

Øyvind Sandbakk, Pål Rise, Per Elias Kalfoss, Thomas Losnegard og Brit Baldishol (red.)

UTVIKLINGSTRAPPA I LANGRENN

3. utgave

LANGRENNSPORTENS VENNER
FAGBOKFORLAGET
TRENERKLUBBEN 1980
Norges Skiforbund Langrenn

Utviklingstrappa i langrenn

Øyvind Sandbakk, Pål Rise, Per Elias Kalfoss,
Thomas Losnegard og Brit Baldishol (red.)

Utviklingstrappa i langrenn

3. UTGAVE

FAGBOKFORLAGET

Copyright © 2024 by
Vigmostad & Bjørke AS
All Rights Reserved

ISBN: 978-82-450-4621-2

1. utgave 2012
2. utgave 2017
3. utgave, 1. versjon 2024
   E-utgaven er basert på 3. trykte utgave, 1. opplag: ISBN 978-82-450-4584-0

Elektronisk tilrettelegging: John Grieg, Bergen
Forsidedesign ved forlaget
Forsideillustrasjon:
Terje Pedersen/NTB (ø.)
NSF (v.), Pål Rise (h.)

Spørsmål om denne boken kan rettes til:
Fagbokforlaget
Kanalveien 51
5068 Bergen
Tlf.: 55 38 88 00
e-post: fagbokforlaget@fagbokforlaget.no
www.fagbokforlaget.no

Materialet er vernet etter åndsverkloven.
Uten uttrykkelig samtykke er eksemplarframstilling
bare tillatt når det er hjemlet i lov eller avtale med Kopinor.

Vigmostad & Bjørke AS er Miljøfyrtårn-sertifisert,
og bøkene er produsert i miljøsertifiserte trykkerier.

Miljøfyrtårn®

Om utviklingstrappa i langrenn

I Norge har vi mange unge langrennsløpere som drømmer om en gang å stå på toppen av pallen. Selv om de aller færreste når dette målet, er det viktig at flest mulig får ut sitt potensial. Veien fra barndommens lekpregede idrett til å bli verdensmester eller olympisk mester er lang, og ingen historier er like. Hver eneste verdensmester har sin egen unike fortelling, noe som også vil gjelde framtidige verdensmestre. Noen få er best fra første gang de spenner på seg skiene, men de aller fleste må jobbe seg tålmodig framover – i medgang og motgang, lek og alvor. Utviklingstrappa i langrenn er en guide til unge, lovende skiløpere som ønsker å ta ut sitt idrettslige potensial. Her beskrives en hensiktsmessig, langsiktig utvikling av utøvere fra de er barn til de når toppidrettsnivå. Boka er også en veileder til trenere og foreldre, og den inneholder gode maler og økt-forslag som vil være anvendelige for trenere på ulike nivåer. Utviklingstrappa er integrert i Skiforbundets utviklingsmodell, som har som mål å styrke både bredde- og toppidrettsarbeidet i framtida. Denne tredje utgaven er en revidert og videreutviklet versjon av 2017-utgaven, og er et resultat av godt samarbeid mellom Norges Skiforbund og sentrale trenere/fagpersoner i norsk idrett.

Rådene i utviklingstrappa baseres på erfaringer fra dyktige trenere og fagpersoner i langrenn, kombinert med en systematisk gjennomgang av trenings- og utviklingsarbeidet til langrennsløpere som har lykkes. Vi underbygger mange av rådene vitenskapelig, samtidig som det i mange tilfeller er erfaringsbasert kunnskap.

Utviklingstrappa

Som et supplement til Utviklingstrappa i langrenn, er det produsert en serie podcaster: «Utviklingstrappa». Lytt til podcastene: Ekstern lenke

Oslo, 23. februar 2024

Øyvind Sandbakk, Pål Rise, Per Elias Kalfoss, Thomas Losnegard, Brit Baldishol (red.)

