en «*nedtrappingsperiode*» (gjern 8 – 14 dager).

Treningsperioden består av forholdsvis mye trening ispedd en del «normale» hardøkter/konkurranser med varierende og økende intensitet, oftest 2 – 4 x intensive økter i uken. Her har man gjerne også tid til å «fylle på» med litt basistrening (type styrke og hurtighet) som det tradisjonelt blir lite av når sesongen starter. Det viktigste med denne perioden er at total treningsbelastning er en del større enn normalt.

I nedtrappingsperioden er hensikten å spisse formen med en kombinasjon av noen gode hardøkter og samle overskudd gjennom en tilstrekkelig reduksjon i total treningsbelastning. Hva som er gode hardøkter er det heller ingen fasit på, de fleste løperne har gjennom egen erfaring funnet noen «godøkter» som de sparer til denne perioden. Generelt er det økter med relativ høy intensitet, stor fart og kortere varighet enn ellers i året.

For å redusere totalbelastningen i denne perioden kan man velge å redusere *hyppigheten* (antall økter), redusere *intensiteten* eller redusere *treningsmengden*. Erfaringsmessig er det mest fornuftige/vanlige å opprettholde hyppigheten omtrent som vanlig (eventuelt litt reduksjon), intensiteten opprettholdes som vanlig (eventuelt litt høyere på enkelte intensive økter), og heller ta ned en god del på varigheten på øktene. Det gjelder både rolig og intensiv trening. Teorien (i alle fall noen teorier) sier at mengden bør ned mot 30 % i denne perioden i forhold til «normalt», eller det man ligger på i treningsperioden.

Anbefalingen kan være 2 - 3 x intensive økter i uken i nedtrappingsperioden, og varigheten (total dragtid) kan gjerne være ned mot 50 % av normalt, pauser som normalt eller litt lengre. Siste hardøkt er ofte dagen før den viktige konkurransen, men da svært kortvarig og med svært liten totalbelastning.

Superkompensasjon

En annen tilnærming til formtopping er å satse på *superkompensasjon*. Kortversjonen av den metoden er å først trene seg «helt i senk» for så å hvile/trene ekstremt lett. Teorien sier da at kroppen bygger seg opp igjen til et høyere nivå enn før hardtreningen. Her kan tanken være å trene seg «i senk» i løpet av en eller to dager, og så hvile et par dager før det viktige rennet, eller bruke en litt lengre periode til både nedbryting og oppbygging. Metoden er nok litt mer risikabel/usikker en den tradisjonelle måten å tenke formtopping på, og relativt lite brukt i langrenn. Den tradisjonelle måten har jo også en form for superkompensasjon med seg, men i vesentlig mindre skala.



Foto: NTB Scanpix / Terje Pedersen

Andre forhold

Det viktigste med formtopping er sannsynligvis:

- a) Ha en plan
- b) Ha klokkeetro på planen.

Mange hevder, sannsynligvis med rette, at formtopping er mer *mentalt betinget* enn det som har med selve treningen å gjøre. Man kan ofte få inntrykk av at de som «alltid» lykkes i mesterskap rett og slett har «bestemt seg for» å være i sitt livs form, og de klarer det nesten uavhengig av hva de gjør av trening utover å sørge for å være rimelig godt trent og ha tilstrekkelig med overskudd.

Mange gjør nok en feil med å vanskeliggjøre formtopping, og tror at man må gjøre «noe spesielt». Hold deg til det trygge og enkle, og ikke bruk energi på det du ikke kan gjøre noe med. Og hva andre gjør bør i alle fall være helt uinteressant.

Man skal heller ikke undervurdere betydningen av å trives og rett og slett ha det godt med seg selv i perioden før det viktige rennet. God *trivsel*, god *humør* og det å være *trygg* på seg selv og det man gjør er muligens de viktigste forutsetningene for å lykkes med formtopping.

Mange norske langrennsløpere har jo lykkes meget bra med et to ukers opphold på et eller annet flott sted i høyden i Mellom-Europa før mesterskap. Om dette skyldes høyde og høydeeffekt, det at man trener roligere/forsiktigere i høyden og dermed samler godt med overskudd, eller at man rett og slett trives fantastisk bra på disse stedene vet man ikke. Muligens er det kombinasjon av alt dette.

Det spiller jo liten rolle så lenge man har tro på det og det funker.

Og i forhold til å bruke høydetrening som formtopping skal man heller ikke glemme at det absolutt ikke er alle som lykkes med det.

Oppsummert: Tren fornuftig og godt, sørg for tilstrekkelig med overskudd, ha klokkeetro på det du gjør og begynn å glede deg til å «ta ut» alt du har lagt ned av trening gjennom et helt

år, og innstill deg på å ha det mer vondt enn du har hatt noen gang på et skirenn. Klarer du det er det stor sjanse for å lykkes 😊

Et eksempel på trening

Her er et eksempel på trening fram mot en mesterskapsøvelse som må sies å ha vært vellykket. Det ble gull til Ragnhild Haga på 10 km skate i OL Pyeong Chang etter denne treningen.

Som sagt er det ofte vanskelig å få til en optimal formtoppingsperiode («etter boka») fram mot en spesiell konkurranse da det gjerne er andre forhold som styrer en del av det som skal gjøres. For Ragnhild sin del var det jo en del konkurranser (NM) som skulle gjennomføres, hun må kvalifisere seg for enkeltdistanser i OL, og i Sør-Korea var det i tillegg 8 timers tidsforskjell samt en ekstrem lang reise som man må ta hensyn til i treningsarbeidet i denne perioden.

Uansett, her er en oversikt over det Ragnhild gjorde de siste 6 ukene fram mot mesterskapet.

Uke 3 – 6 før konkurransen	I snitt ca 14 t trening pr uke, mest i de to første ukene 10 x intensive økter hvorav 3 konkurranser De fleste intensive øktene blandingsøkter med litt I3 i starten og I4 som hoveddel	
Uke 1 – 2 før konkurransen	10 og 12 t trening pr uke 4 x intensive økter, inkl. 1 x konkurranse (skiathlon i OL) Pga reise og tidsomstilling litt lettere trening enn normalt de 4 første dagene i denne perioden	
Trening de siste 13 dagene før 10 km		
Dag 13	Reisedag Oslo – Pyeong Chang	
Dag 12	1 t lett trening etter ankomst OL-leiren	
Dag 11	1.30 t rolig	
Dag 10	1.30 t rolig + litt hurtighet	30 min jogg
Dag 9	Oppvarming/jogg + styrke 1.25 t	1.10 t rolig
Dag 8	30 min jogg	8 min I3+ 6 min I3/I4 + 3 x 5 min I5
Dag 7	Hviledag, kun luftetur	
Dag 6	30 min jogg	5 min I3 + 5 min I4 + litt hurtighet
Dag 5	30 min jogg	15 km skiathlon (ikke noe optimalt løp)
Dag 4	60 min jogg + 30 min styrke	
Dag 3	Hvile	
Dag 2	6 min I3 + 15 min fra I3 – I5	35 min rest/jogg
Dag 1	1.30 t rolig innlagt 4 x hurtighetsdrag	
Dag 0	35 min jogg, høy puls og tungt i starten, løsnet etter hvert	OL 10 km skate

Kommentarer

- Pga konkurranser på ettermiddag er hovedøktene gjerne også på ettermiddag, og derfor kort «restøkt» på noen morgener
- Ragnhild sier selv hun hadde størst fokus på å trappe ned treningen den siste perioden, dvs tørre trene lite nok
- 15 km skiathlon opplevde hun som overraskende tung, men hun følte at det løsnet etter den
- Ellers: Det enkle er ofte det beste 😊

Treningsgjennomføringen under lupen



God planlegging og fine treningsprogram er vel og bra, men ofte er selve gjennomføringen av treningen vel så avgjørende.

Av Andreas Grøgaard

Artikkelen har tidligere stått på trykk i KONDIS nr. 10. 2018 og er gjengitt med tillatelse fra forfatteren.

