



Håndball- og fotballfysio

Ny nettbasert treningstjeneste for aktive utøvere

Mangelen på et komplett håndball- og fotballfaglig verktøy for aktive håndball- og fotballspillere var drivkraften bak etableringen av den online treningstjenesten Håndballfysio og Fotballfysio. Bak initiativet står et utvalg av mennesker som brenner for faget og sportene sine, og som ønsker å gjøre utøvere i Norge og verden sterkere, raskere og smartere.



AV HILDE STETTE
FYSIOTERAPEUT

Foto: Cathrine Nedberg

Håndball og fotball er de største idrettene i Norge i dag, og de fleste lag drives av engasjerte frivillige og ofte iherdige foreldre. Frivillighet er grunnsteinen i norsk idrett, noe som er unikt og fantastisk. Det er imidler-

tid ikke alltid at forutsetninger for å tilby optimal faglig treningsveiledning er til stede i unge utøveres treningshverdag, og her ønsker folkene bak Håndball- og fotballfysio å være en ressurs for utøveren individuelt, og for lagene generelt.

Vi snakker om nettsiden [treningfysio.no](https://www.fysio.no). Siden legger opp til at du kan velge å gå videre inn på Håndballfysio eller Fotballfysio, begge med mottoet sterkere-raskere-smartere.

Her kan unge fra 14 år og voksne utøvere få individuell og bred veiledning om trening, basert på hvilken rolle de har på banen, og hva de ønsker å oppnå. Det er også muligheter for mental coaching og kostholdsveiledning som en del av opplegget.

– Verden ser opp til Norge og håndball i forhold til kvalitet og fysisk trening, og vi vil derfor gjøre vår felles kunnskap tilgjengelig for hele verden, sier Sissel Gulaker, en av gründerne bak Håndball- og



fotballfysio. Tjenesten blir tatt godt imot, noe som ikke er rart, da det ikke har eksistert en ryddig kunnskapsbase og øvelsesbank for disse idrettene i Norge tidligere.

Folkene bak

Det er Eirik Pettersen, Sissel Gulaker og Veronica (Vikki) Kristiansen som står bak initiativet. Med seg har de fått spesialist i idrettsernæring, Andrea Næss, og mental- og emosjonell styrketrener Mette Rosseland.

Sammen skal de solid stå som fagpersoner, og kvalitetssikre at brukere av tjenesten skal få individuell og riktig veiledning basert på egne mål, ønsker og oppgaver.

Vi snakker altså om et samarbeid mellom en proff- og landslagsspiller i håndball, en fysioterapeut som arbeider i toppfotballen, og en osteopat som har flere år med erfaring som medisinsk personell i håndballen. Erfaring og interesse binder dem sammen, og nå vil de tette hullene som finnes i idrettene i alt fra kunnskap om teknikk, styrketrening, prestasjonsernæring og mentaltrening, alt for å skape smartere spillere på håndball- og fotballbanen.

Tidkrevende, men givende

Det har blitt gjort en solid og stor jobb for å få på plass plattformen. – Det har kostet mye tid, krefter og penger, men interessen for treningsfaget og sporten er drivkraften

vår, og det gode samarbeidet oss imellom gjør at den beste kunnskapen rundt håndball og fotball blir plassert på et sted. Dette har det vært stort behov for i miljøet, sier Gulaker. –Det er en stor øvelsesjun-





gel der ute, og det hjelper alle parter at man kan rydde opp i kunnskapen, kategorisere den, og videre sørge for at den kunnskapen som kommer ut er godt forplantet i forskning og fag.

– Det som har tatt mest tid, er å lage alle følgetekstene til hvert program. Det har vært viktig for oss å gi utøverne en forklaring på hva, hvorfor og hvordan. Utøverene trenger å forstå hva de skal gjøre og hvorfor de skal gjøre det. Når noe gir mening, er det lettere å knytte seg til kunnskapen og sette den ut i live.

Programmene er delt opp i nybegynnere og avansert, og det har vært viktig for gründerne at alt skal gjøres med kvalitet. Det kan være utfordrende å være online coach, så erfaring kreves når man ikke kan være fysisk til stede hos utøveren. -Vi har valgt vekk de mest kompliserte

løftene med mest teknikk og bruker enklere løsninger slik at prosessen blir så trygg som mulig. Riktig teknikk i treningen er viktig for oss, det tar vi ikke lett på, sier Gulaker.

Sakte, men sikkert øker det på med kunder, og nå har Håndballfysio kontakt med håndballspillere i blant annet Australia, Hellas, Mexico og Canada, i tillegg til de fleste europeiske land.

