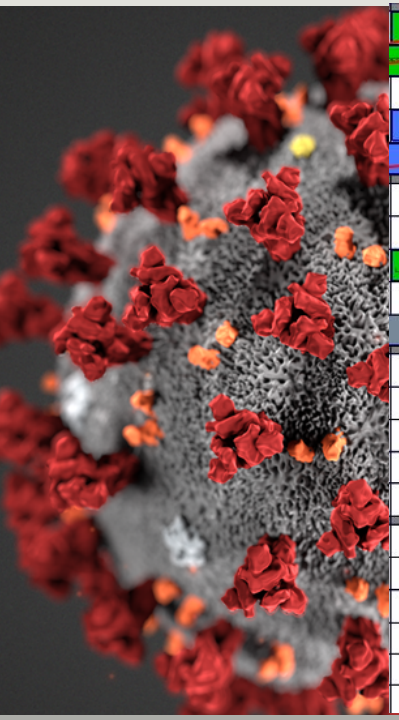
Sport 10.55-11.25

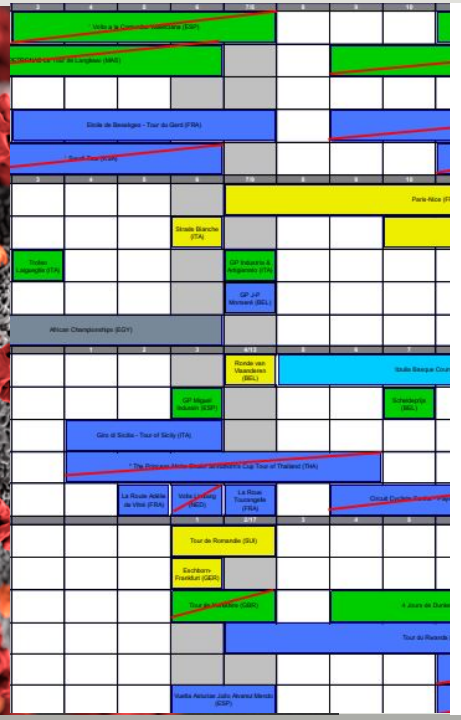
Sesongen 2020 og hva skjer i 2021 ?

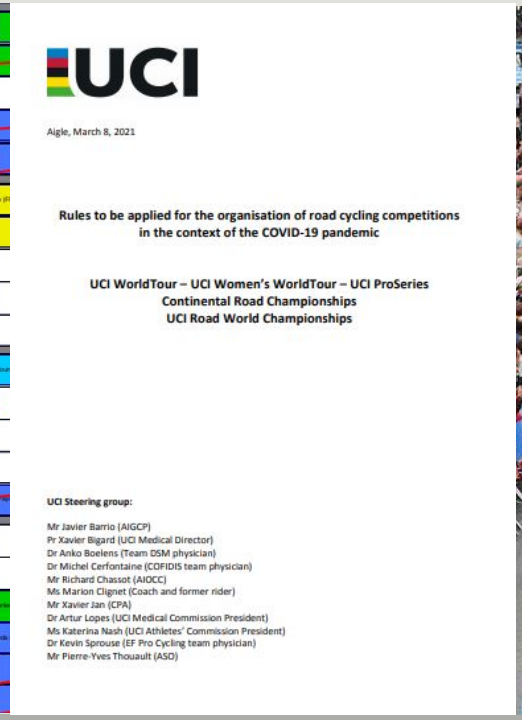
Vår visjon for toppidretten:

«VI GJØR DRØMMER TIL VIRKELIGHET»

2020 sesongen konsekvenser av koronasituasjonen







UCI

Aigle, March 8, 2021

Rules to be applied for the organisation of road cycling competitions in the context of the COVID-19 pandemic

UCI WorldTour – UCI Women's WorldTour – UCI ProSeries
Continental Road Championships
UCI Road World Championships

UCI Steering group:

Mr Javier Barrio (AIGCP)
Pr Xavier Bigard (UCI Medical Director)
Dr Anko Boelens (Team DSM physician)
Dr Michel Cerfontaine (COFIDIS team physician)
Mr Richard Chassot (AIOCC)
Ms Marion Clignet (Coach and former rider)
Mr Xavier Jan (CPA)
Dr Artur Lopes (UCI Medical Commission President)
Ms Katerina Nash (UCI Athletes' Commission President)
Dr Kevin Sprouse (EF Pro Cycling team physician)
Mr Pierre-Yves Thouault (ASO)

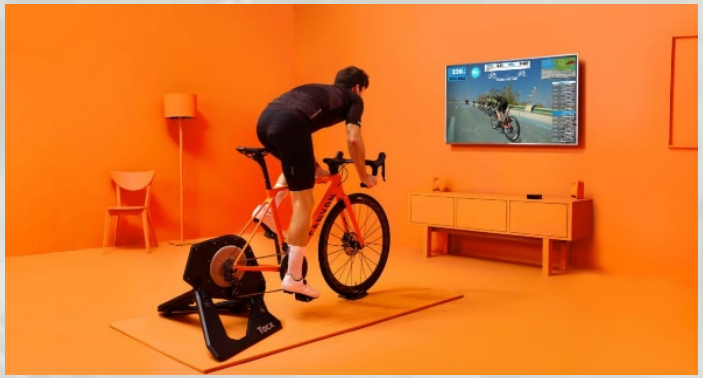
2020 sesongen for landslaget

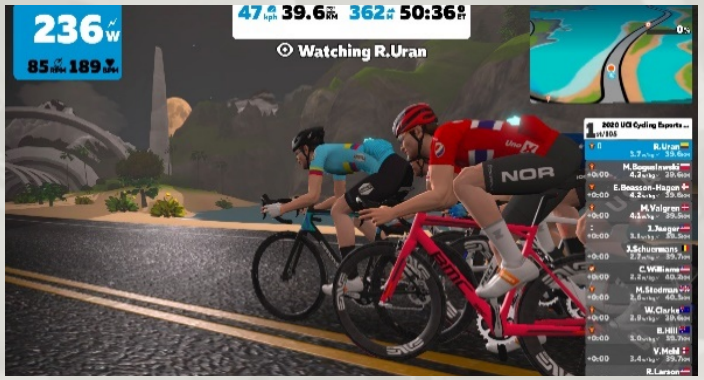
• Bane	VM – ~~*EM*~~	VC, samlinger
• Terreng	~~*EM – VM*~~	samlinger
• Landevei	EM –VM	Samlinger
• BMX	~~EM – VM~~	konkurranser
• Para	~~VM - VC~~	samlinger
• E-sport	VM	

3 medaljer og gul trøye

E-sport VM

UCI
2020 CYCLING ESPORTS
WORLD CHAMPIONSHIPS
WATOPIA
ZWIFT
TOYOTA
SHIMANO
T.Pidcock




236
85 189
47 39.6 362 50:36
Watching R.Uran
NOR

2021 sesongen, mesterskap

OL	23. juli- 8. august	Tokyo,(JPN)
Landevei		
EM	8-12. september	Trentino (ITA)
VM	19-26. september	Flandern (BEL)
Terreng		
EM maraton	20. juni	Evoléne (SUI)
VM maraton	2. oktober	Capoliveri (ITA)
EM rundbane	12-15 august	Novi Sad (SER)
VM rundbane/utfor	25-29. august	Val di Sole (ITA)
BMX		
EM	9-11. juli	Zolder (BEL)
VM	17-21. august	Papendal (NED)
Bane		
EM (Elite)	23-27. juni	Minsk (BLR)
VM (Elite)	13-17. oktober	Ashgabat (TKM)
Para		
VM	9-13. juli	Cascais (POR)
E-sport		
VM	??	