Hva som er det optimale *treningsprogrammet*, diskuteres i det vide og brede blant løpsinteresserte. Mange er svært opptatt av og investerer mye tid, krefter og (kanskje) penger i treningsplanlegging. Et program preges gjerne av god struktur og en fornuftig sammensetning av ulike typer økter. Det er bevissthet rundt små detaljer og utviklingsområder slik at utøveren kan respondere på definerte krav, behov eller mål. Planen er tøff og utfordrende, men antatt gjennomførbar.

Med fasiten i hånden er også *evalueringen* systematisk. Gjennom en metodisk vurderingsfase kan man ta lærdom av hva som gikk galt, men kanskje enda viktigere: Det som fungerte bra. Hva som skjer under selve *gjennomføringen* av treningen, kan man derimot stille seg mer kritisk til. Denne teksten er ment som en bevisstgjøring om det som skjer i praksis. Her settes treningsgjennomføringen under lupen.

Få – om noen – treningsprogram vektlegger betydningen av selve gjennomføringen. Få mosjonister har kanskje også et bevisst forhold til dette? Mange ønsker å sette hode og bein på "autopilot" og håper at treningen gjennomføres mer eller mindre av seg selv. Dette kan eksempelvis resultere i at man ikke pusher som planlagt i tøffere partier, eller innstiller tredemølla på en nokså komfortabel, men ikke tilstrekkelig utfordrende hastighet/motstand. Motsatt tenderer andre i større grad til å være svært bevisste under gjennomføringen, men preges av følelser og instinkter. Dette kan resultere i at man avviker fra de opprinnelige planene og tilpasser økten underveis. "Den indre stemmen", stress, smerte og ambivalente tanker påvirker treningsgjennomføringen. Altså, selv om man er svært metodisk og strukturert

i forberedelsesfasen og evalueringen, blir utfallet et nokså annet i praksis under selve gjennomføringen. Dette må ikke nødvendigvis være spesielt uheldig – snarere tvert imot i enkelte tilfeller. Det foreligger ingen fasit på hvordan man skal gjennomføre treninger (eller konkurranser) hverken fysisk eller mentalt. Men det kan absolutt være hensiktsmessig å ha et bevisst og veloverveid forhold til treningsgjennomføring. Heldigvis foreligger det tips og retningslinjer for hvordan man kan tilrettelegge for dette.

Fokus på enkle ting underveis

Ved å konsentrere seg om mindre elementer av økta kan man styrke gjennomføringsevnen. Eksempelvis kan man rette fullt fokus på hva klokka viser eller på distansen som skal tilbakelegges. I pausene kan man tillate seg å senke skuldrene en smule, for så å søke inn i ”bobla” igjen. Slik kan man tilrettelegge for å gjennomføre mentale rutiner om og om igjen. Dette utvikler evnen til å holde fokus over tid og motstå forstyrrelser fra sitt eget indre eller fra omgivelsene.

- Eksempel: Under en intervalløkt med 15 x 400 meter kan man ha fokus på hva klokka viser etter 100 m, 200 m, 300 m og 400 m. Bruk pausen til å hente deg inn, og følg med på nedtellingen til oppstart av neste intervall. Tar man eksempelvis sikte på 1 min og 40 sek, kan man forsøke å passere 100 m på ca. 25 sek, 200 m på 50 sek og 300 m på 1 min og 15 sek.
- Sitat: *”For å oppnå gode prestasjoner er man avhengig av evnen til å fokusere og konsentrere seg”*. – Betty Buckley



Foto: NTB Scanpix / Terje Pedersen

Håndtering av smerte/ubehag og motgang

Det ligger i løpingens natur at høy fart og lang distanse fremprovoserer fysisk og mentalt ubehag. Derfor: Ikke bli overrasket over at løpingen gjør vondt, men fokuser heller på *hvordan* du skal håndtere smerten når den inntreffer. Evner man å beherske denne smerten underveis, kan det faktisk føles som en slags behagelig rus. Det gir et psykisk kick å pushe kroppen når man samtidig er komfortabel i situasjonen – med smerten og syra det innebærer. Man kan ”løpe seg til mot”. Du kan vinne over den indre stemmen, den fysiske smerten i beina og brystet og den mentale plagen eller kjedsomheten. Dette er avslappende og selvtillitsbyggende. Mot slutten av svært intense treningsøkter eller konkurranser tenker løperlegenden Eliud Kipchoge på månedene med hard trening og forberedelser, og forsøker å nyte øyeblikket. Den indre dialogen preges av stikkord som samler fokuset og styrer tankene mot enkle arbeidsoppgaver, som eksempelvis «lett og fin» eller «rytme og frekvens».

- Eksempel: Tenk at du har erfart denne følelsen utallige ganger før. Forestill deg at du kan håndtere ubehaget over tid og være relativt komfortabel med det. Alle løpere opplever tidvis motgang. Evner man å mestre dette blir gjennomføringen ekstra tilfredsstillende. Det kan være gunstig å betrakte idretten som en måte å utfordre seg selv på, hvor man lærer å takle både motgang og suksess. En positiv indre samtale kan til en viss grad kamuflere ubehaget. Faktisk kan sterke følelser styrke gjennomføringen og prestasjonen.
- Sitat: *“Smerte er uunngåelig. Lidelse er valgfritt”*. – Haruki Murakami

Aktiv tilnærming til treningsgjennomføringen

Uavhengig av om man er mosjonist eller toppidrettsutøver har man valgt å prioritere trening fremfor andre aktiviteter eller fristelser i tidsrommet økten forekommer. I det økten begynner kan det derfor være greit å være bevisst på at man kommer på trening *for å trene* og ikke *for å bli trent*. Denne vesentlige forskjellen skiller en aktiv fra en passiv tilnærming til treningen. En driftig og initiativrik holdning vil styrke gjennomføringsevnen.

- Eksempel: Møt opp på trening og vær innstilt på å «være din egen lykkes smed». Man kan ikke lene seg tilbake og vente på at treningen skal gå av seg selv. Man må stå på for å oppnå målene og ambisjonene for treningen. Det å delta i treningen er en glede i seg selv.
- Sitat: *“Ikke drøm om å vinne. Tren for det”*.

Visualisering

Det kan være hensiktsmessig å visualisere ulike faser av treningen. I forkant av økten kan det eksempelvis være gunstig å forestille seg mulige scenarier, hvordan treningen vil kunne oppleves og hvordan man skal håndtere ulike utfall. Dette vil kunne styrke gjennomføringsevnen i kampens hete – både på trening og i konkurranse – ved å skape trygghet og ro, minske usikkerheten og øke motivasjonen. Et bevisst forhold til treningsgjennomføring innebærer også forberedelse av drikke, et ekstra par sko eller annet utstyr og fasiliteter. Mark Spitz er sitert på følgende: *“If you fail to prepare you are prepared to fail”*.

- Eksempel: Se for deg hele eller deler av treningsøkten (eller konkurransen) i hodet. Forestill deg hva du har behov for av utstyr, fasiliteter, underlag, sko og ernæring. Alt som kan planlegges og tilrettelegges for vil være gunstig for gjennomføringen.
- Sitat: *“Hvis du vil nå et mål, må du forestille deg å nå det før du faktisk gjør det”*. – Zig Ziglar.

Plan og gjennomføringsevne

Bestem deg for *hva* økten skal innebære og *hvordan* den skal gjennomføres, men ikke for enhver pris. Kjenner man til vondter eller skader, burde man absolutt kaste inn håndkledet. Om det stanger fælt i hode og bein, kan en løsning være å utsette økten, for så heller å forsøke igjen samme kveld eller dagen etter. Samtidig kan en tung start gjerne resultere i en fantastisk økt! Vinner man ved et tilfelle over den indre stemmen og gjennomfører med stil, vil det sannsynligvis være vesentlig enklere ved neste anledning.

