

Talentutvikling i juniorlangrenn for herrer

En treårig analyse av treningsutviklingen til en mannlig juniorløper i langrenn, sett i lys av; signifikante andres betydning, motivasjonelle faktorer og rammevilkår for langrennsatsing.



av
Eivind Warlo

 **NORGES IDRETTSHØGSKOLE**

**Masteroppgave – coaching, langrenn
2008**

Sammendrag

Hensikten med denne analysen har vært å undersøke treningsutviklingen til en av Norges beste mannlige juniorløpere i langrenn, sett i lys av signifikante andres betydning, motivasjonelle forhold og rammebetingelser. Jeg har benyttet metodetriangulering for å kunne betrakte flere aspekter ved talentutviklingsprosessen. Oppgaven har analysert tre kalenderår av treningsarbeidet utøveren har gjennomført mens han konkurrerte i juniorklassen.

Treningsperioden strekker seg fra 1. januar 2005 til 31. desember 2007. Videre har jeg gjennomført et lengre dybdeintervju med utøveren og deretter drøftet det kvantitative og kvalitative datamaterialet med referanse til litteratur jeg har funnet relevant for studien.

Resultatene fra treningsanalysen og dybdeintervjuet kan ikke generaliseres, fordi jeg bare har undersøkt ett studieobjekt. Likevel mener jeg at resultatene kan være med på å generere verdifull informasjon. Utøveren har i de siste juniorsesongene tilhørt den internasjonale eliten i juniorlangrenn. Han har deltatt i junior-VM i 2007 og 2008 med henholdsvis 2. og 5. plass som beste individuelle resultat. Resultatene fra treningsanalysen må alltid sees i sammenheng med resultatene fra dybdeintervjuet, og motsatt.

Den totale treningstiden har økt fra 555 timer i 2005, til 635 timer i 2006 og 650 timer i 2007. Økningen i total treningsmengde består hovedsakelig av utholdenhetstrening på lav intensitet. Utøveren dokumenterte i intervjuet god treningsfaglig kunnskap. Treningsanalysen viser også at utøveren har utviklet seg på dette feltet. Han har få sykdomsperioder, og ingen som har forhindret ham fra trening i mer enn fire dager på rad. Utøveren noen få hviledager i løpet av treningsåret, disse er jevnt fordelt. Styrketrening med ytre vektbelastning ble innført i treningsarbeidet da utøveren gikk inn i sitt tredje år som juniorløper. Den totale styrketreningen økte med 66% fra 2005 til 2007. Spesifikk trening på ski og rulleski økte med 120 timer fra 2005 til 2007. De to siste årene økte utøveren treningsbelastningen i november og desember. Et særtrekk i treningsanalysen er at utøveren hvert år reduserte treningsbelastningen med mellom 27 % og 35 % i september, før han gradvis økte belastningen igjen i oktober. Denne inngangen mot konkurransesesongen finner jeg ikke igjen i litteraturen jeg har benyttet.

Utøveren i studien har opplevd stor trygghet i alle faser av den idrettslige utviklingsprosessen. Trener – utøver relasjonen er preget av stor gjensidig tillit, og uttalelser i intervjuet forteller at

den samme treneren har fulgt opp utøveren helt siden barneårene. Langrennstreneren spilte en sentral rolle da utøveren valgte å spesialisere seg i langrenn. Den gode relasjonen til treneren gjør at utøveren kjenner trygghet og ro i treningsarbeidet. I intervjuet dokumenteres det at utøveren har et reflektert syn på treningsarbeidet sitt. Det presiseres også at han ønsker å ta ett steg av gangen i langrennskarrieren, og prestere på sitt beste som seniorløper. Progresjonen i treningsarbeidet har skjedd gradvis, og utøveren har sammen med treneren utarbeidet et langsiktig perspektiv for sin prestasjonsutvikling. Han viser en tydelig idretts glede ved at han har fått mulighet til å drive med langrenn. Som barn deltok han i flere forskjellige aktiviteter, men fra begynnelsen av juniorkarrieren har han gradvis rettet fokuset bare mot langrenn. Han har hatt god tilgang på utstyr, og har hatt optimal støtte fra signifikante andre. Dette trekkes også frem som den viktigste suksessfaktoren så langt i karrieren. Hjemstedet har gitt gode treningsmuligheter sommer som vinter, og har et solid skiidretts- og langrennsmiljø.

Nøkkelord: *Talentutvikling, trygghet, tillit, støtte hjemmefra, kontinuitet, idretts glede, gradvis progresjon og spesialisering.*

Forord

Gjennom arbeidet med denne oppgaven har jeg forbedret min innsikt i talentutvikling i langrenn. Da jeg begynte med dette arbeidet høsten 2007 hadde jeg et målbevisst ønske om å skrive en oppgave om langrenn, som bidro til å utvikle kunnskap som kunne anvendes i praksis. Jeg er av den oppfatningen at forskning og vitenskap bør ha en praktisk nytteverdi. Som trener og trenerstudent har jeg opplevd at det ikke finnes noen fasit når man arbeider med mennesker. Jeg tror likevel at det finnes noen fellestrekk ved alle mennesker, og langrennsløpere. Dersom trenere og utøvere klarer å definere og utnytte disse fellestrekkene tror jeg vi har tatt et steg på veien mot å optimalisere prestasjonsutviklingsprosessen. Jeg føler at denne oppgaven har gitt meg en dypere forståelse av prestasjons- og talentutvikling. Underveis i denne arbeidsprosessen har jeg støtt på en del utfordringer, og det er deilig å endelig ha kommet til mål.

I vilkårlig rekkefølge vil jeg benytte anledningen til å rette en spesiell takk til:

Eystein Enoksen; for eminent veiledning, og for at du har hatt god forståelse og tålmodighet med meg. Jeg håper at jeg kan være en av flere som kan videreføre noe av den kunnskapen du sitter inne med om treningsutviklingsprosesser og talentforedling.

Geir Endre Rogn; for samarbeidet i sesongen 2007 – 2008. Jeg lærte veldig mye den sesongen, og tror at du også gjorde det. Selv om vi møtte mange utfordringer, vil jeg ikke vært det foruten.

Jarle Ure, og klassekameratene på trenerstudiet; for mange diskusjoner og et inspirerende og faglig sterkt miljø å være trenerstudent i.

Respondenten; for god samarbeidsvilje og velvillighet til å ta del i studien.

Familien Solvoll Bakketun; for å ha stilt opp med verdens triveligste hotell under datainnsamlingen.

Langrennsgruppa i Kjelsås IL; for å gi meg stort spillerom til å utvikle meg som langrennstrener.