Innhold

INNLEDNING 9
Skiforbundets utviklingsmodell ... 9

Kapittel 1
PARAUTØVEREN 17
Utstyr ... 22
Klassifisering ... 23

Kapittel 2
TRENERROLLEN 25
Barnetreneren ... 28
Ungdomstreneren ... 33
Juniortreneren ... 39
Seniortreneren ... 44
Sørg for trygg trening: Sikkerhet på rulleski ... 49

Kapittel 3
TEKNIKK OG TAKTIKK 53
Nøkkelpunkter ... 55
Innledning ... 55
Skileik ... 56
Langrennsteknikker ... 63
Taktikk ... 76
Trenerens verktøykasse: Formidling av teknikk og taktikk ... 78
Avsluttende kommentarer ... 86

Kapittel 4
FYSISK TRENING 89
Fysisk trening hos barn ... 91
Fysisk trening hos ungdom ... 108
Fysisk trening hos junior og i tidlig seniorkarriere ... 150
Aktiv livet ut ... 196

Kapittel 5
HELSE 205
Ernæring ... 207
Helseattest ... 217
Søvn ... 218
Psykisk helse ... 222
Helseutfordringer i langrenn ... 223
Antidoping ... 241

BIDRAGSYTERE TIL 3. UTGAVE 245

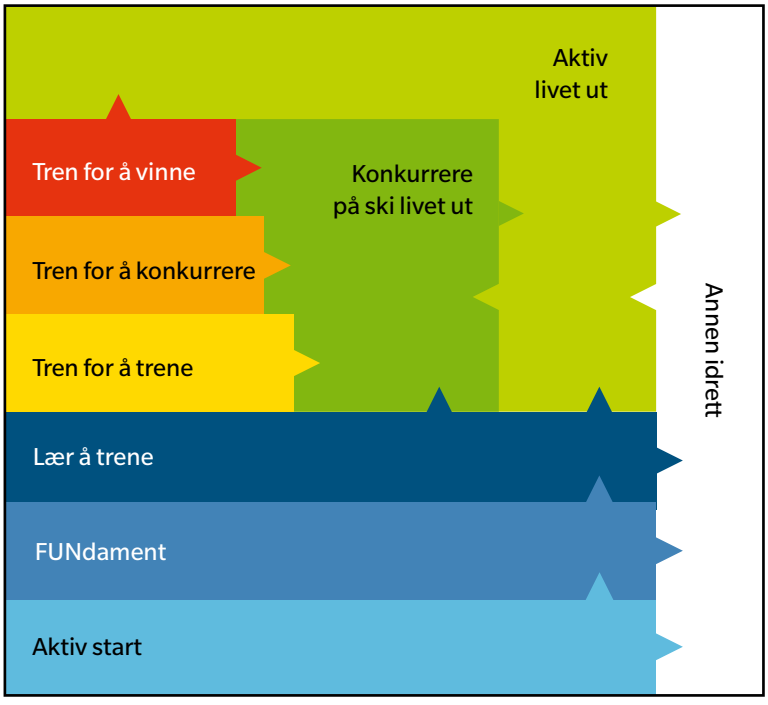
Innledning

Lytt til podcast om Utviklingstrappa, episode 1, del 1 og 2. Ekstern lenke

Skiforbundets utviklingsmodell

På Skitinget i 2016 ble det vedtatt en ny utviklingsmodell for Norges Skiforbund. Skiforbundets utviklingsmodell (SUM) skal være skiidrettens røde tråd i arbeidet med å utvikle skisporten. Skiforbundets utviklingsmodell legger føringer på hvordan framtidens organisasjon, utøvere, trenere, ledere, anlegg og arrangement skal være. Skiidretten skal legge til rette for at det blir flest mulig skiløpere, at de holder på lengst mulig, og at de blir best mulig. Dette gjelder for personer både med og uten funksjonsnedsettelser. SUM skal også legge til rette for å integrere medlemmer som ikke har et tradisjonelt forhold til snø og ski. SUM ble vedtatt på Skitinget i 2016 og er videreført i Skiforbundets handlingsplan «Skiglede for alle», vedtatt på Skitinget i 2021.