- Eksempel: Still inn klokken etter planlagt økt slik at den sier ifra når du skal løpe intervall og når du skal hvile. Konsentrer deg om enkle arbeidsoppgaver underveis (stegfrekvens, pust, avslappet i skulderpartiet osv.) og del økten inn i flere delmål.
- Sitat: *"Ikke stopp når du blir sliten. Stopp når du er ferdig"*.

Målsetting

Utvikling av ambisjoner og mål er svært viktig for å styrke gjennomføringen. Disse burde være både kortsiktige og langsiktige. Samtidig skal de helst være både spesifikke, målbare, oppnåelige, realistiske og tidsbegrensede. Dette vil gi trygghet og ikke minst retning for hva man konkret ønsker å oppnå. Hovedmålsetningen definerer kravene til fysiske, psykiske, tekniske, sosiale og taktiske egenskaper.

- Eksempel: Klargjør tydelige mål og bruk de aktivt i treningsplanleggingen og ikke minst som motivasjon under selve gjennomføringen. Ha vilje til å gå på, ha selvtillit og tro på egne ferdigheter. Som forberedelse til konkurranse opererer enkelte med mottoer som *"tren hardt for å vinne lett"*.
- Sitat: *"Suksess er den progressive realiseringen av et verdig mål eller ideal"*. - Earl Nightingale

Det foreligger som nevnt ingen fasit på hvordan man skal gjennomføre treninger (eller konkurranser) hverken fysisk eller mentalt. Det vil alltid være ulike veier til Rom. Budskapet i denne teksten er at en metodisk og strukturert planleggings- og forberedelsesfase ikke nødvendigvis resulterer i optimal gjennomføring. Investeringen av tid, krefter og penger gir ikke nødvendigvis avkastning i form av fremgang og prestasjoner på trening og i konkurranse - om man ikke samtidig har et bevisst og veloverveid forhold til selve gjennomføringen. Det kan være hensiktsmessig å ha sin egen treningsgjennomføring under lupen. De nevnte tipsene og retningslinjene kan tilrettelegge for enkelte. Andre må finne eller kanskje utvikle sine egne prinsipper. Få – om noen – treningsprogram vektlegger betydningen av selve gjennomføringen. Muligens er dette et element som fortjener større fokus? Kanskje kan det løfte kvaliteten og gleden ved treningen til et nytt nivå? Om man evner å integrere et gunstig tankesett under gjennomføringen vil muligens et begrenset treningsgrunnlag likevel resultere i overraskende gode opplevelser og prestasjoner? Patrick Sang, treneren til Eliud Kipchoge, er sitert på følgende utsagn:

"Et atlet kan ha en dårlig forberedelsesperiode, men likevel løpe veldig godt dagen det virkelig teller. Det viktigste er tankesettet; forberedelsene kan være fantastiske, men hvis man ikke har et solid tankesett for løpet vil ikke forberedelsene telle og man kan løpe svært dårlig".

Mange har erfart stor suksess ved å intensivere fokuset og bevisstheten under selve økten. Det er verdt et forsøk også for dem som i utgangspunktet trives med *"trening på autopilot"*. Lykke til med treningsgjennomgangen!

Trening og formtopping i skisesongen

Av Øyvind Sandbakk, Thomas Losnegard, Monika Kørre

For å forbedre langrennsprestasjonen over tid, kreves det at treningsbelastningen øker igjennom en målrettet treningsplan. Treningsbelastning er i hovedsak gitt ved varighet, intensitet og hyppighet, mens prestasjonsutviklingen er et resultat av treningsbelastningen og restitusjon. Både senior og juniorutøvere legger ned hundrevis av timer med «grunntrening» for å prestere på topp når det gjelder som mest. Selv om mange klarer å oppnå et økt prestasjonsnivå løpet av grunntreningsperioden, er det sentralt å videreutvikle egenskapene gjennom konkurransesongen, samtidig som en klarer å oppnå toppform og prestere på topp i de viktigste konkurransene. I denne artikkelen vil vi belyse hvordan utøvere bør gjennomføre trening og konkurranser i sesongen, med formål om å videreutvikle både fysisk og teknisk kapasitet, samtidig som en topper formen inn mot viktige konkurranser.

Treningsplanen

Når man designer en treningsplan starter man gjerne med å legge inn de viktigste konkurransene i løpet av året, før en deretter planlegger "bakover" til oppstartsfasen av treningen. Arbeidskravene i selve konkurransen danner utgangspunkt for hvordan treningen bør gjennomføres. Videre utarbeider man konkrete målsetninger, gjerne både prestasjon og egenskaper, basert på en kapasitetsanalyse av utøveren. Da kan man lage en prioritert liste over egenskaper som må forbedres for at målsetning skal kunne nås. I en treningsplan starter man med **årsplan** som skal danne et bilde av hvordan treningen gjennomføres i forbedrendeperiode fasen og konkurranse perioden. I denne planen er det ikke nødvendig å være veldig detaljert, men man bør skissere endringer i f. eks varighet, hyppighet og intensitet i ulike perioder, herunder periodisering prioritering av ulike bevegelsesmønstre.

Periodeplanen tar utgangspunkt i årsplanen der en mer detaljert planlegger og periodiserer treningen. I denne artikkelen fremhever vi viktige momenter som bør inngå i en periodeplan i konkurranseperioden.

Konkurranseperioden

Gjennom hele konkurranseperioden er **konkurranser** er en viktig del av treningen. Et sentralt element er å balansere konkurranser med tilhørende behov for restitusjon, mot den daglige trening. I tillegg til at halvparten av hardøktene i sesongen er konkurranser gir de også viktige tilbakemeldinger på om treningen virker. Konkurransene gir ikke bare viktig fysisk stimulus,

de skal brukes til å lære seg å konkurrere og til hente ut det beste av selv. En må derfor lære seg å håndtere både gode og mindre gode resultater, og det å beholde utviklingsfokus på det viktigste. Det er derfor lurt å lage tydelige mestringsmål for konkurransen, og ikke bare resultatmål. I langrenn kan gode mål for konkurransen være:

- Utvikle gode oppvarmingsprosedyrer
- Det å klare å disponere løpet riktig
- Mentalt fokus på seg selv og sine oppgaver
- Teknisk fokus under hele konkurransen
- Lese terrenget og velge riktig del-teknikk

I etterkant av konkurranser er det viktig å evaluere og reflektere omkring de fokusområdene trener og utøver har blitt enige om, og ikke starte med å stille direkte spørsmål om tid og plassering. Det fører til høyere bevissthetsnivå og leder utøveren i en retning av å bli mer oppgave- og mestringsorientert.



Foto: NTB Scanpix / Terje Pedersen

Formtopping har til hensikt å få utøveren til å oppnå sine beste prestasjoner i årets viktigste konkurranser. Dette foregår gjerne ved at man gjennomfører et formtoppingsregime de siste fire til seks ukene før sesongens viktigste konkurranse basert på en periodeplan som tar utgangspunkt i en helhetlig plan (årsplan).

Første fasen i formtoppingen er **formoppkjøring**, altså en grunntreningsperiode varer totalt to til fire uker og gjennomføres med stor treningsbelastning, gjerne med en varighet tilsvarende gode treningsperioder i grunntreningsperioden. Dette innebærer også konkurranser, men en må akseptere at resultatet på disse kan variere noe. Her bør en jobbe både med grunnleggende fysiske ferdigheter, og gjennomføre både gode langturer, styrke og hurtighetstrening med stor belastning. Treningsuken med størst belastning kjøres ofte tre til fire uker før ønsket toppform. Teknikkutvikling er også sentralt, og en bør jobbe med grunnprinsipper for god teknikk. Tabellen under viser et eksempel på hvordan en utøver på juniorlandslaget gjennomfører en treningsuke i formoppkjøringen. Merk at dette er et eksempel for å illustrere hovedpoengene, og hver enkelt utøver må finne sin individualiserte oppskrift innen disse rammene.