Mamma og Pappa; for å ha vært en god støtte når jeg har støtt på store utfordringer det siste halvåret av denne prosessen.

Eivind Warlo

Oslo, november 2008

Innholdsliste

Sammendrag

Forord

1.0 Innledning	1
1.1 Bakgrunn for valg av tema	1
1.2 Avgrensing av oppgavens omfang	1
1.3 Egen erfaringsbakgrunn	2
2.0 Teori	3
2.1 Talentidentifikasjon	3
2.1.1 Talent som utvidet begrep	3
2.1.2 Talentidentifikasjon	4
2.2 Faktorer som har betydning for prestasjon i langrenn	6
2.2.1 Aerobt og anaerobt energibidrag i langrenn	7
2.2.2 Presisering av de viktigste fysiske prestasjonsfaktorene i langrenn	8
2.2.2.1 Maksimalt oksygenopptak (VO_{2maks})	8
2.2.2.2 Utnyttingsgrad	9
2.2.2.3 Anaerob terskel (AT)	9
2.2.2.4 Arbeidsøkonomi	10
2.2.2.5 Muskelstyrke	10
2.3 Treningsprosessen	12
2.3.1 Treningsbelastning	12
2.3.1.1 Treningsintensitet	14
2.3.1.2 Treningsmengde	16
2.3.2 Periodisering og planlegging	16
2.4 Signifikante andres betydning	18
2.4.1 Trenerrollens betydning	19
2.4.2 Familiens betydning	21
2.4.3 Treningskameratenes betydning	22
2.5 Motivasjonelle forhold	22
2.6 Rammevilkår	23
3.0 Problemstillinger	26
4.0 Metode	27
4.0.1 Hva er metode?	27
4.0.2 Kvantitativ metode	27
4.0.3 Kvalitativ metode	27
4.1 Utvalg	27
4.2 Metodevalg – Måleinstrument	28
4.2.1 Vitenskapsteoretisk forankring	28
4.2.2 Metodetilnærminger	28
4.2.3 Det kvalitative intervjuet	29
4.2.4 Treningsregistrering	30
4.2.5 Litteraturstudiet	30
4.3 Prosedyre	30
4.3.1 Dybdeintervjuet	30
4.3.2 Treningsdata	31
4.3.3 Litteraturutvalg	32
4.4 Bearbeidelse av data	32
4.4.1 Kategorisering	32
4.4.2 Kommentarer til behandling av treningsdataene	34

4.4.3 Validitet, reliabilitet og pålitelighet	34
5.0 Resultater	37
5.1 Personlige og demografiske variabler	37
5.2 Rammevilkår og signifikante andres betydning	37
5.2.1 Bomiljø	37
5.2.2 Treningsmiljø	39
5.2.3 Utstyr	40
5.2.4 Trenerrollens betydning	41
5.2.5 Skolearbeid	42
5.2.6 Venner og fritid	43
5.3 Motivasjon	43
5.3.1 Målsetninger	43
5.3.2 Drivkraft	45
5.3.3 Forventningspress	45
5.3.4 Fremtiden	46
5.4 Treningsplanlegging og treningsfilosofi	47
5.4.1 Planleggingsprosessen	47
5.4.1.1 Variasjon og periodisering	50
5.4.1.2 Styrketrening	51
5.4.1.3 Restitusjon	52
5.4.1.4 Mental planlegging	54
5.4.2 Trenerens rolle i planleggingsprosessen	55
5.5 Treningsutvikling	55
5.5.1 Historie og spesialisering	55
5.5.2 Resultatutvikling	56
5.5.3 Treningsprogresjon	57
5.5.3.1 Treningsfrekvens	57
5.5.3.2 Antall konkurranser	59
5.5.3.3 Treningsvarighet	59
5.5.3.4 Treningsinnhold	63
5.5.3.5 Styrketrening og annen trening	69
5.5.3.6 Aktivitetsformer	72
5.5.4 Teknikkutvikling	73
5.5.5 Mental utvikling	75
5.5.6 Skader og sykdom	76
6.0 Diskusjon	77
6.1 Treningsutviklingsprosessen	77
6.1.1 Spesialisering og grunnlag for talentvurdering	77
6.1.2 Grundighet i treningsarbeidet	78
6.1.3 Treningsmengde	79
6.1.4 Intensitetsfordeling	80
6.1.5 Trening i ulike aktivitetsformer	81
6.2 Signifikante andres betydning for idrettskarrieren	82
6.2.1 Treneren	82
6.2.2 Familien og andre	83
6.3 Motivasjonelle forhold	85
6.4 Rammebetingelser	87
6.4.1 Treningstilbud	88
6.4.2 Skole	88
7.0 Konklusjon	89

Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

Vedlegg 2: Informasjonsskriv

Vedlegg 3: Samtykkeerklæring

1.0 Innledning

”Jeg tror ikke det finnes noe fasitsvar på hva som er riktig og gal trening... Skal du bli best, må du alltid være i utvikling”

Thomas Alsgaard

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Langrenn er primært en utholdenhetsidrett hvor konkurransene foregår i så lang tid at den viktigste faktoren for energifrigjøring skjer ved aerobe prosesser. Idretter med konkurransevarighet på mer enn 1 – 2 minutter kan defineres som typiske utholdenhetsidretter (Aasen et al., 2005). Skal man lykkes på internasjonalt toppnivå i langrenn kreves det stor innsats og mange treningstimer, og man bør man ha vært mye i aktivitet allerede i barneårene. Å tilrettelegge hverdagen for en ung idrettsutøver er en utfordring i seg selv. Det stilles krav i forhold til skolearbeid, venner, familie og andre fritidsaktiviteter. Hverdagen må struktureres nøye for at utøveren skal greie å møte disse kravene.

Jeg tror ikke at en ung utøver kan klare seg helt alene på veien mot toppen, men at en god trener er avgjørende for suksess. Å ha en trener som kan gi god veiledning, vil kunne gjøre treningshverdagen lettere for en ung utøver. En treners oppgaver brer seg gjerne over et vidt spekter av oppgaver. Treneren må blant annet ha god kompetanse på langrenn, regelverk, treninglære, biomekanikk, pedagogikk, psykologi etc. Alle utøvere trenger å føle at de blir sett, og kanskje det er her trenerens aller viktigste arbeidsoppgave ligger?