Denne boka er skrevet for de som ønsker å utvikle seg som trenere og skiløpere i langrenn på alle nivåer, fra barne- og ungdomsidretten via eliteutøverne og til den voksne mosjonisten. Utviklingstrappa er nå integrert i SUM. Figuren nedenfor viser den trinnvise utviklingen fra man først stifter bekjentskap med idrett og skiaktivitet som barn, til man



Figur 1 Skiforbundets utviklingsmodell (SUM).

blir enten en langrennsløper på høyt nivå eller en person som forblir skiaktiv livet ut. For utøvere med funksjonsnedsettelse kan utviklingen fravike denne trinnvise modellen, da det for disse utøverne er antall år i idretten som er viktig, ikke biologisk alder.

Klubbene oppfordres til å legge opp treningen for å utvikle topputøvere, men bør også å gi et godt tilbud til alle som har lyst til å lære å gå på ski. Dette innebærer at det legges større vekt på mestring og ferdighetsutvikling enn på resultater.

De ulike nivåene i SUM

Aktiv start (0–6 år):
- det første møtet med organisert idrett
- læring av grunnleggende bevegelser og koordinative egenskaper gjennom lekbetont aktivitet med og uten ski
- noe organisert aktivitet gjennom skiskoler, idrettsskoler, allidrett, basisaktivitet og lekaktiviteter på ski

Fundament (6–9 år):
- mye og variert trening og fysisk aktivitet
- videreutvikling av grunnleggende bevegelser og koordinative egenskaper gjennom lekbetont aktivitet med og uten ski
- fokus på situasjonsstyrt og oppgavestyrt aktivitet som utvikler de grunnleggende skiferdighetene
- konkurranser i regi av klubb

Lær å trene (9–12 år):
- langrennsspesifikk trening tilrettelagt for å skape mestring og utvikling
- hovedsakelig fokus på situasjonsstyrt og oppgavestyrt aktivitet som utvikler gode tekniske ferdigheter, med noe innslag av tradisjonell trening
- klubb-, sone- og kretsrenn

Tren for å trene (12–15 år):
- gradvis økt fokus på grenspesifikk langrennstrening, tilrettelagt for å skape mestring og utvikling
- fortsatt fokus på situasjonsstyrt og oppgavestyrt aktivitet som utvikler gode tekniske ferdigheter, med gradvis større innslag av tradisjonelle langrennsøkter
- individuell treningsoppfølging, utvikling av treningskultur og sosiale miljøer
- klubb-, krets- og landsrenn

Tren for å konkurrere (16–20 år):
- gradvis større fysisk belastning gjennom mer spesialisert langrennstrening
- optimalisering av tekniske ferdigheter
- helhetlig utvikling av idrettsutøveren og etter hvert toppidrettsutøveren
- individuell treningsoppfølging, utvikling av treningskultur og sosiale miljøer
- fokus på læring og utvikling gjennom konkurranser

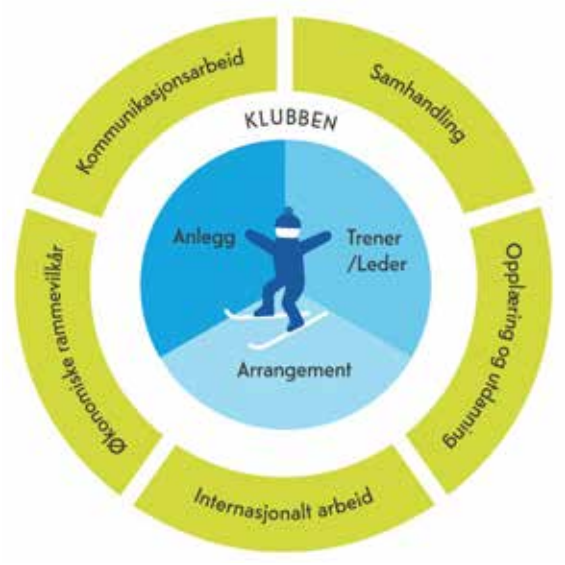
Tren for å vinne (senior):
- optimalisering av alle faktorer som kreves for å nå et høyt sportslig nivå
- mål om å prestere i OL, VM og verdenscup