Dag	Økt 1					Økt 2		
Mandag	Hvile etter konkurranse søndag							
Tirsdag	LKI: 1 t 20 min ski skøyting I=1 Styrke: 30 min stabiliserende styrke					LKI: 40 min løping I=1 Avslutning: 5x100 m stigningsløp		
Onsdag	Oppvarming: 20 min ski klassisk I=1-2 Intervall: 4-5x8 min, p. 2 min Klassisk I=3 Avslutning: 15 min ski klassisk I=1							
Torsdag	LKI: 2 t Skøyting I=1					LKI: 1t klassisk I=1 Hurtighet: 6-8x10 sek (variert terreng)		
Fredag	LKI: 1t 15 min ski klassisk I=1 Styrke: Generell, helkropp 45 min					LKI: 30 min løping I=1		
Lørdag	Oppvarming: 20 min ski skøyting I=1-2 Intervall: 6x4 min, p.2 min skøyting I=4 Hurtighet: 4x15 sek Avslutning: 15 min ski skøyting I=1							
Søndag	LKI: Kombi-langtur 1t 30 min klassisk + 1t 30 min skøyting I=1							
	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Hurtighet	Totalt
Tid (t)	10:15	0:40	0:40	0:24	0:00	1:10	0:32	13:45 t
Antall økter	7		1	(1)	0	2	2(3)	9 økter

Andre fasen er **formtopping**, og starter omkring to uker før ønsket toppform. I denne fasen reduseres treningsbelastningen eksponentielt ved redusert treningsvolum mens hyppighet og intensitet opprettholdes. Formålet er å få til en fullstendig restitusjon både fysisk og mentalt, slik at du får nødvendig overskudd og kan yte maksimalt i konkurransen.

Belastningen må styres og kontrolleres slik at du får bedre og bedre form.

Formtoppingsperioden må være lang nok til at løperen er fullstendig restituert, men ikke så lang at prestasjonsevnen blir redusert på grunn av for lang periode uten tilstrekkelig trening.

Kvaliteten på de Intensive økter vil ha første prioritet, og enkelte av disse bør også være konkurranser. Trening mellom disse øktene må gjennomføres med redusert treningsbelastning, gjerne ved at rolig trening gjennomføres på enda lavere intensitet enn ellers i året. Reduksjonen av treningsbelastningen i denne fasen kan prinsipielt foregå ved justeringer av både treningsmengde, -intensitet og -hyppighet. Våre mest suksessfulle langrennsutøvere har redusert treningsbelastningen i formtoppingsperioden med omkring 30 %. En sannsynlig forklaring på at belastningen ikke reduseres mer er at eliteutøvere som trener svært mye, presterer godt med en del trening i kroppen og trenger tilstrekkelig med timer på ski for å ha god skifølelse. Reduksjonen i treningshyppighet er imidlertid kun på omkring 10 %. Det vil si at utøverne bør ta bort omkring en treningsøkt per uke i siste fasen av formoppkjøringsperioden. Redusert treningsmengde skjer derfor hovedsakelig ved at hver enkelt treningsøkt blir kortere. De intensive øktene i denne perioden bør gjennomføres med konkurransespesifikk intensitet, men utenom konkurransene kan de gjerne ha litt redusert varighet enn i første formoppkjøringsfasen slik de ikke koster for mye. Treningsbelastningen må ikke reduseres ved at det gjennomføres færre treningsøkter på høy intensitet, men varigheten på hardøktene kan reduseres noe. Treningsintensiteten er en nøkkelfaktor for en vellykket formtoppingsmodell da dette gir mulighet for spesifikke tilpasninger i forhold til konkurranseøvelsens arbeidskrav. Tabellen under viser et eksempel på hvordan en utøver på juniorlandslaget gjennomfører en treningsuke i formtoppingsfasen, 2 uker før tenkt formtopp.

Dag	Økt 1					Økt 2		
Mandag	Oppvarming: 20 min ski klassisk l=1 Intervall: 4x4 min, p.2 min Ski Klassisk l=4 Avslutning: 20 min ski klassisk l=1							
Tirsdag	LKJ: 50min					LKJ: 30 min løping l=1 Styrke: 20 min stabiliserende		
Onsdag	Oppvarming: 20 min ski skøyting l=1 Intervall: 10x1 min, p.1,5-2 min skøyting l=5 Avslutning: 20 min ski skøyting l=1							
Torsdag	LKJ: 1t							
Fredag	Oppvarming: 30 min ski klassisk l=1-2 Hurtighet: 3x3x15 sek (over kul, rundt sving, oppløp) Avslutning: 20 min ski klassisk l=1					LKJ: 30 min løping l=1		
Lørdag	Oppvarming: 20 min ski skøyting l=1 Skirenn: 5/10km skøyting Avslutning: 20 min ski skøyting l=1							
Søndag	LKJ: ski klassisk 1t 30 min l=1							
	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Hurtighet	Totalt
Tid (t)	6:40	0:30	0:00	0:16	0:40	0:20	0:30	09:00 t
Antall økter	4		1	(1)	0	1	1(2)	9 økter

Siste finpuss: De fleste langrennsløpere gjennomfører sin siste intensive treningsøkt én eller to dager før konkurransen. Denne økten blir brukt for å "vekke" kroppen etter en periode med redusert treningsbelastning, og for å mentalt forberede seg på rutinene og den fysiske belastningen som kroppen skal gjennom. Tabellen under viser et eksempel på hvordan en utøver på juniorlandslaget gjennomfører treningen dagen før årets mål.

Dag	Trening
Torsdag	Reisedag, med en lett spasertur/løpetur før kveldsmat.
Fredag	Oppvarming: 20 min ski klassisk l=1-2 Intervall: 3x2 min, p.2 min Ski Klassisk l=4 + 3x50 m hurtighet Avslutning: 20 min ski klassisk l=1
Lørdag	ÅRETS MÅL

Andre forhold: For å oppnå full effekt av formtoppingen må du og treneren ha et helhetlig perspektiv som inneholder en strategi for hvordan både de fysiske, tekniske, taktiske, mentale og sosiale faktorene skal utvikles på en optimal måte. Nedenfor er det foretatt en kort oppsummering av andre sentrale faktorer som bør optimaliseres for at resultatet i årets viktigste konkurranse skal bli best mulig:

- *Hensiktsmessig konkurranseplan:* Konkurranser er både en nyttig og viktig del av treningen inn mot en formtopp. Det å konkurrere gir svært spesifikk trening både fysisk, teknisk, taktisk og mentalt.
- *Mentale forberedelser:* Hvor godt du utnytter dine fysiske og tekniske ferdigheter, er i stor grad bestemt av dine mentale ferdigheter. Høy oppgavespesifikk selvtillit og indre motivasjon er ansett å være betydningsfullt for å prestere i viktige mesterskap. I konkurransesammenheng er det også avgjørende at du kan håndtere stress, smerte og spenningsnivå på en fornuftig måte. Dette kan innbefatte teknikker som visualisering og spenningsregulering, i tillegg til rene fysiske forberedelser.
- *Teknisk trening:* Hvis du skal nå toppformen, må det tekniske ferdighetsnivået være godt utviklet gjennom hele årssyklusen og optimaliseres inn mot de viktige konkurransene. Det betyr at den tekniske treningen må periodiseres etter samme prinsipper som den fysiske delen av treningen. I formoppkjøringen må du ikke arbeide med nye tekniske arbeidsoppgaver, men bli trygg på og effektivisere egen teknikk. Det vil si at du klarer å opprettholde din vanligvis gode teknikk selv om du blir utsatt for andre stressfaktorer.
- *Ernæring:* Ditt prestasjonsrettede kosthold kan spisses mot de store konkurransene. Eksempelvis kan du få hjelp av ernæringsfysiologer til å optimalisere glykogenloadingen ved langløp. Bruk av buffere, som for eksempel bikarbonat og beta-alanin, og koffein er andre tiltak som har vist seg å gi en effekt på prestasjonsevnen i utholdenhetsidrettene.
- *Trivsel/trygghet:* Skal du få ut sitt potensial, viser all erfaring at du må være trygg på egne prestasjoner og på de som er med i støtteapparatet. Uten nødvendig trygghet og trivsel kan du bruke energi og tanker på faktorer som ikke fører til bedre prestasjoner. Det er derfor viktig at du har en mest mulig normal livsstil inn mot konkurransen, og at bo og treningsforhold er så gode at du får gjennomført ønsket trening og restitusjonstiltak.
- *Bruk av restitusjonstiltak:* Dersom du skal bli best mulig restituert i formtoppingsfasen bør du ta i bruk restitusjonstiltak som har dokumentert effekt og som i praksis har vist seg å gi en effekt, som ernæring, fysikalske tiltak, søvn og massasje.