1.2 Avgrensning av oppgavens omfang

Denne oppgaven omhandler en mannlig juniorutøver i langrenn, og tre kalenderår med loggført trening i juniorperioden. Perioden jeg har sett nærmere på går fra 1. januar 2005 til 31. desember 2007. Utøveren var i junioralder fra 1. mai 2004 til 30. april 2008. Med utgangspunkt i løperens treningsdagbøker har jeg summert treningstid fordelt på ulike intensiteter og ulike bevegelsesformer i løpet av disse tre årene. I tillegg har jeg gjennomført et dybdeintervju med løperen, med henblikk på å kunne forklare de konkrete funnene i treningsrapportene.

Det kvalitative intervjuet har også til hensikt å fortelle mest mulig om hvordan treningshverdagen fortøner seg for en ung lovende langrennsløper. Resultatene fra intervjuet

og treningsrapportene vil danne grunnlaget for å belyse de kravene som stilles til en juniorutøver i verdensklasse og hans trener.

Siden jeg i dette prosjektet har gjennomført et casestudium av en utøver vil det ikke være mulig å trekke noen konklusjoner om hva som er rett eller gal trening. Likevel tror jeg oppgaven kan bidra til å gi økt kunnskap innenfor de fagfeltene som treneryrket i langrenn dreier seg om.

1.3 Egen erfaringsbakgrunn

Utholdenhetstrening og langrenn ligger mitt hjerte nært både som tidligere aktiv skiløper og som trener. Jeg har mange gode opplevelser fra trening og konkurranser i langrenn, og i dag ser jeg for meg en framtidig karriere som trener. Gjennom min utdanning ved Norges idrettshøgskole i Oslo, har jeg tilegnet meg mye kunnskap om trenerrollen i langrenn. Siden 2003 har jeg jobbet aktivt som trener og leder for skiløpere på ulike nivåer i alderen 7 til 28 år. Ved siden av trenerstilling i to ulike klubber og i to langrennsteam, har jeg vært instruktør på langrennskurs for voksne og på skiskoler for barn og unge. Jeg føler at kombinasjonen av min erfaring og min utdanning har gitt meg gode kunnskaper, slik at jeg kan komme med kvalifiserte uttalelser om forhold som berører langrennssporten.

Som student har jeg sett at dyktige fagfolk lett kan miste helhetsbildet når de jobber med detaljer på sine fagfelt. En langrennstrener bør vite en del om de fleste aspektene ved idretten, og også tørre å innse sin egen utilstrekkelighet. Dersom treneren mangler kompetanse, bør han/hun sørge for å tilegne seg det. I det daglige bør en god trener kombinere ulike fagområder i sitt praktiske arbeid. Å være langrennstrener er et sammensatt og utfordrende arbeid, men samtidig også svært lærerikt og utviklende. Motivasjonen for å fokusere på en ung utøver i denne analysen har sammenheng med at det er dagens unge som skal prestere i fremtiden. Jeg kommer til å arbeide med langrenn i årene som kommer, og mener at det er et god begynnelse å se nærmere på hva som karakteriserer morgendagens toppidrettsutøver. Det er skrevet en del om trening for voksne langrennsløpere, men jeg har funnet lite litteratur om juniorlangrenn.

”... læreboka er jo det de beste gjør i dag. For ungdom som skal bli best om ti år, er den egentlig uinteressant” (Alsgaard, 2008: 48).

2.0 Teori

I denne delen presenteres den teoretiske plattformen for oppgaven. Her vil jeg utdype og forklare komplekse begrep, og presentere forskning og litteratur som anses som relevant for å svare på problemstillingen.

2.1 Talentidentifikasjon

2.1.1 Talent som utvidet begrep

Et idrettstalent beskrives ofte som en utøver som presterer bedre enn hva man normalt forventer på et bestemt aldersnivå. Oxford advanced learner's dictionary (2005) definerer talent som en person som har en naturlig evne til å prestere godt. Aschehoug og Gyldendals blå fremmedordbok (2003) beskriver talent som en høy medfødt begavelse, eller en høy naturlig begavelse på et bestemt område. I langrenn kan et talent, i følge disse definisjonene, beskrives som en utøver som har gode medfødte forutsetninger for å gå fort på ski. I konkurransetidrett handler det om gode prestasjoner og resultater. Trenere og ledere i organisert idrett ønsker å oppdage og utvikle utøvere som i fremtiden vil levere prestasjoner av internasjonal toppklasse.

I norsk langrenn er det i dag stor nivåforskjell mellom juniorlandslag og seniorlag, spesielt på herresiden. Det gjør at relativt få løpere blir fulgt opp i Norges Skiforbunds satsingsgrupper rett etter juniorkarrieren. Skiforbundet har nå åpnet for team med kommersielle navn som; "Team Manpower", "Team Sector Alarm", "Team Seaworks" etc. Slike team er satt sammen av løpere fra flere klubber og er underlagt regelverket til Norges Idrettsforbund og Norges Skiforbund (Norges Skiforbunds standardavtale for team, 2006). Teamene er avhengig av at løperne leverer gode resultater, for å få økonomisk støtte fra næringslivet. De er alltid på jakt etter løpere som kan ta steget videre til landslagsnivå, men det er ikke gitt at en ungdom, med gode forutsetninger for å oppnå gode prestasjoner i ung alder, har de egenskapene som kreves i internasjonal toppidrett.

Talentbegrepet slik det er definert i ordbøker og dagligtale sier imidlertid ingen ting om hva som ligger bak en langrennsprestasjon. I langrenn kreves det evne og vilje til å gjennomføre og tåle store treningsbelastninger over tid. Antropometriske parameter som; høyde, vekt, fettprosent, muskelfibertypesammensetning og kroppsproporsjoner kan uansett gjøre noen

bedre disponert for enkelte idretter enn andre (Tjelta og Enoksen et al., 2004). Disse egenskapene vil i stor grad påvirke trenbarheten innenfor langrennsidrettens ulike krav.

Andersen og Nymoen (1991) beskriver et utvidet talentbegrep som er forankret i et helhetlig menneskesyn. På 1980 og -90 tallet foregikk det en gradvis endring fra et mekanistisk menneskesyn til en mer helhetlig forståelse av mennesket der fenomener i fysiologien, biologien, psykologien, sosiologien og kulturen har gjensidig påvirkning på hverandre og det helhetlige mennesket. Jeg har et holistisk menneskesyn, og det påvirker også hvordan jeg ser på talentbegrepet. Undersøkelsen min er forankret i Andersen og Nymoens (ibid) beskrivelse av fire løp som kan gi et grunnlag for å vurdere idrettsutøveres utviklingspotensiale:

- 1) ”Det indre løpet”: Psykiske egenskaper
- 2) ”Det ytre løpet”: Fysisk treningsinnsats
- 3) ”Det pulserende løpet”: Ytre rammebetingelser
- 4) ”Det integrerende løpet”: Utøverens evne til å koordinere det gjensidige avhengighetsforholdet mellom de ulike faktorene.