Status OL kvalik

Landevei	Menn	4 (RR) og 1 (ITT)
	Kvinner	2 (RR) og 1 (ITT)
Bane	Kvinner	1 (Omnium)
Terreng	Menn	1 XCO
BMX	*Menn*	*1 (Racing)*
Para	*Kvinner*	*(Ev. Søke om wild card)*

Optimalisering – Tokyo OL

Tett oppfølging daglig treningskvalitet

Varme- og ernæringsprosjekt

Høydeprosjekt

Tempoprosjekter

«Lagbygging» mot Tokyo

Internasjonal matching

NCF sportsavdeling ansatte

Hans Falk
Sportssjef

Eddy Knudsen Storsæter
Landslagssjef Terreng og BMX

Carl Erik Pedersen
Landslagsleder KE landevei

Kai Lexberg
Landslagsleder MJ landevei

Hanne Berg Eriksen
Landslagsleder KJ landevei

NCF sportsavdeling, trener prosjekt-oppdrag

Jason Duck

Prosjektleder Parasykling

Lars Stensløkken

Landslagstrener terreng xco

Sebastian Kartfjord

Landslagsleder BMX

Kenneth Berner

Landslagstrener bane

VI

Sammen om de store prestasjonene

GARMIN

UTVIKLINGSPLAN FOR SYKKEL

-Aldersbestemte klasser

“Utviklingstrapp”

vs.

“Utviklingsplan”