Verdibasert ledelse på langrennslandslagene. Et viktig, men lite eksponert arbeidsområde

Av Pål Rise, Utdanningskonsulent langrenn

Det er sjelden de store mediene fokuserer på verdigrunnlaget og lagfølelsen når de presenterer stoff om våre beste skiløpere. Ofte hører vi en og annen kommentar fra løperne om hvor viktig laget er, og i år har spesielt damene våre lagt vekt på betydningen av samholdet i laget i forbindelse med dødsfall og andre vanskelige saker. Dette samholdet og styrken det gir å være et sammensveiset lag kommer ikke av seg selv, og det er dessverre sjelden vi hører om den jobben som er gjort for å komme dit. Vi er flinke til å dele med hverandre antall treningstimer, teknikkdetaljer og fordeling på ulike intensitetssoner, men det ikke like ofte vi hører landslagstrenerne våre snakke om verdibasert ledelse og utvikling av lagkultur. Selv om vi ikke så ofte hører om dette arbeidet i media, jobbes det systematisk med verdier og lagprosess i alle lagene, og kommunikasjonen blir merkbart bedre. I denne artikkelen ønsker vi å synliggjøre noe av det arbeidet som gjøres på landslagene våre og inspirere andre trenere til å ta tak i dette området. Vel er teknikk og kondisjon viktig, men kanskje spesielt for de av oss som trener utøvere på litt lavere nivå er miljø, trivsel og samhold avgjørende helt faktorer for å skape framtidige utøvere av langrennssporten.

Definisjon Verdibasert ledelse:

Å motivere ansatte/utøvere gjennom å knytte organisasjonens mål til den ansatte/utøverens egne personlige verdier.

Kilde: Financial Times Leksikon

Olympiatoppen har **relasjoner i landslagene** som en av sine prioriterte oppgaver i arbeidet med landslagsmodellen fram mot OL i Beijing, og er tydelige på at gode relasjoner gir godt klima for utvikling og prestasjoner.

Derfor har landslagene våre sammen med Olympiatoppen gjennom mange år hatt fokus på å bygge sammensveisede og gode team. Tidligere (2009-2015) har fagansvarlig for idrettscoaching på Olympiatoppen Liv Hemmestad, jobbet tett med våre beste damer.

Enkelte av trenerne på landslagene våre har også gjennomført Elitecoachprogrammet til Olympiatoppen hvor verdibasert ledelse og teambygging er sentrale emner. Målsettingen med arbeidet har vært å øke kompetansen knyttet til menneskekunnskap, lagbygging og verdibasert ledelse både blant trenere og utøvere.

Foran sesongen 2018-2019 har alle landslagene i langrenn ytterligere økt fokuset på verdibasert ledelse og lagbygging. I praksis betyr dette at trenerteamet har møttes med jevne mellomrom for å utfordre hverandre / bli utfordret. Møtene ledes av Vidar Løfshus med bistand av fagressurser fra Olympiatoppen (fag idrettscoaching): Liv Hemmestad, Calle Hageskog og Frank Heggebø. De tre fungerer som gode sparringpartnere for trenerteamet. Her diskuteres status i de ulike lagene, utfordrende situasjoner og forslag til strategier framover. Alle blir utfordret i plenum på hvordan de leder sine lag gjennom bruk av verdier

og hva de anser som ekstra krevende. Slik lærer trenerne av hverandre, og felles verdsett etableres. Her diskuteres konkrete saker og hvordan de er løst eller bør løses.

At sportssjef Vidar Løfshus har valgt å sett teambygging ekstra høyt på dagsorden i år skyldes en klar tanke om at dette skal heve prestasjonene på alle lagene. «Hver enkelt utøver, trener og medlem i støtteapparatet har noe unikt å bidra med for å skape en sterk prestasjonskultur. At alle individene i gruppa deler sine styrker med de andre på laget er en forutsetning for at kollektivet skal nå de ambisiøse målene vi har satt oss», sier Vidar. Han er opptatt av å skape en god kultur som ligger til grunn for alle valg som tas: «Vi er en gjeng som reiser sammen hele året, og hvor det til enhver tid skal leveres resultater. Spesielt rundt laguttak og mesterskap med stort press ser vi at det er viktig å være godt samsnakket i forkant og ha en felles verdiplattform. Vi har sett eksempler på at ikke alt har fungert optimalt i pressede situasjoner. Da kan noen ha en tendens til å trekke seg unna og unngå konfrontasjoner og åpenhet. Jeg ønsker at gruppa vår skal bli enda bedre samkjørt på verdier og lagfølelse, slik at prestasjonskulturen blir enda bedre. Vi skal stå sammen i gode og onde dager (det kommer alltid noe dårlige dager også...), og jeg liker å sitere Sir Alex Ferguson: «Ingen enkeltindivider er større enn laget» sier Vidar. Han forsetter: «Mye av dette arbeidet handler om miljø, humør og ikke minst humor. Vi er mange personer i «familien» vår, alle har sine styrker og svakheter, og gjennom å dra veksler på hverandres sterke sider blir vi alle litt bedre. Delingskultur er et stikkord, og husk at når vi bor, jobber og lever sammen døgnet rundt 200 døgn i året er det avgjørende at alle trives sammen.» Vidar legger vekt på at saker må tas opp «der og da». Det er ikke rom for å la saker gå å gnage. Han mener verdiarbeidet skaper en takhøyde for å løse saker fortløpende.



Foto NTB Scanpix / Terje Pedersen

Hvilke konsekvenser får så verdiarbeidet i hverdagen?

Monika Kørre trener juniorlandslaget og har selv tatt utdanning i retning verdibasert ledelse og coaching. Hun bruker verdibasert i hverdagen på sitt lag, og har mange eksempler på hvordan det gir seg utslag:

«I juniorlandslaget er verdier tema hver dag når vi er sammen. De første samlingene i vår brukte vi til å bli kjent med hverandre og fastsette de verdiene som skal gjelde for oss. Dette brukte vi mye tid på med lange møter som ikke alltid var like populære, men hvor engasjementet økte etterhvert som alle så nytten av arbeidet. Det er viktig for oss at de aktive selv jobber gjennom, blir enige om, og ikke minst «eier» verdiene våre!»

På juniorlandslaget ble de enige om å «adoptere» NSF langrenns egne verdier: Ærlig, folkelig, inkluderende og offensiv. Disse verdiene fokuseres hver dag på hver samling og dagen oppsummeres gjerne under middagen med spørsmål som: «Har vi vært folkelige i dag?». Her må alle bidra med eksempler og hendelser med både positive og negative fortegn. Etterhvert har selvjustisen fått innpass på laget, og nå har løperne begynt å irttesette hverandre, noe Monika tar som et tegn på at arbeidet har gitt resultater. Underveis har det vært arbeidet mye med å definere hva hver enkelt legger i begreper som folkelig og inkluderende. Hva betyr det i praksis? Dette har både vært gitt som skriftlige hjemmelekser og er grundig diskutert på samlinger.