(Andersen og Nymoen, 1991)

Disse fire punktene blir sentrale når jeg videre i oppgaven skal utdype prestasjonsfaktorene i forbindelse med treningsprosessen i konkurranselangrenn.

2.1.2 Talentidentifikasjon

I forskjellige land varierer det hvordan ulike typer talent verdsettes, og i metodene som benyttes for å identifisere hvem som skal motta spesiell oppfølging (Bloom et al., 1985). Grovt sett refereres det til to filosofier for trenings- og prestasjonsutvikling for barn og unge; (1) tidlig spesialisering og (2) allsidig trening + spesiell trening. Tidlig spesiell trening kan føre til at de mest trente musklene kan utvikle seg mer enn andre muskelgrupper. Det kan gi ubalanse i forhold til støttemuskulatur, og med tiden gjerne gi utslag i langvarige og kroniske skader (Vorobjev, 1983). Vorobjev har gjort en 7-årig longitudinell studie på 80 talentfulle friidrettsutøvere, fra 12 til 13 års alder ved studiens start, for å undersøke hvilken av de to metodene som var mest suksessfull. Den ene halvparten av barna trente hovedsakelig idrettsesifikk trening allerede fra begynnelsen, mens den andre gruppen trente mer variert og la til den idrettsesifikke treningen gradvis etter tre år. Gruppen som trente mest spesifikk trening hadde størst framgang de første årene. Ved undersøkelsens slutt hadde derimot bare to

utøvere fra den første gruppen blitt tatt opp på landslaget, og fra gruppen som hadde trent allsidig med gradvis spesialisering hadde elleve utøvere blitt tatt opp. Frafallet var også betydelig mindre i gruppen som hadde trent mest variert. I en langsiktig treningsprosess er det mest effektivt å trene variert og allsidig og gradvis spesialisere seg. En slik metode gir også mindre frafall, færre skader og bedre motivasjon (ibid). Blant et utvalg amerikanske svømmere som hadde deltatt i olympiske leker, begynte spesialiseringen i 12 – 14 års alder. Utøverne hadde blitt introdusert for idretten flere år tidligere (Bloom, 1985). Instruksjon og finteknikk ble en større del av treningen først i ungdomsalderen. Et annet interessant funn i samme studie var at trenere og foreldre brukte relativt lang tid før de definerte utøverne som talenter, selv om svømmerne allerede tidlig satte nasjonale aldersrekorder. Effekten ble at svømmerne ikke så på seg selv som spesielle i forhold til andre svømmere, og derfor trente de minst like hardt som andre på samme lag.

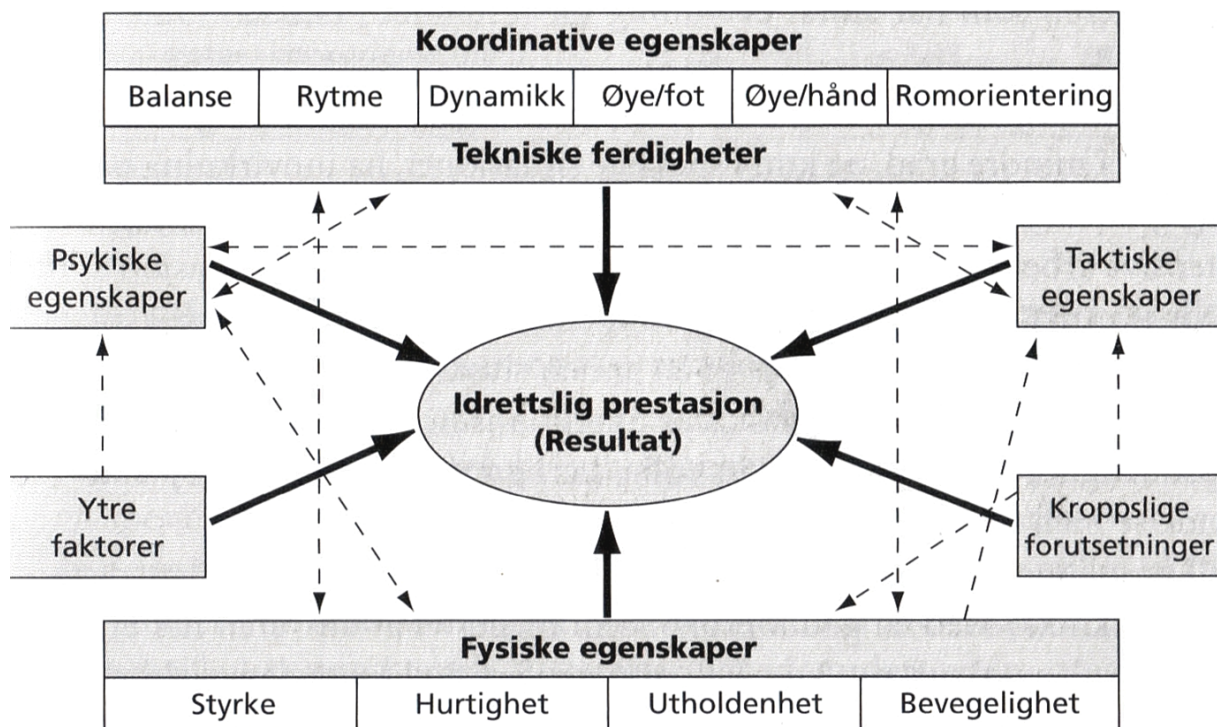
I Norge har vi kultur for en barne- og ungdomsidrett som er preget av stor variasjon og mangfold fremfor tidlig spesialisering. De norske barneidrettsbestemmelsene vektlegger en bredspektret og inkluderende barneidrett, som regulerer hvordan barneidretten skal drives i Norge. Det er en faktor vi også må ta hensyn til i utvelgelsen av talenter på et senere stadium.

”Barn som driver med idrett gjør det fordi de synes det er moro. Sammen med venner får de opplevelser og lærdom for livet. Det er dette fundamentet alle trenere, ledere og foreldre skal være med å ta vare på og videreutvikle (Bestemmelser om barneidrett, 2007).”