UTVIKLINGSPLAN

CANYON
5

SCOTT

#RaboLiv
Rabobank

UCI
UAE

EUCTIROL

16

postnord
NOR

ASKO
INTER SPORT

Ringerikskraft
Uno-X

LAZER
postnord
Uno-X
NOR
53

UEC

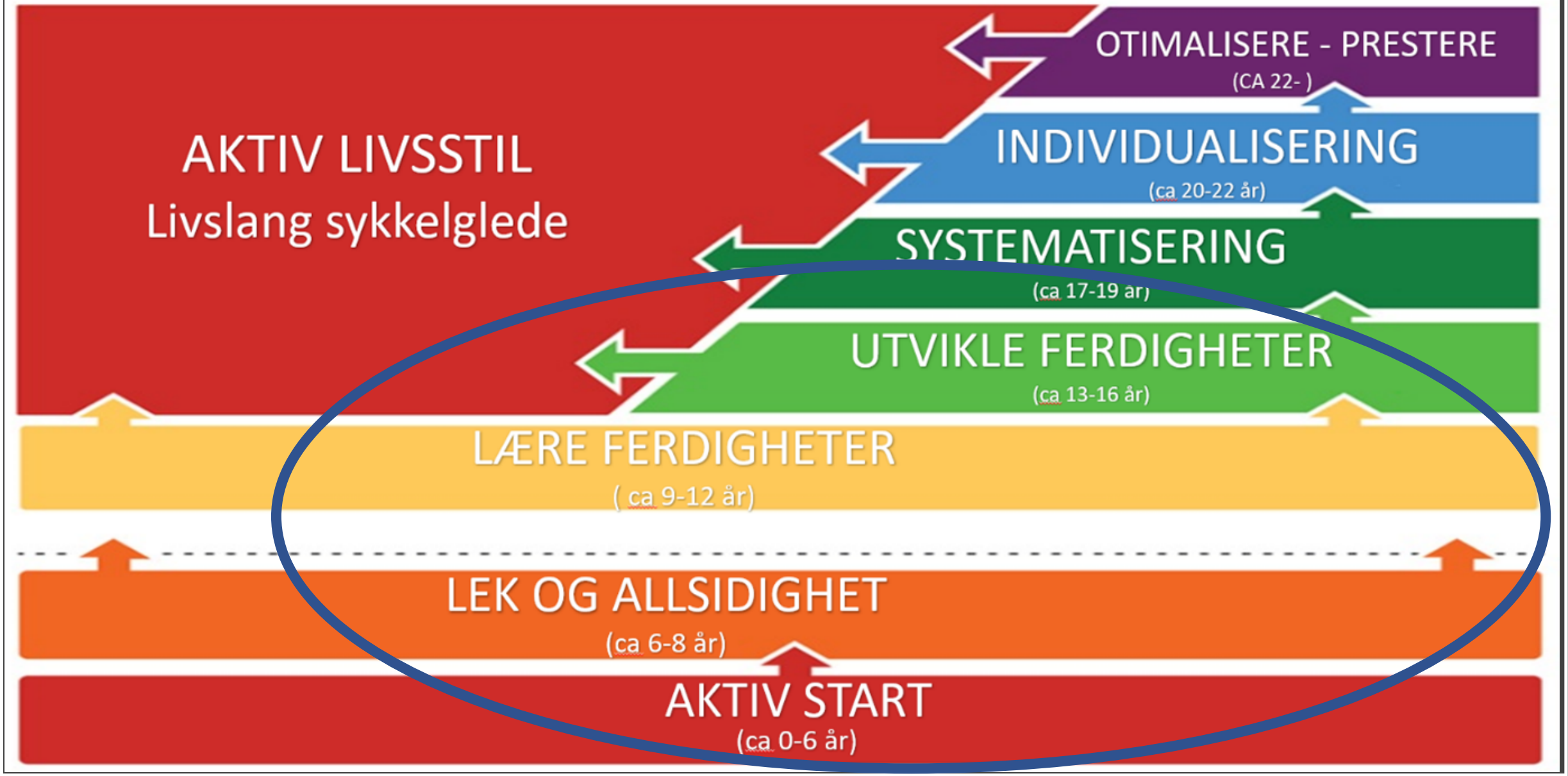
NOR

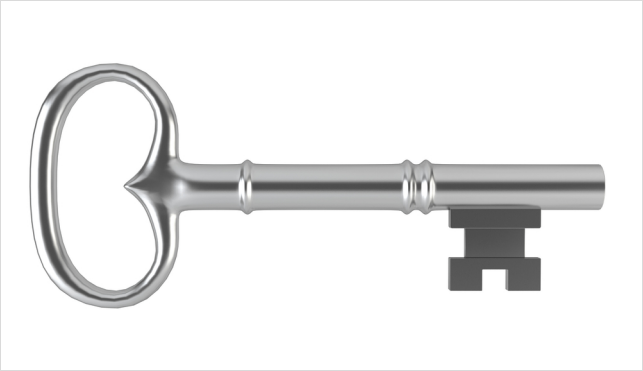
- Internasjonal litteratur
- Forskning
- Erfaring
- Analyse av andre idretters utviklingsplaner, bla. skiskyting
- Analyse av andre nasjoners utviklingsplaner, bla. den kanadiske modellen.

Heve kunnskapen og treningskvaliteten

Innehold

- «Trinnene» i utviklingsplanen
- Nøkkelfaktorer i utviklingsprosessen
- Utvikling av ferdigheter
- Treningsplanlegging
- Sikkerhet under sykkeltreningene
- Implementering av utviklingsplan – trenerstige i NCF
- Parasykling


AKTIV LIVSSTIL
Livslang sykkelglede
OTIMALISERE - PRESTERE
(CA 22-)
INDIVIDUALISERING
(ca 20-22 år)
SYSTEMATISERING
(ca 17-19 år)
UTVIKLE FERDIGHETER
(ca 13-16 år)
LÆRE FERDIGHETER
(ca 9-12 år)
LEK OG ALLSIDIGHET
(ca 6-8 år)
AKTIV START
(ca 0-6 år)



Nøkkelfaktorer i utviklingsprosessen

- Organisert og uorganisert aktivitet
- Treningsmiljø
- Allsidighet
- Langsiktig fokus på utvikling
- Vekst og utvikling
- Treningspåvirkning