Juniorlandslaget har mange av samlingene sine felles med andre lag/grupper og derfor har «folkelig» og «inkluderende» vært naturlige verdier å fokusere ekstra i år.

Som støttespiller har Monika en egen fagkonsulent fra Olympiatoppens avdeling for idrettscoaching; Frank Heggebø. Sammen blir de enige om små tiltak i forkant av hver samling, og dersom det oppstår vanskelige situasjoner er Frank en god diskusjonspartner. «Det har selvsagt vært krevende situasjoner og små konflikter gjennom høsten. Disse har vi løst gjennom å snakke godt sammen med stor takhøyde.»

Under en av samlingene i høst ble det lagt opp til gruppearbeid. Grupper på 3 skulle jobbe sammen om teknikk. Oppgaven var enkel: «Gjør hverandre bedre!» Her var ingen trener involvert, men gruppene fikk tid til å forberede seg. Effekten var imponerende. Alle fant fort spisskompetansen til deltagerne i gruppa og de klarte å spille hverandre gode. Denne økta illustrerte tydelig hvor stor den totale kompetansen i en slik gruppe er, og hvor viktig det er å benytte den. Som Monika sier: «Gi litt til gruppa, og du får mye mer tilbake!»

Selv om alle er individualister ser den enkelte også hvor mye de kan lære av å jobbe sammen med utøvere som har andre styrker. Det er også gøy å se hvordan gruppa sitter sammen og analyserer hverandre på video under samlingene. Monika er tydelig på at det skal gis ros. Dette er hun opptatt av som trener, men også veldig bevisst på at utøverne skal gi hverandre kompliment og positiv feedback.



Foto: NTB Scanpix / Geir Olsen

Liv Hemmestad er glad for at sportsjef Vidar Løfshus har satt verdiarbeidet så tydelig å dagsorden, og er imponert over prioriteringen blant landslagstrenerne på dette området og den innsatsen de legger ned.

Hun har arbeidet i lang tid med lagidrett og lært mye derfra, spesielt gjennom forskning og jobbing med håndball-landslaget for kvinner. Etter noen år med damelandslaget i langrenn er hun overbevist om at slike verdiprosesser også har stor betydning i individuelle idretter. Liv Hemmestad mener også at verdi- og lagprosesser er spesielt viktig i dagens moderne samfunn, med sterkt fokus på enkeltindivider og tilløp til heltedyrkelse i mediene. «Også i individuelle idretter har laget (utøvere, trenere, støtteapparat) stor betydning for den enkeltes utvikling og prestasjon. Ikke minst gjør det både den enkelte og laget mye sterkere når man jobber sammen mot felles mål og utfordrer og støtter hverandre, og deler kunnskap på veien», sier Liv.

Hun er imidlertid opptatt av at dette er et arbeid som ALDRI tar slutt. Hun beskriver verdiarbeidet som en kontinuerlig prosess hvor man daglig må spørre seg selv om man er «i rute».

Olympiatoppen jobber med landslagene og toppidrett, men Liv er også opptatt av å se et steg lenger ned i verdikjeden, hvor hun mener det kan gjøres en jobb:

«Å lede gjennom verdier er noe man kan og bør gjøre også på klubbnivå. Ta tak i klubbens sportsplan, Idrettens verdigrunnlag og lignende. Spør barna eller ungdommene hva dette betyr for oss, og la dem sammen jobbe fram det som skal være VÅR gruppes kjøreregler på treninger og i hverdagen. Idretten har en veldig viktig rolle i dagens samfunn. Det er en arena som har potensial til å gi barn og unge mange positive idrettsopplevelser i et sosialt fellesskap. Dette skjer ikke av seg selv, men ved å lede gjennom verdier kan trenere og andre bidra til å skape sunne utviklingsmiljøer som barn og unge har lyst til å være lenge i! På den måten kan Ærlig, Folkelig, Inkluderende og Offensiv bli noe som blir opplevd og levd ut i klubber og lag, ikke bare flotte ord på papiret.»

Artikkelen under er et svært kortfattet sammendrag / smakebiter fra en omfattende kartlegging av hva som karakteriserer «Den norske treneren».

Undersøkelsen omfatter trenere i hele norsk idrett, men er kanskje også representativ for langrennstrenere? Noen av våre medlemmer har helt sikkert deltatt i undersøkelsen.

Hele kartleggingen er tilgjengelig ved å følge denne linken:

https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2569675/Skriftserien04_18.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Copyright

Dataene eies av Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité og Høgskolen i Innlandet.

Høgskolen i Innlandet styrer tilgang til og bruk av dataene. Rapporten eies av Høgskolen i Innlandet.

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité har rett til å bruke rapporten i forbundets arbeid og presentasjoner.

Stiliani «Ani» Chroni, Magnhild Medgard, Dag André Nilsen, Thorsteinn Sigurjónsson og Tor Solbakken



Treneren i norsk idrett

En nasjonal kartlegging av trenere og trenerrollen

Skriftserien nr. 4 – 2018

Sammendrag

I 2017 gjennomførte Høgskolen i Innlandet en undersøkelse blant et stort antall trenere i Norge. Undersøkelsen tok sikte på å få vite mer om trenerne i barne-, ungdoms- og voksenidretten. Opplysningene i denne rapporten, med tittelen *Treneren i norsk idrett – En nasjonal kartlegging av trenere og trenerrollen*, bygger på svar fra 5977 trenere, 4404 menn og 1559 kvinner i alderen 15 til 83 år. Trenerne representerte 104 idretter fordelt på 49 særforbund, og kom fra alle fylker i Norge. Rapporten viser funn om treneren og deres trenervirksomhet, utdanningsbakgrunn, idrettslige kunnskap, ferdigheter og erfaring, hvordan de tenker omkring læring og deres fremtid, hva som hindrer dem i videre læring og fremgang, og hvorfor noen av dem har sluttet. Selv om utvalget i undersøkelsen er et av de største som er innhentet av trenerundersøkelser i verden, vet vi ikke i hvor stor grad det er representativt for alle trenere i Norge. Dette fordi det totale antall trenere på alle nivåer i norsk idrett er ukjent.

Følgende hovedområder ble undersøkt og har vært veiledende for datainnsamlingen:

1. Hvem er trenerne i norsk idrett?
 1. Hva karakteriserer unge trenere, og hvordan kan vi støtte opp under unge mennesker som

ønsker å bli trenere?
 2. Hva karakteriserer de frivillige trenerne, og hva kan gjøres for å ivareta denne store gruppen i

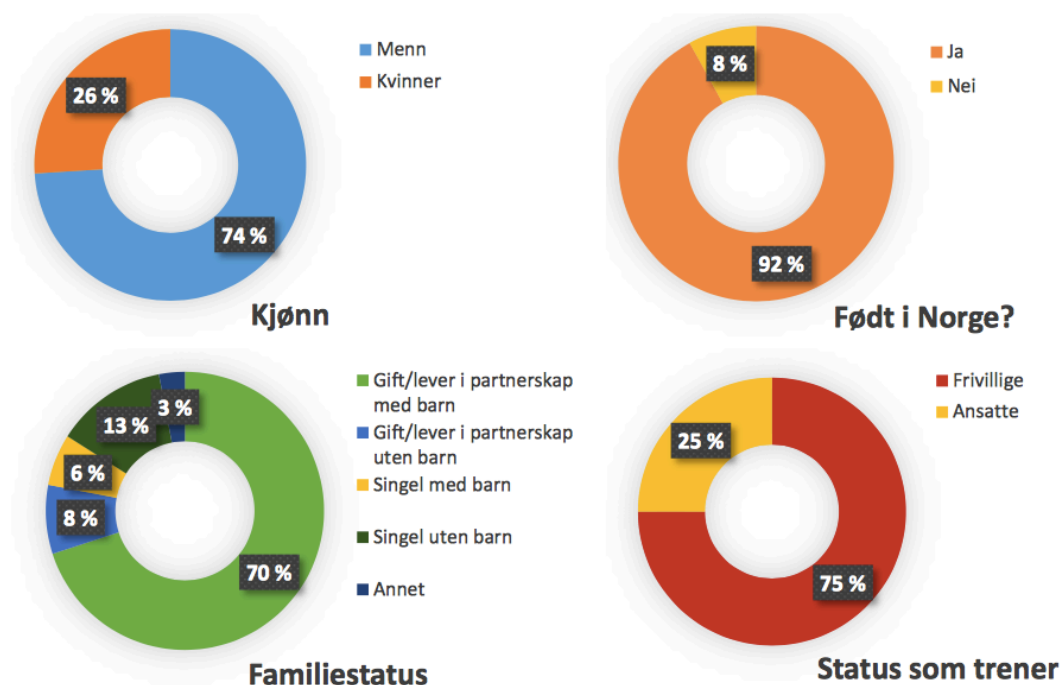
norsk idrett?
 3. Hva karakteriserer de ansatte trenerne, og hvordan kan vi imøtekomme denne voksende