I en studie på 18 av Norges mestvinnende idrettsutøvere i individuelle idretter fant man at 14 av 18 utøvere hadde minst en sommer- og en vinteridrett som 13 åringer (Gilberg og Breivik, 1999, bind 15). Prestasjonsutviklingen kan gå saktere, men de høyeste prestasjonene i karrieren kan bli bedre som følge av fysisk og psykisk modning. Utøverne i undersøkelsen fremhevet sitt talent som viljen og evnen til å trene mye og hardt, samt evnen til å respondere på treningen. Bare 27,8 % av utøverne fremhevet medfødte anlegg som en viktig del av sitt talent. Utøverne hadde gjennomgående høy aktivitet i barneårene, sammenliknet med sine klassekamerater.

2.2 Faktorer som har betydning for prestasjon i langrenn

Langrenn har et relativt enkelt prestasjonsmål, hvor den raskeste løperen fra start til mål vinner konkurransen. Langrennskonkurranser gir likevel mange ulike utfordringer for utøverne. De må foreta valg som en følge av påvirkninger fra konkurrenter, føreforhold, temperatur, høyde over havet, terreng, uhell etc. Disse påvirkningene gir valgmuligheter for taktikk, teknikk og regulering av arbeidsinnsats. Figur 2.1 gir en oversikt over faktorer som virker inn på resultatet en utøver oppnår i en konkurranse.



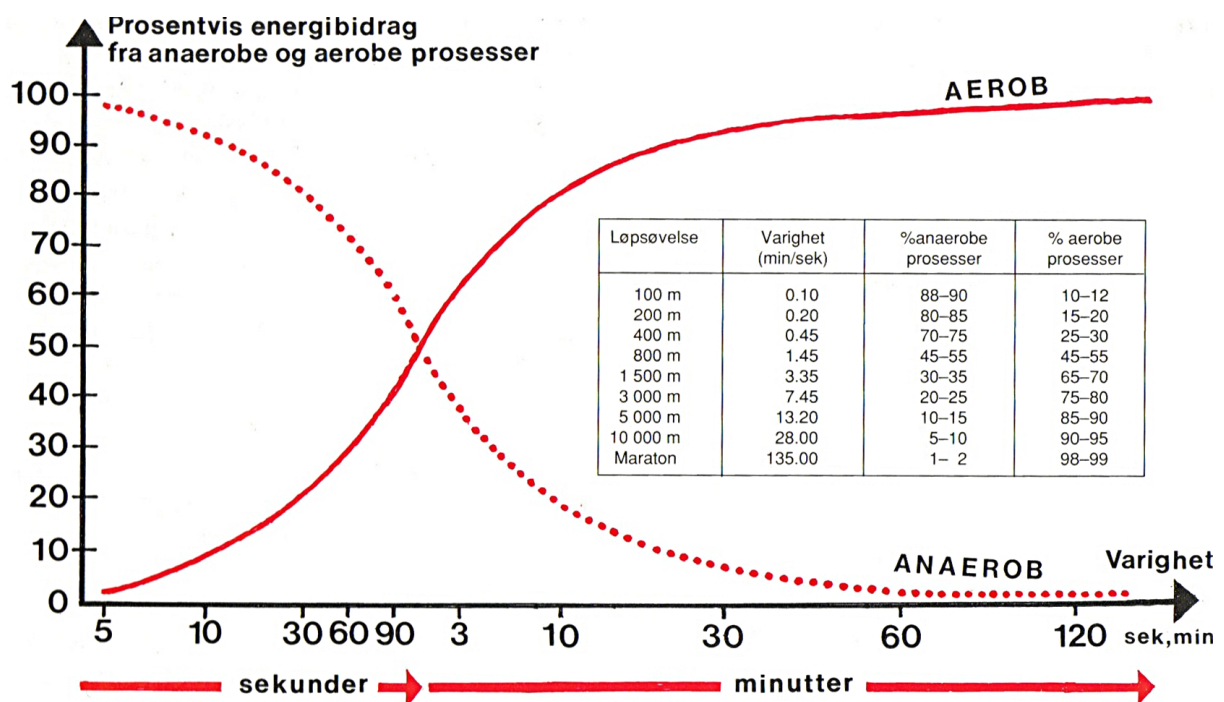
Figur 2.1: Ulike faktorer som påvirker idrettslig prestasjon (resultat). De stiplede linjene viser også hvordan de ulike faktorene influerer på hverandre (Tjelta og Enoksen, 2004; modifisert etter Bompa, 1999).

Idrettslige prestasjoner blir, som vi ser i figur 2.1, påvirket av mange ulike faktorer. Samspillet mellom helhet og delfaktorer avgjør hvor god prestasjonen blir. For å nå internasjonalt toppnivå i langrenn kreves det mange år med god målrettet trening. Videre skal vi se nærmere på de ulike prestasjonsfaktorene i langrenn og metodene som brukes for å forbedre prestasjonen.

2.2.1 Aerobt og anaerobt energibidrag i langrenn

Den utøveren som klarer å holde høyest gjennomsnittsfart mellom start og mål i en langrennskonkurranse vinner. Konkurranselarigheten varierer mye mellom de forskjellige øvelsene. Likevel er alle typer langrennskonkurranser aerob utholdenhetsidrett.

Konkurranselarigheten i et langrenn varierer fra rundt to til fire minutter i en sprint, og opp til godt over to timer på en femmil. I idretter som har konkurransevarighet på mer enn ett minutt, er det en klar sammenheng mellom gjennomsnittsfarten og den aerobe kapasiteten (Aasen et al., 2005; Tjelta og Enoksen, 2004). I figur 2.2 illustreres energibidraget fra aerobe og anaerobe energifrigjøringsprosesser ved forskjellige varigheter.



Figur 2.2: Figuren viser aerobt og anaerobt energibidrag i prosent ved maksimalt arbeid over gitte varigheter (Gjerset, 1992: 36).

Som vi ser av figuren over, vil bidraget fra de aerobe energifrigjøringsprosessene være størst når konkurransevarigheten kommer opp mot tre minutter. Et sprintrenn for herrer skal være mellom 1 og 1,8 kilometer langt (FIS Cross-Country Homologation Manual, 2008). I VM i Sapporo i 2007 var vinnertiden i herrenes sprintprolog 3:04,71. I junior VM i Val Venosta i 2008 var vinnertiden i guttenes sprintprolog 2:54,96 (www.fis-ski.com), og i nykomlingen "Tour de Ski" er det den beste løperen til å kombinere sprintrenn og distanserenn som vinner. Dette sier oss at en langrennsløper bør prioritere trening som forbedrer evnen til å frigjøre energi ved aerobe prosesser. Det er vanskelig å kombinere gode prestasjoner (resultater) i

idretter med varighet under ett minutt med gode prestasjoner i idretter med varighet over to minutter (Aasen et al., 2005). I idretter med varighet under ett minutt er energibidraget fra anaerobe prosesser størst. I dette arbeidet er det derfor naturlig å fokusere på aerob energifrigjøring.