Treningsmiljø

Trenere i de unges treningsmiljø

Kompetanse,

Trygghet, Trivsel, Tilhørighet

Mestringsorientert Utviklingsfokus

Foreldre i de unges treningsmiljø

Delaktig

Informasjon, Kommunikasjon

Understøtte gode holdninger

Involvering og samarbeid

Bruke utøver som en ressurs

Kontinuitet

God dialog miljø/trenere

Utøveren i sentrum

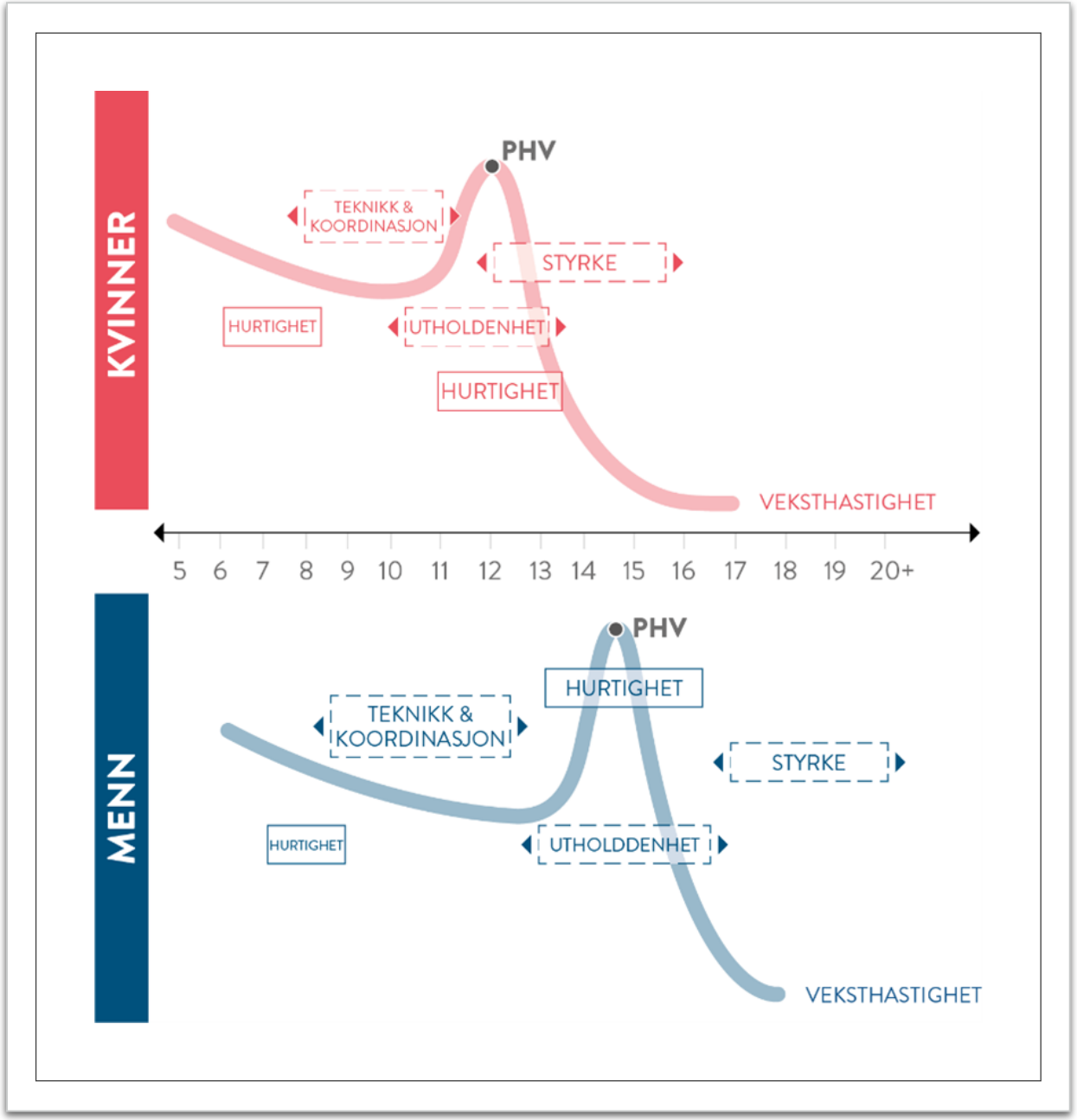
Vekst og utvikling

Kronologisk alder
Biologisk alder

PHV
(Peak High Velocity)

Gutter vs Jenter

Treningspåvirking



Gunstige perioder for utvikling

Utvikling av ferdigheter

Utvikling av ferdigheter

Utvikling av utholdenhet

Før pubertet
- Høy intensitet og hastighet
- Intervall form

Under pubertet
- Mer systematisk

Etter pubertet
- Mer omfattende
- Mer spesifikt

Utvikling av muskelstyrke

Før pubertet

- Egen kroppsvekt
- Lek
- Hurtighet, spenst

Under pubertet

- Kroppsvekt strikk, medisinball
- Sirkeltrening
- Sykkelspesifikk, styrketråkk, enben, spurt