Planer om å utvide

For tiden jobber Håndballfysio med ressursen Bent Dahl, som er Master Coach i Det Europeiske Håndballforbundet (EHF). Han skal etter hvert ta seg av det håndballtaktiske, og på den måten bli en coach for de som er i trenerrollen. Han skal bygge en egen øvelsesbank fordelt på ulike taktiske deler av en økt, i trening og

kamp. Dette skal være en hjelp til trenere om hvordan bygge opp en treningsøkt med for eksempel fokus på angrep. På den måten skal trenere i klubber kunne planlegge sin egen økt basert på denne trenerbanen. Utgangspunktet for Håndball- og fotballfysio i sin helhet, er at man individuelt kan velge en ting man vil bli bedre på, om det så er hurtighet eller styrke, basert på om utøveren er i sesong eller foran en sesong. -Vi tilbyr individuelle programmer og pakker, og pakkene er komplette. Der finner du alt du trenger, sier Gulaker.

Håndballfysio og Fotballfysio på Instagram

Tjenestens tilhørende Instagram-profiler er spekket med øvelser fra håndball- og fotballbanen, og

drømmen til de tre er å gjøre utøvere sterkest mulig, smartere og mindre skadeutsatt. – Vi vil gjøre det tydelig at det er individuelle forskjeller i de ulike utøverne, hver enkelt må lytte til kroppen sin, sette egne grenser. Man skal være individualist i et lag, og det er ikke alltid rett å kjøre det samme opplegget for alle. Vi er ikke like, sier Sissel Gulaker. Interessen har så langt vært overveldende, og på Instagram har Håndballfysio på kort tid vokst til snart 5000 følgere fra hele verden.

Andre nasjoner ser mot Norge

– Norge som håndballnasjon er kjent for sin gode kvalitet på fysisk trening, så når vi nå besitter så mye kunnskap på tvers av oss tre, har en god kunnskapsbase og står så sterk sammen, vil vi gjøre dette tilgjengelig for alle interesserte i Norge og verden. Vi har i den forbindelse søkt etter ambassadører som kan hjelpe oss i viderefremmingen, både i inn- og utland, sier Gulaker.

Håndballfysio kommuniserer på engelsk og skal nå ut til hele verden, fotball er foreløpig for norske brukere.

Frir til nye sponsorer

Vi er i gang med å kommunisere med sponsorer som kan hjelpe oss til å holde plattformen gående når vi jobber med å tiltrekke oss kunder fra idrettsmiljøet. Dette håper vi kan bli et vinn-vinn-samarbeid, der alle føler at kvalitet står i førstelinjen.

– Det hårete målet er å kunne leve av dette, og at vi på lang sikt kan utvikle en business. Det er lov å drømme stort, sier Gulaker med et smil.

Les mer om Håndballfysio og Fotballfysio på

<https://www.treningsfysio.no/>

Eirik Pettersen

Eirik er grunnlegger av Fotball- og Håndballfysio AS.

Jobber til daglig som fysioterapeut og fysisk trener for Mjøndalen Fotball. Tidligere fulgt juniorlandslag i håndball, kvinner.



Eirik Pettersen

Sissel Gulaker

Osteopat

Sissel er eier av Fotball- og Håndballfysio AS.

Jobber til daglig ved Drammen sportsklinikk. Tidligere fulgt norsk kvinnelig eliteserielag i hjemlig serie, EHF cup og Champions League. Følger nå Norges landslag i beachhåndball, kvinner.

Veronica Kristiansen

Håndballspiller

Vikki er eier av Fotball- og Håndballfysio AS.

Spiller på Györi Audi ETO, Ungarn, og det norske landslaget. Studerer Markedsføringsledelse og organisasjon- og lederskap i idretten. Utdannet personlig trener. 7 mesterskapsmedaljer for Norge som jr og sr. Vant Champions League med Györ 2019.

Mette Rosseland

Personlig utvikler. Mental og emosjonell styrketrener.

Mette har jobbet 10 år i toppfotballen med utvikling av spillere, trenere og prestasjonskulturer.

Hun er også personlig coach for flere trenere og utøvere i fotball, håndball og andre idretter.

Andrea Næss

Ernæringsansvarlig

Andrea har en toårig spesialisering i Idrettsernæring gjennom IOC (Internasjonale Olympiske Komite), samt en mastergrad i ernæring fra Køben-



Sissel Gulaker

havns Universitet. Hun har selv lang erfaring som utøver i toppidretten som håndballspiller i både Norge og Danmark. Til daglig jobber hun med toppidrettsutøvere, trenere og tilknyttede miljøer ved Olympiatoppen i Midt-Norge, pasienter ved Trondheim Idrettsklinikk og som foreleser for blant annet Sunn Idrett og Norges Idrettshøgskole (NIH). Hun er også eier av Ernæring Andrea Næss (EAN). Hennes spisskompetanse er idrett og prestasjonsernæring.

Bent Dahl

Er i dag i trenerteamet til Romanias kvinnelandslag. Vinner EHF Cup 2019 med Siofok KC, Ungarn. EHF Master Coach- foreleser. Mangeårig ansatt ved Drammen vgs/ håndball toppidrett. Har også trent norske lag som Skrim Kongsberg Elite, Drammen HK og Oppsal Elite.