Trening for langrenn bør på en eller annen måte bidra til å forbedre gjennomsnittsfarten, altså prestasjonen i konkurransene. Gjennomsnittsfarten (prestasjonen) påvirkes av utøverens evne til energifrigjøring og utøverens arbeidsøkonomi (Aasen et al., 2005). Gode langrennsprestasjoner stiller store krav til aerob kapasitet. For å forbedre den aerobe kapasiteten kan man; (1) øke kroppens maksimale oksygenopptak, (2) forbedre utnyttingsgraden, (3) forbedre arbeidsøkonomien og (4) øke farten ved anaerob terskel (AT).

2.2.2 Presisering av de viktigste fysiske prestasjonsfaktorene i langrenn

For å vise hva som er de viktigste prestasjonsfaktorene i langrenn, vil jeg videre presisere hva som ligger i de ulike begrepene som benyttes i treningslærelitteraturen. En grundig forståelse av disse bør gi et godt grunnlag for å tolke resultatene, og for å finne ut hvorfor, eller hvorfor ikke treningen har ført til prestasjonsfremgang.

2.2.2.1 Maksimalt oksygenopptak (VO_{2maks})

Maksimalt oksygenopptak beskriver den største mengden oksygen kroppen kan ta opp og bruke i løpet av et minutt. I en vektbærende idrett som langrenn er det vanlig at oksygenopptaket uttrykkes som milliliter oksygen opptatt per minutt per kilogram kroppsvekt ($ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$). Dersom man deler VO_{2maks} på faktoren 0,75 for kroppsvekt ($ml \cdot kg^{-0,75} \cdot min^{-1}$) har det vist seg å være bedre samsvar mellom VO_{2maks} og prestasjon (Aasen et al., 2005). Erfaringsmessig er det nok fortsatt mest vanlig at den gamle benevnelsen $ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ blir benyttet ved testing av langrennsløpere.

Det maksimale oksygenopptaket er begrenset av sentrale og perifere faktorer. De sentrale faktorene består av; (1) lungenes diffusjonskapasitet, (2) hjertets minuttvolum (slagvolum og hjertefrekvens) og (3) blodets bindingskapasitet for oksygen (mengden hemoglobin (Hb) per liter blod). De perifere faktorenes påvirkning av oksygenopptaket vises ved forskjellen på oksygeninnholdet i arterielt og venøst blod (kalt for (a-v) O_2 -differansen). Perifere faktorer for oksygenopptak er; (1) distribusjonen av blod til aktiv muskulatur, (2) kapillærtetthet, (3) muskelfibertype, (4) størrelse på muskelfibre, (5) mengden myoglobin og (6) størrelsen på

og antallet av mitokondrier (Aasen et al., 2005). Oksygenopptaket er et produkt av hjertets minuttvolum og (a-v) O₂-differansen:

$$VO_2 = \text{minuttvolum (slagvolum} \cdot \text{hjerterefrekvens)} \cdot \text{(a-v) O}_2\text{-differanse}$$

For å øke den aerobe kapasiteten ved å øke det maksimale oksygenopptaket må utøveren ta hensyn til både sentrale og perifere faktorer.

2.2.2.2 Utnyttingsgrad

To tilsynelatende identiske langrennsløpere som har samme maksimale oksygenopptak, kan ha store forskjeller i idrettslig prestasjon. Forskjellen i prestasjon bestemmes da av utøvernes utnyttingsgrad, også kalt aerob utholdenhet. Utnyttingsgraden er den gjennomsnittlige andelen av VO_{2maks} som utøvere kan oppta ved en gitt arbeidstid. Forutsatt at arbeidsøkonomien og det maksimale oksygenopptaket er uforandret vil en langrennsutøver forbedre gjennomsnittsfarten sin, og da bruke kortere tid i en konkurranse, ved å forbedre utnyttingsgraden. Utnyttingsgraden avhenger av konkurransevarigheten, og vil reduseres jo lengre varighet arbeidet har. Den blir påvirket av de samme faktorene som VO_{2maks}, og etter hvert som konkurransens varighet øker får de perifere faktorene større betydning for utnyttingsgraden (Aasen et al., 2005). Væske og ernæringsbalanse før og under konkurranse, størrelsen på karbohydratlagrene, tekniske faktorer, mentale faktorer, og muskelstyrke påvirker også utnyttingsgraden. Utnyttingsgrad oppgis vanligvis i prosent av VO_{2maks}, men kan også oppgis med samme benevnelse som VO_{2maks} (ml·kg⁻¹·min⁻¹ eller ml·kg^{-0,75}·min⁻¹).

2.2.2.3 Anaerob terskel (AT)

Kroppen bruker litt tid på å komme i gang med aerob energiomsetning. Det betyr at i starten av et arbeid, eller ved økning av arbeidsbelastningen, trenger det aerobe energiomsetningssystemet hjelp. Til det benytter kroppen det anaerobe systemet for energiomsetning. Når kroppen tar i bruk anaerobe prosesser for å frigjøre energi til de arbeidende musklene, produserer musklene melkesyre som transporteres over i blodet. Dersom intensiteten ikke er høyere enn at kroppen klarer å stabilisere konsentrasjonen av melkesyre i blodet etter et par minutter, betyr det at de anaerobe prosessene ikke bidrar til kroppens totale energiomsetning. Når arbeidsintensiteten er høy nok vil melkesyren akkumulere i blod og muskler. Den arbeidsbelastningen som gir likevekt mellom produksjon og eliminasjon av melkesyre kalles anaerob terskel (AT). Anaerob terskel ligger vanligvis ved

en intensitet som tilsvarer 85 – 90 % av maksimalt oksygenopptak og maksimal hjertefrekvens. Det avhenger blant annet av generell treningstilstand, spesifikk treningstilstand og aktivitetsform. I langrenn er det vanlig at anaerob terskel ligger litt lavere i skøyting enn i klassisk, fordi skøyting består av mer statisk muskelarbeid (Tjelta og Enoksen, 2004).

Tjelta og Enoksen (2004) anbefaler at langdistanseløpere i friidrett måler hastigheten ved anaerob terskel (VAT). Terskelfarten har vist seg å ha bedre sammenheng med konkurranseresultater i løping enn maksimalt oksygenopptak. Det er enklere å teste terskelfarten i løping enn i langrenn, hovedsakelig på grunn av de ytre konkurransefaktorene (terreng, underlag og utstyr). Ved Norges idrettshøgskole finnes det en stor tredemølle hvor det er mulig å teste terskelfart på rulleski.