Etter pubertet

- Systematisk
- Tyngre vektbelastning
- Sykkelspesifikk, styrketråkk, enben, spurt

Utvikling av spenst og hurtighet

Før pubertet
- Forskjellige aktiviteter/former
- Raske bevegelser maksimalt 15 sek

Under pubertet
- Forskjellige aktiviteter/former
- Raske bevegelser maksimalt 15 sek

Etter pubertet
- Mer spesifikk treningsform

Utvikling av teknikk og koordinasjon

Før pubertet
- Forskjellige aktiviteter/former
- Fokusområde

Under pubertet
- Forskjellige sykkelgrener
- Fokus område

Etter pubertet
- Mer spesifikk treningsform

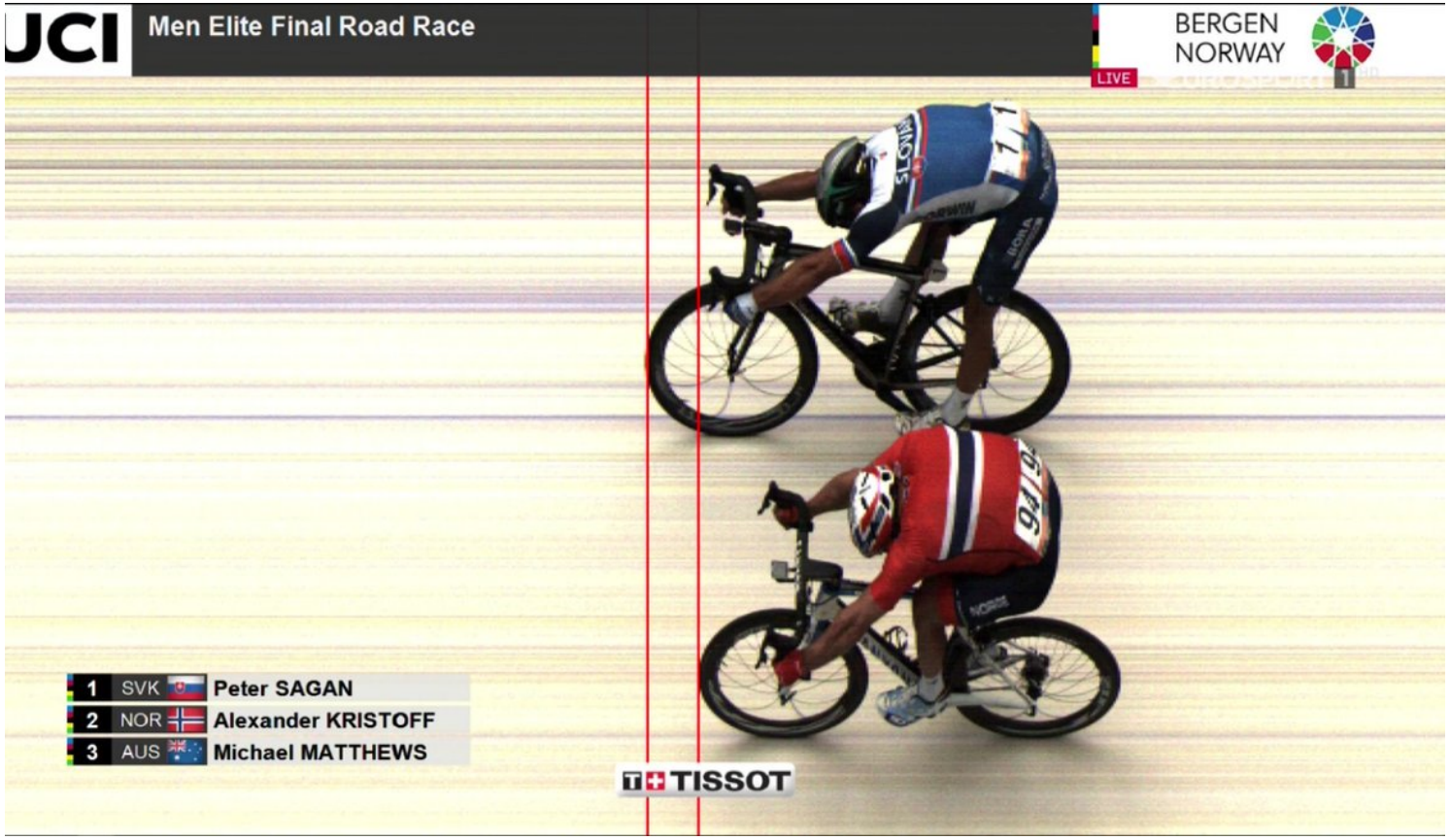
Utvikling av sykkelspesifikke ferdigheter