gruppen i norsk idrett?
2. Hva er inngangen til trenerrollen?
 - a. Er det forskjellige innganger for frivillige og betalte trenere?
 - b. Hva kan vi lære av de som har sluttet som trenere?
3. Hvilke forskjeller og likheter er det mellom mannlige og kvinnelige trenere?
 - a. Hva kan gjøres for å sikre samme forhold for mannlige og kvinnelige trenere, og hvordan kan vi støtte kvinners vei inn i trenerrollen?

Bakgrunnsinformasjon

Figur 1 viser at trenervirksomhet i Norge overveiende er en frivillig aktivitet for menn, der flertallet er født i Norge og er gift/lever i partnerskap med barn. Totalt er 75 % frivillige og 25 % ansatt. 78 % av mennene og 67 % av kvinnene er frivillige trenere. 75 % av mennene og 55 % av kvinnene er gift eller lever i partnerskap med barn. Av de frivillige er 77 % menn og 23 % kvinner, mens av de ansatte er 65 % menn og 35 % kvinner. Av de ansatte trenerne jobber 79 % deltid og 21 % heltid, noe som forteller at et fåtall har trenerarbeid som hovedinntektskilde. Av de ansatte trenerne er 21 % tilknyttet klubb/lag/team, 2 % er tilknyttet forbund, og 2 % er tilknyttet andre (eksempelvis private og offentlige videregående skoler, team og krets-/regionlag).

Figur 1. Oversikt over trenernes bakgrunnsinformasjon, fordelt på kjønn, om de er født i Norge, familiestatus og status som trener.



Hovedfunn

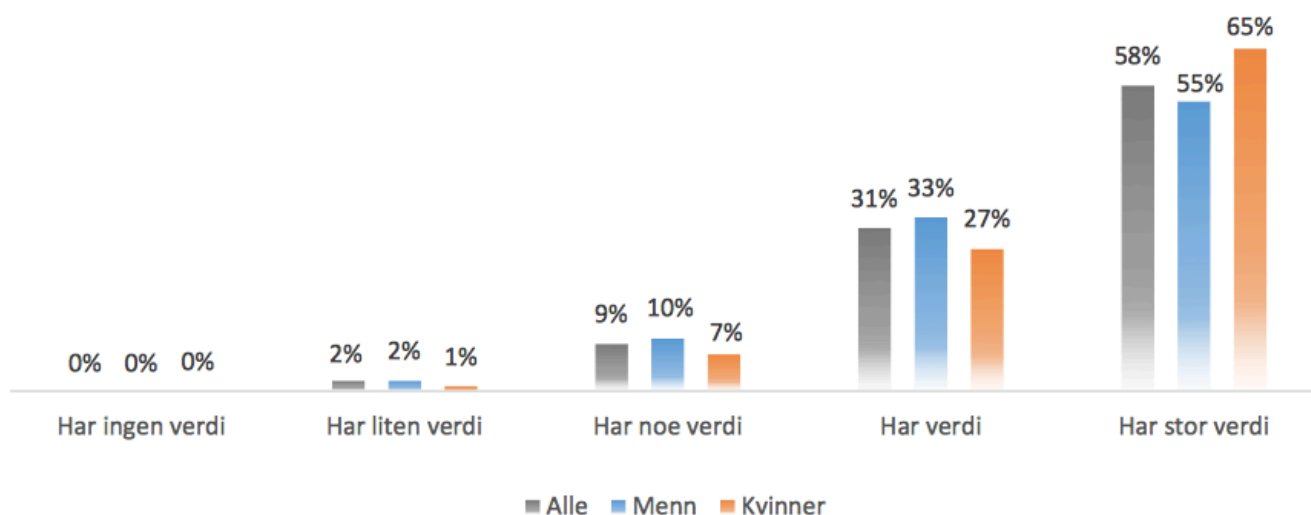
- • Av alle trenerne er 75 % frivillig og 25 % ansatt. De fleste mannlige trenere er frivillige (78 %), i alderen 40 til 49 år (48 %) og gifte eller lever i partnerskap med barn (75 %). De fleste kvinnelige trenere er frivillige (67 %), i alderen 40 til 49 år (35 %) og gifte eller lever i partnerskap med barn (55 %). Av de ansatte trenerne er det flest menn i alderen 40 til 49 år (31%) og flest kvinner i alderen 20 til 29 år (37%).
- • Flertallet av både menn og kvinner har høyere utdanning (67 % menn og 67 % kvinner) og trenerutdanning (77% menn og 72% kvinner). 69% av trenerne med trenerutdanning har tatt denne gjennom NIF/særforbund/idrettskrets, og de fleste har tatt dette etter dagens modell, Trenerløypa (64 %). 10 % av alle trenerne hadde spesifikk utdanning rettet mot utøvere med funksjonshemning.
- • Omtrent alle (99 %) har erfaring som utøver fra organisert idrett, og av disse har 64 % deltatt i barneidrett, 76 % i ungdomsidrett og 68 % i voksenidrett.
- • En stor andel trenere har opparbeidet seg betydelig erfaring, noen mer enn 23 år. 55 % av alle trenerne oppgir at de aldri har hatt pause i sin trenervirksomhet. Av disse har 41 % 0 til 5 års sammenhengende erfaring, 27 % har 6 til 10 års erfaring, 21 % har 11 til 22 års erfaring og 11 % har 23 års erfaring eller mer.
- • Totalt har 73 % av trenerne erfaring med å trene utøvere av begge kjønn, de aller fleste på lokalt nivå (95 %). Flere kvinner enn menn har erfaring med å trene yngre utøvere (opp til 12 år) og flere menn enn kvinner har erfaring med å trene utøvere eldre enn 12 år. Totalt 12 % av trenerne (7 % av mennene og 5 % av kvinnene) har på et eller annet tidspunkt hatt ansvar for utøvere med funksjonshemning (n = 708). Et stort flertall av trenerne som er gift eller lever i partnerskap med barn, eller er single med barn (n = 3651) har erfaring med å være foreldretrenere (89 % menn og 85 % kvinner).
- • Flest menn starter som trenere i alderen 30 til 39 år (34 %), og da først og fremst som frivillig. Flest kvinner starter som trenere når de er 15 til 19 år (33 %), og da først og fremst som ansatt. 72 % av trenerne angir at det å bidra til utøveres læring og utvikling var av stor eller veldig stor betydning for at de begynte som trener. Denne trenden er uavhengig av kjønn og hvilken status de har som trener.
- • Totalt for ansatte trenere er det signifikant færre kvinner enn menn som får tilbud om trenerjobb (24 % kvinner og 49 % menn). Å være trener er ikke et utbredt heltidsyrke, de fleste ansatte trenere jobber deltid (79 %). Færre kvinner (34 %) jobber uten avtale enn menn (47 %).
- • Balansen mellom arbeid og fritid fremstår som den viktigste årsak for å slutte som trener for begge kjønn, og det er signifikant flere kvinner (45 %) enn menn (26 %) som oppgir dette. Det er ikke mye som utfordrer trivselen ved det å være trener i Norge. Ensomhet i jobben, lønn og godtgjørelser, og utfordringer/stressfaktorer utenfor trenerjobben er likevel av en viss negativ betydning for trenerne.
- • Et stort antall trenere (75 %) ble informert om idrettens etiske retningslinjer, enten skriftlig eller muntlig, før de gikk inn i trenerrollen. 50 % ga sin tilslutning til de etiske retningslinjene ved å undertegne dem.