2.2.2.4 Arbeidsøkonomi

Arbeidsøkonomien sier noe om energiomsetningen ved en gitt fart eller distanse, dersom energiomsetningen er relativt lav i forhold til VO_{2maks} er det et tegn på god arbeidsøkonomi. Hvis farten ved et gitt energiforbruk øker, har arbeidsøkonomien blitt bedre. Det betyr at man sparer energi ved en gitt hastighet, slik at energilagrene ikke tømmes like fort. Det gjør at man kan opprettholde den samme hastigheten over en lengre periode. Arbeidsøkonomien påvirkes av muskelstyrke, bevegelse, kroppsbygning, utstyr, føre, underlag, terreng, vindmotstand og teknikk (Aasen et al., 2005).

Teknikk og teknisk gjennomførelse av ulike aktivitetsformer kan forveksles med arbeidsøkonomi. Teknikk er ikke det samme som arbeidsøkonomi, men beskriver noen av de biomekaniske faktorene som påvirker arbeidsøkonomien. God teknikk kan kjennetegnes ved (1) et riktig forhold mellom syklusfrekvens og syklusvei, (2) korrekt bruk av kroppsstabilisering i forhold til hensiktsmessige bevegelser i idretten og (3) et godt forhold mellom kontraksjon og avspenning i de arbeidende musklene som sikrer god blodstrøm til musklene.

2.2.2.5 Muskelstyrke

Begrepet styrke viser til evnen man har til å utvikle maksimal kraft ved en spesifikk eller forutbestemt hastighet. Styrke er kun forbundet med maksimal kraftutvikling, derfor blir det litt feil å dele opp styrketrening i maksimal og utholdende styrketrening. Trente utøvere

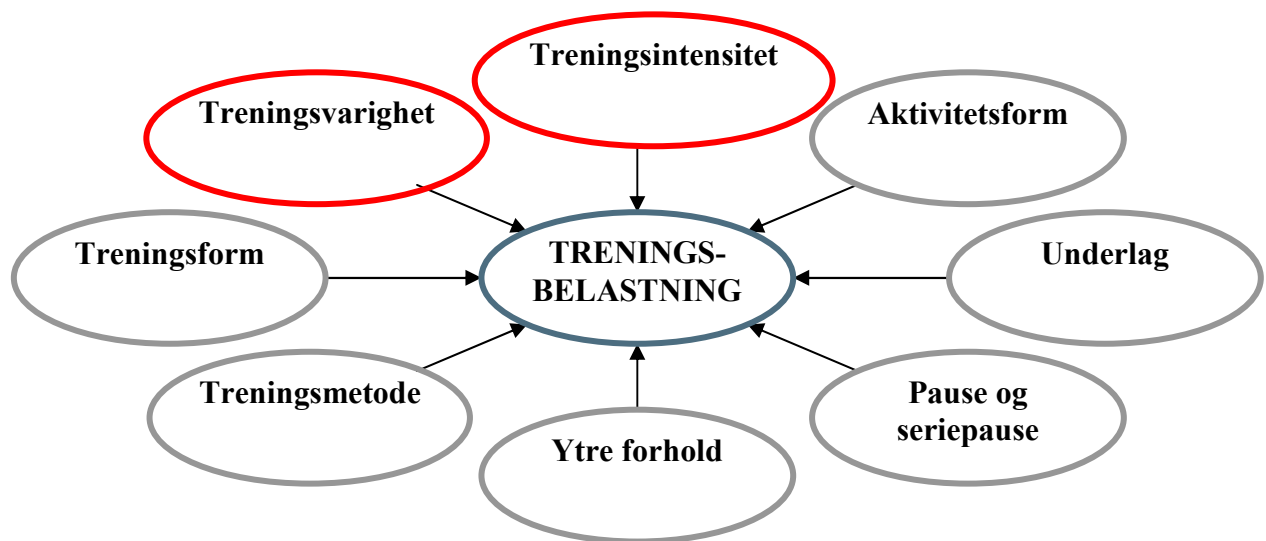
forbedrer ikke evnen til å utvikle maksimal kraft i særlig grad ved å trene utholdende styrke (trening med 20-100 repetisjoner i hver øvelse) (Raastad, 2005). Effektene av god muskelstyrke er i utholdenhetsidretter forbundet med arbeidsøkonomi, og har også vist seg å kunne ha en gradvis påvirkning på maksimalt oksygenopptak (Losnegard, 2008). En langrennskonkurransen krever mange dynamiske muskelkontraksjoner. Tiden som brukes for å utvikle kraft i de tekniske bevegelsene, varierer i forhold til terreng, teknikk og konkurransevarighet (Rusko, 2003). Det vil være fordelaktig for en skiløper å kunne utvikle kraften relativt raskt, på grunn av tekniske krav, dynamiske krav og forandringer i kroppsposisjonen. I bevegelsesyklusene i langrenn vil tidlig kraftinnsats være mest effektivt for framdrift, på grunn av hastigheten langrennsløperen har i forhold til underlaget. En forkortning av tiden man bruker på å nå maksimal kraftutvikling, vil kunne forbedre prestasjonen gjennom bedre arbeidsøkonomi i langrenn (Hoff et al., 2002).

2.3 Treningsprosessen

De tre mest sentrale momentene i treningsprosessen er; (1) planlegging, (2) gjennomføring og (3) evaluering (Aasen et al., 2005). En god treningsprosess krever kontinuerlig oppfølging og eventuelle justeringer underveis. Som teorigrunnlag i denne oppgaven har jeg valgt å i hovedsak benytte meg av olympiatoppens anbefalinger, fordi dette har gitt gode resultater i praksis (ibid).