Konkurrere på ski livet ut:
- aktivitet gjennom trening i skiklubben
- ungdom som ikke ønsker å konkurrere på høyt nivå gis et konkurransetilbud
- konkurransetilbud for voksne gjennom turrenn og master (veteran)

Aktiv livet ut:
- aktivitet gjennom bredde- og mosjonsidrett
- fokus på trening i et helseperspektiv
- utvikling av nye ferdigheter gjennom deltakelse på ulike kurs

Leder eller trener i idretten:
- overføring av tidligere aktive utøvere til frivillighet som trener, funksjonær eller administrator
- bidrag gjennom idrettsrelaterte yrker som eksempelvis trener og administrator

Utviklingen av utøveren skal foregå i et langsiktig perspektiv. Derfor er det utøveren som står i sentrum for skiidrettens mål.



Figur 2 Utøveren i sentrum.

Norges Skiforbunds visjon og verdier

Anvendelsen av SUM tar utgangspunkt i Norges Skiforbunds visjon og verdier.

Norges Skiforbunds visjon er:

MANGE, GODE OG GLADE SKILØPERE

Norges Skiforbund har vedtatt at disse verdiene skal gjelde i all skisport:

GLEDE, HELSE, FELLESSKAP og ÆRLIGHET

Disse verdiene skal ligge i bunnen for alt vi gjør i idretten, enten vi er barn, ungdommer, topputøvere, mosjonister, ledere eller trenere. Idretten er en stor samfunnsaktør som skal gi positive og utviklende bidrag til det norske samfunnet. Den skal blant annet inspirere det norske folk til sunn aktivitet og bedre helse. Toppidretten skaper entusiasme og nasjonal selvfølelse. Unge idrettsutøvere lærer seg planmessighet, selvstendighet, tålmodighet og evnen til å takle medgang og motgang. Dette er ferdigheter som betyr noe for hele samfunnet!

> Jo høyere nivå, desto høyere ambisjoner. Jo høyere fokus på prestasjon, resultat, heder og ære, desto større fare for at verdiene våre ofres, og desto større grunn til å verne om dem. I toppidretten må vi være særlig på vakt. (Arne Jørstad Riise, foredrag mai 2017)



(Foto: Inge Fænn)

Glede

Idretten skal gi inspirasjon til livslang aktivitet. Den avgjørende drivkraften er at du har glede av idretten og aktiviteten du er involvert i. Motivasjonen til å drive idrett skal være ens egen, den skal komme innenfra og styres av lidenskap til det man driver med. Trenere og ledere må legge treningen til rette slik at alle kan oppleve motivasjon og idrettsglede, selv om de er på forskjellig nivå. Idrettsglede som drivkraft betyr imidlertid ikke at *alt* man gjør er gøy til enhver tid. Har man satt seg et mål, bør man kjenne tilfredsstillelsen av å jobbe mot målet selv om det kan være slitsomt.