- De fleste trenerne er interesserte i å utvikle sin kunnskap, kompetanse og/eller ferdigheter, spesielt innenfor idrettsspesifikke områder. Når det gjelder utvikling av egen trenerpraksis trekkes det å observere andre trenere, tilbakemelding fra utøvere og refleksjon rundt egen praksis frem som spesielt virkningsfulle læringsmetoder.
- 58 % av trenerne har opplevd hindringer/utfordringer når det gjelder muligheten til å ta trenerutdanning. Av disse oppgir 81 % at mangel på tid er den største opplevde hindringen for å ta utdanning. Når det gjelder trenernes mulighet til å avansere har 24 % opplevd hindringer/utfordringer tilknyttet dette. Av disse er mangel på erfaring (36 %) og kunnskap (29 %) de største opplevde hindringene/utfordringene.
- Mange trenere, uavhengig av kjønn, status som trener og utdanningsnivå, synes at det er en underrepresentasjon av kvinnelige trenere i norsk idrett. 52 % mener dette er gjeldende innenfor ungdomsidretten og 68 % innenfor eliteidrett.
- Det fleste trenere mener er det beste med å være trener i norsk idrett, er å skape glede, utvikling og gode opplevelser for utøverne (35 %).

Trenerutvikling og avansement

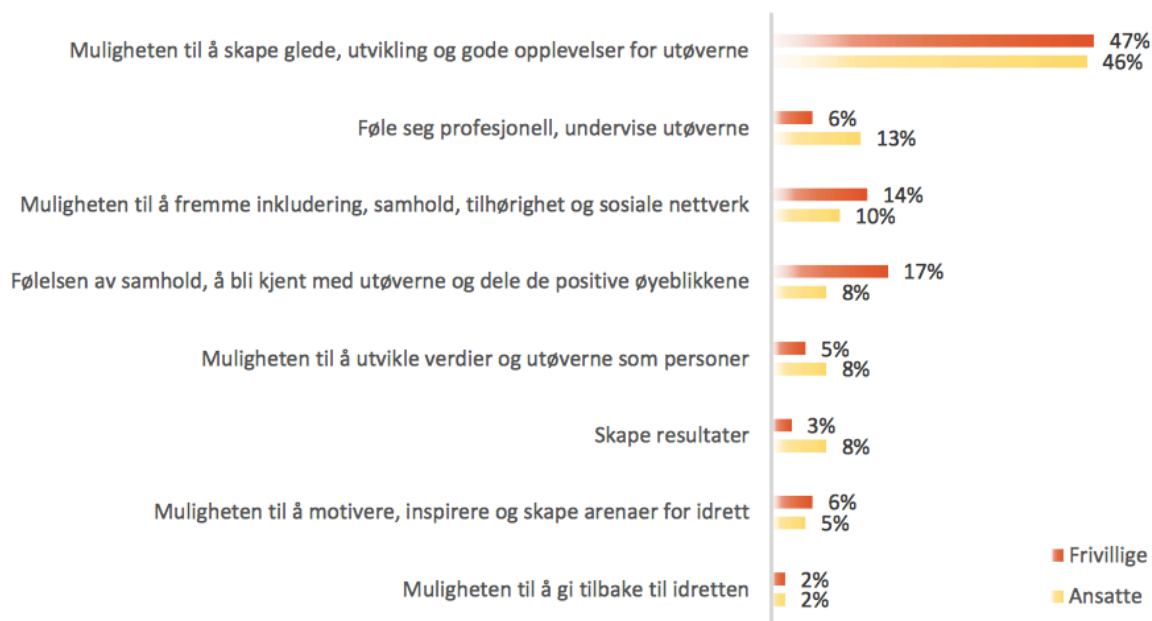
Alle trenerne ble spurt om hvor verdifullt de mener at utdanning, kompetanse og ferdigheter er for dem som trenere. På en skala fra 1 til 5, der «1 = ingen verdi» og «5 = stor verdi», svarte 58 % av trenerne at utdanning, kompetanse og ferdigheter er av stor verdi for dem som trenere. 31 % vurderte det som verdifullt, mens 9 % vurderte det som noe verdifullt. Kun 2 % vurderer utdanning, kompetanse og ferdigheter som lite verdifullt eller av ingen verdi. Disse funnene er positive når det gjelder å styrke fremtidig kompetansearbeidet rettet mot trenere, og når det gjelder utdanning av de 24 % som i dag utøver sin rolle uten noen form for trenerutdanning. Det bemerkes at de kvinnelige og ansatte trenerne i størst grad ser verdien av utdanning, kompetanse og ferdigheter (figur 18a og b). Funnene kan være en indikasjon på at kvinner og ansatte ser på utdanning og kompetanse som en nødvendighet for videre utvikling og avansement som trener. Figur 18a og b viser hvordan menn og kvinner, frivillige og ansatte, vurderer verdien av utdanning, kompetanse og ferdigheter for dem som trenere.

Figur 18a. Verdi av utdanning, kompetanse og ferdigheter, fordelt på kjønn.



Trenerne ble spurt om hva de ser på som det beste ved å være trener:

Figur 26b. Det beste ved å være trener, fordelt på status som trener.



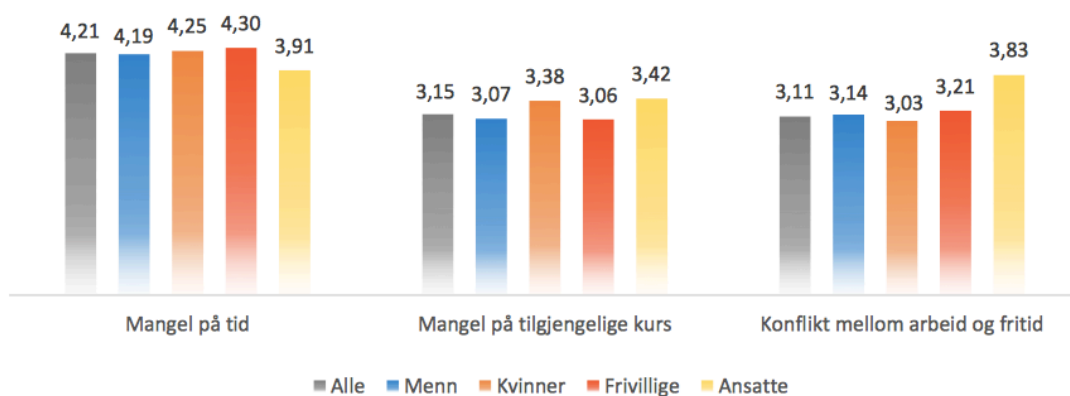
Trenerne ble spurt om hvordan de ønsker å gjennomføre evt. utdanning i fremtiden:

Figur 20. Trenerens ønsker for gjennomføring av utdanning i fremtiden.



Trenerne ble spurt om hvilke hindringer de opplever i forhold til det å gjennomføre evt. utdanning i fremtiden:

Figur 19. De tre hindringene/utfordringene som flest trenere rapporterer tilknyttet trenerutdanning, fordelt på kjønn og status som trener.



Utstyrsavtaler Trenerklubben:



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

Første runde stengte i juli.

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 ²¹ / 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 / ₁₆ 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.

I tillegg er vi fortsatt i positiv dialog med:



om briller.



40% i nettbutikk – nye koder kommer til våren når sommerkolleksjonen er klar.