Deles inn i 2 hovedretninger

Kraftoverføring

Manøvrering

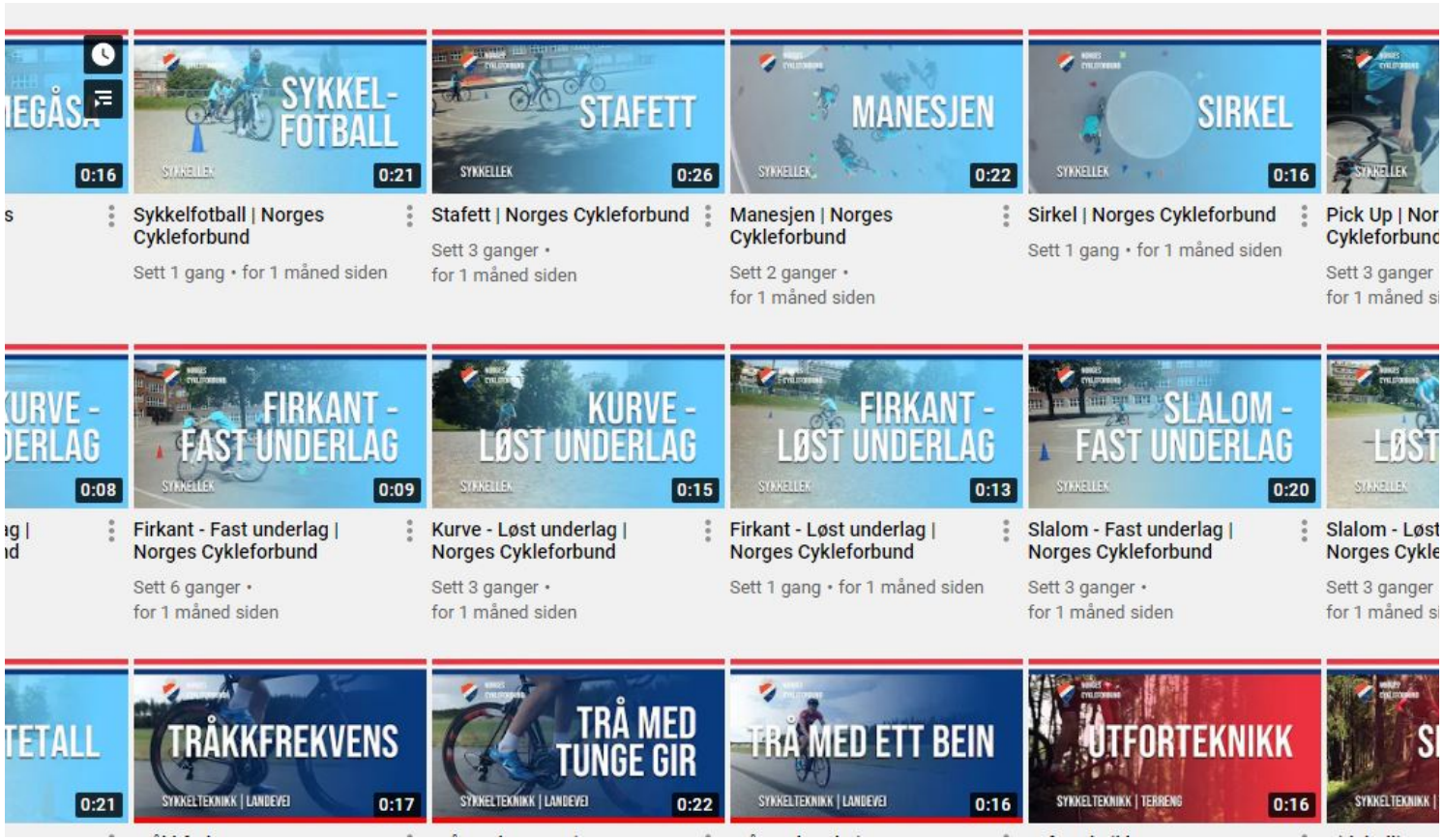
Kraftoverføring



- ***Grunnleggende elementer i kraftoverføring:***
  - Stabilitet sentralt, knær, ankel og hofte.
  - krav til statisk og dynamisk balanse.
    - sentrale virkemidler for utvikling av balanse rytme, frekvens og timing
    - Enbenstråkk
    - Forskjellig tråkkfrekvens

Manøvrering av sykkelen

- ***Grunnleggende elementer i manøvrering:***
  - balanse
  - sving
  - brems
  - hopp over hinder
  - hopp, steile
  - løfte forhjul og bakhjul
  - dropp
  - flyt
  - grep
  - giring
  - ligge på hjul
  - spurt etc.


0:16
0:21
SYKKEL-
FOTBALL
Sykkelfotball | Norges Cykleforbund
Sett 1 gang • for 1 måned siden
0:26
STAFETT
Stafett | Norges Cykleforbund
Sett 3 ganger •
for 1 måned siden
0:22
MANESJEN
Manesjen | Norges Cykleforbund
Sett 2 ganger •
for 1 måned siden
0:16
SIRKEL
Sirkel | Norges Cykleforbund
Sett 1 gang • for 1 måned siden
Pick Up | Nor
Cykleforbund
Sett 3 ganger
for 1 måned s
0:08
0:09
FIRKANT -
FAST UNDERLAG
Firkant - Fast underlag |
Norges Cykleforbund
Sett 6 ganger •
for 1 måned siden
0:15
KURVE -
LØST UNDERLAG
Kurve - Løst underlag |
Norges Cykleforbund
Sett 3 ganger •
for 1 måned siden
0:13
FIRKANT -
LØST UNDERLAG