Helse

Langrennsaktivitet er selve symbolet på helse og sunnhet, der utholdenhet og muskelstyrke utvikles i frisk luft og med flotte naturopplevelser. Nansen kalte langrenn for idrettenes idrett. Samtidig må vi ikke underslå at langrennssporten på toppnivå har noen helsemessige utfordringer som må forebygges. Vi kan nevne følgende:

- Skiløpere er utsatt for sykdom, som for eksempel mononukleose (kyssesyken) og mykoplasma lungebetennelse, som kan ha langvarige skadevirkninger hvis man utsetter seg selv for fysisk harde belastinger i sykdomsperioden.
- Skader av forskjellige slag kan oppstå, ofte på grunn av for stor treningsbelastning eller for ensidig trening over tid.
- Prestasjonspress og kroppsfokus kan føre til uheldige tilstander, blant annet forskjellige former for spiseforstyrrelser. Det er en kjensgjerning at spiseforstyrrelser forekommer hyppigere blant utøvere i utholdenhetsidretter enn i befolkningen for øvrig. Vi henviser til «Sunn Idrett» (ekstern lenke) for å lære hvordan man kan skape gode vaner og trygge forhold rundt kosthold og næringsinntak.

Sunn Idrett

- Sammen må vi arbeide for at langrennssporten skal forbindes med god helse. Det beste er å forebygge, og det kan gjøres med ganske enkle tiltak.
- Vi må
  - sørge for gode rutiner med klesskift og næringsinntak etter trening og konkurranser
  - trene med varierte bevegelsesformer og ta et skritt om gangen. Det vil si bygge opp treningen over mange år, slik det er beskrevet i denne boka
  - ha et balansert og fornuftig forhold til prestasjoner og resultater
  - være bevisst på forholdet mellom trening, hvile/restitusjon, næringsinntak og den daglige livsstilen

Se også kapittel 5: Helse.

Fellesskap

Langrenn er en idrett der målet er å bli gode sammen. Selv om vi konkurrerer alene fra start til mål, betyr miljøet og fellesskapet i klubben og treningsgruppa svært mye. I de senere år er vi i norsk langrenn blitt enda mer bevisste på dette, og på landslagene ser vi hvordan utøvere deler kunnskap og lærer av og støtter hverandre, og dermed stimulerer

konkurrentene til å lykkes på en positiv måte. Dette er like viktig på klubb- og kretsnivå. Alle i gruppa har en verdi og en betydning for miljøet, selv om nivået og ambisjonene kan være forskjellige. Alle bør bidra, og alle skal bli sett og føle at de betyr noe. Vennene og kollegene er støttespillerne dine i medgang og (ikke minst) i motgang.

Et eksempel på kunnskapsdeling er Norges Skiforbunds årlige internasjonale juniorsamling, hvor målsettingen er å dele kunnskap med konkurrentene våre i utlandet. Dette er en modell som gjerne må kopieres på krets- og klubbnivå. Å utveksle erfaringer med konkurrenter kan være utviklende for alle parter.

I et større perspektiv er det viktig å forstå hvordan hele verdikjeden fungerer. Det er i stor grad klubbene som legger til rette for den store langrennsaktiviteten som drives rundt om i hele Norge. Det er også viktig å se den innsatsen som skikretsene og Skiforbundet sentralt gjør ved å utdanne løypekjørere, trenere, ledere og tekniske delegerte (TD-er). Dette, sammen med deres bidrag til utbygging og vedlikehold av anlegg, er avgjørende for den daglige skiaktiviteten. Gjennom dette systemet organiseres terminlister, regler blir utviklet og håndhevet, og ikke minst blir gode skirenn gjennomført. Oppslutning om denne verdikjeden er grunnleggende for en bærekraftig langrennssport på sikt.

Ærlighet

Det er helt sentralt å lære utøvere at de ikke skal jukse i konkurranser. Dette er et dypt forankret norsk kulturtrekk og noe alle norske skiløpere bør få opplæring i. Det er ikke lov å ta snarveier i løypa, skøyte i klassisk renn, tjuvstarte, osv. Andre eksempler på ærlighet er at vi

- ikke baksnakker venner og kolleger – vi snakker *med* hverandre, ikke *om* hverandre
- både gir og tar imot konstruktiv tilbakemelding på en ordentlig måte
- følger spillereglene i gruppa og aksepterer konsekvensen hvis vi ikke gjør det
- aksepterer et dårlig resultat i konkurransen uten å legge skylda på andre



(Foto: Morten Nordli/Monomedia)



(Foto: NSF)



Utøver Thomas Korbøl med ledsager Geir Lervik. (Foto: Anne Ragnhild Kroken/NSF)



KAPITTEL 1

Parautøveren



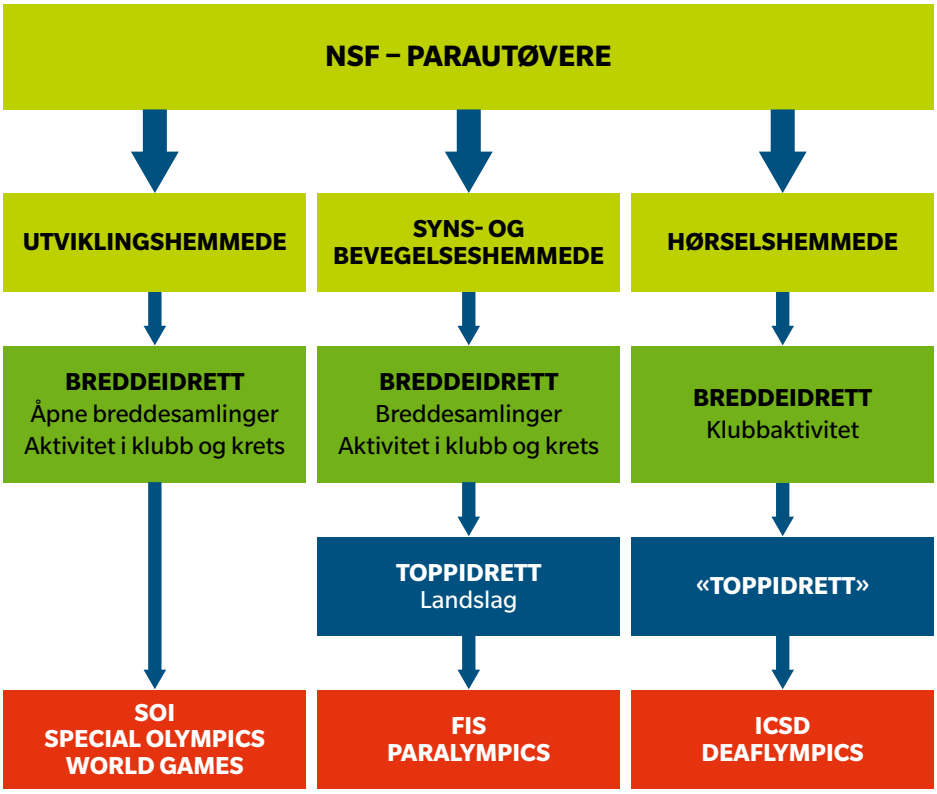
(Foto: Pål Rise)

KAPITTEL 1

Parautøveren

Skiforbundet skal tilrettelegge for aktivitet for alle som kan benytte seg av ski enten stående eller sittende. Utviklingstrappas prinsipper for utvikling av utøvere vil fungere godt uavhengig av funksjonsnivå, men det kan være ulik grad av progresjon og behov for tilpasset opplegg for utøvere med funksjonsnedsettelser. Vi vil i dette kapittelet gi en oversikt over de ulike målgruppene, samt noen råd om hvordan ta imot og tilrettelegge for de ulike utøverne.

De ulike målgruppene har ulikt behov for tilrettelegging, og det vil også være store individuelle forskjeller innenfor de ulike gruppene.



Figur 3 Organisering av paraidretten. Figuren over viser de ulike målgruppene, tilbud, nivå og hvilke internasjonale organisasjoner deres aktivitet tilhører. Syns- og bevegelseshemmede er naturlig å se under ett, da disse faller inn under samme organisasjon.