Firkant - Løst underlag |
Norges Cykleforbund
Sett 1 gang • for 1 måned siden
0:20
SLALOM -
FAST UNDERLAG
Slalom - Fast underlag |
Norges Cykleforbund
Sett 3 ganger •
for 1 måned siden
Slalom - Løst
Norges Cykle
Sett 3 ganger
for 1 måned s
0:21
0:17
TRÅKKFREKVENS
SYKKELTEKNIKK | LANDEVEI
0:22
TRÅ MED
TUNGE GIR
SYKKELTEKNIKK | LANDEVEI
0:16
TRÅ MED ETT BEIN
SYKKELTEKNIKK | LANDEVEI
0:16
UTFORTEKNIKK
SYKKELTEKNIKK | TERRENG

NCF Youtube

Mentale ferdigheter

Lærings- og sosiale ferdigheter

- Samarbeid og kommunikasjon
- Lære av hverandre
- målsettinger
- evaluering
- visualisering
- Konkurranse rutiner

Treningsplanlegging

- Årsplanmodell
- Hvordan komponere en treningsøkt?
- Praktiske råd for en god treningsøkt
- Økt plan mal

Sikkerhet under sykkeltrening, sykling.no

SYKKELVETTREGLER

STIVETTREGLER

Implementering av utviklingsplan –trenerstige i NCF

Parasykling

Klassifisering

Parasykling består av fire grupper og blir delt inn i klasser på bakgrunn av funksjonsnedsettelse:

Fysiske funksjonshemninger

Blinde og svaksynte

Cerebral parese

Ryggmargsskadde

Parasykling landevei

C	B	H	T
1-5	Tandem	1-5	1-2
«Vanlig» sykkel	svaksynte	Håndsykkel	Trehjulssykkel

Parasykling bane

C

1-5

«Vanlig» sykkel

B

Tandem

svaksynte

TUSEN TAKK FOR OSS

OG LYKKE TIL VIDERE