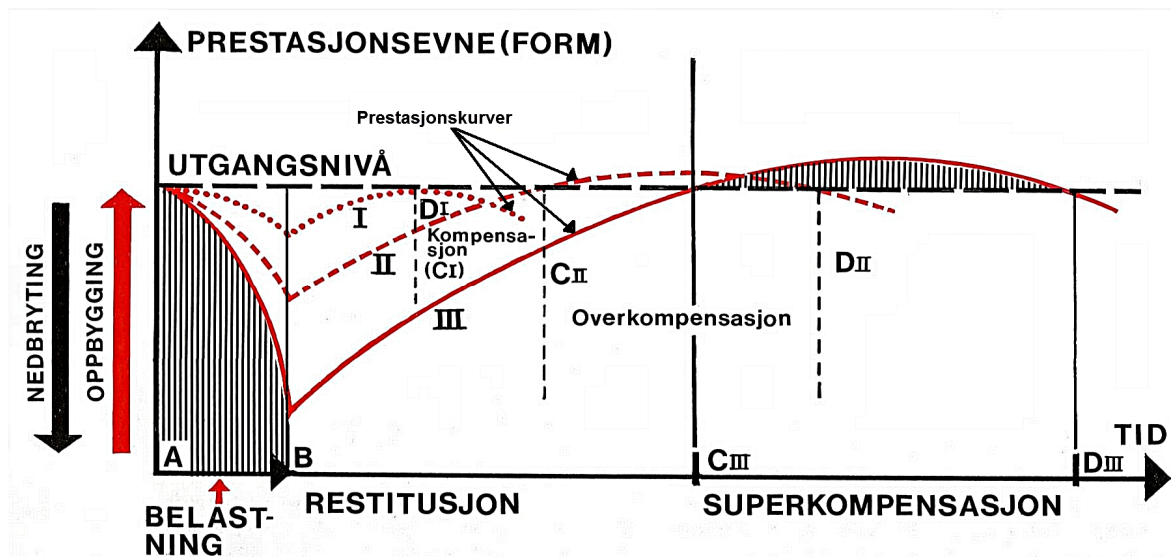
2.3.1 Treningsbelastning

Årsaken til at trening gir prestasjonsfremmende effekt, er at kroppen adapteres til de repeterte fysiske anstrengelsene den utsettes for (Rusko et al., 2003). Det er kausalitet mellom trening som årsak og adaptasjon som virkning. For at langrennsløpere skal oppnå optimal treningseffekt, må treningen være tilpasset langrenn, og den må tilføres med riktig belastning. Treningsbelastningen bestemmes av flere påvirkningsfaktorer (figur 2.4).



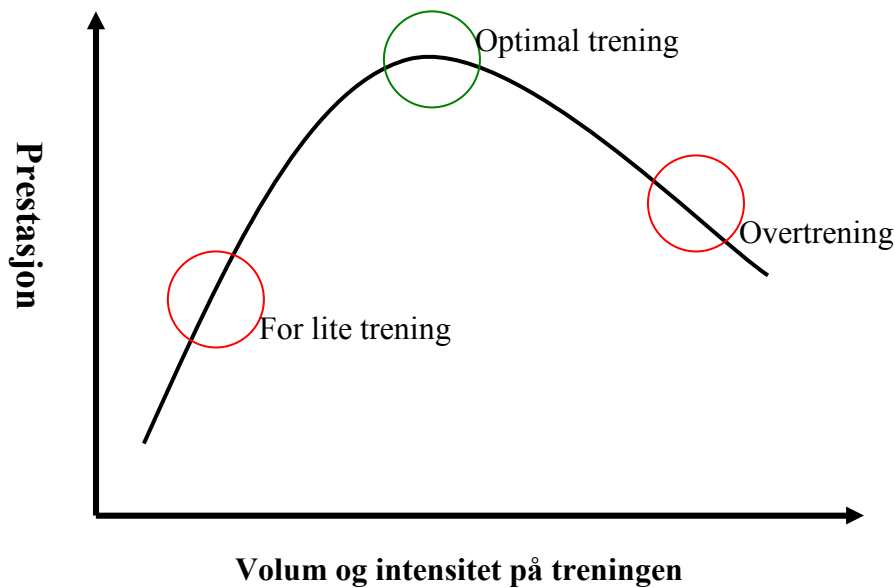
Figur 2.4: Ulike faktorer som avgjør treningsbelastningen (modifisert etter Aasen et al., 2005)

De to viktigste faktorene som avgjør størrelsen på treningsbelastningen, regnes for å være mengden (treningsvarighet + treningsfrekvens) og intensiteten i treningsarbeidet (Rusko et al., 2003). Hva som gir optimal balanse mellom treningsmengde og treningsintensitet er individuelt (Bompa, 1994). På generelt grunnlag kan vi si at ulike treningsbelastninger gir ulike treningseffekter (Aasen et al., 2005). Figur 2.5 viser prestasjonseffekten tre ulike treningsbelastninger kan gi.



Figur 2.5: Skissen viser effekt på prestasjonsevnen som følge av tre ulike treningsbelastninger (modifisert etter Gjerset, 1992).

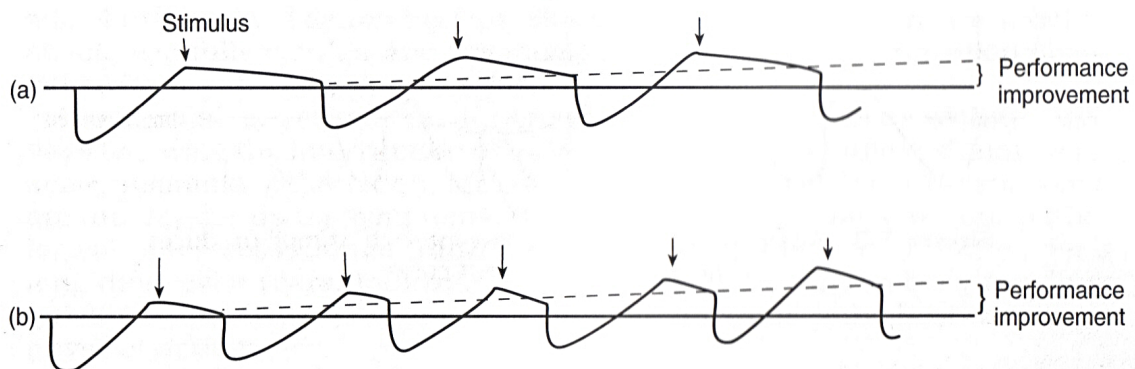
De tre prestasjonskurvene i figuren over har samme utgangspunkt. Figuren forteller oss at prestasjonskurvenes utvikling er avhengige av belastningen man tilfører i den katabole fasen. Jo større den katabole fasen er, jo lengre restitusjonstid kreves det i den anabole fasen. Ved relativt store treningsbelastninger kan utøvere oppnå en overkompensasjonsfase, eller en superkompensasjonsfase. Når man er i en overkompensasjonsfase kan det være svært gunstig å trene, fordi treningen kan foregå på en høyere nivå enn tidligere. Effektene av en superkompensasjonsfase (figur 2.5) kan være nyttige å ta med seg i viktige konkurranseperioder (Aasen, 2005). Figur 2.5 er bare en prinsippskisse, og den kan gjelde for treningsbelastningen i en lengre eller kortere tidsperiode. Dersom treningsbelastningen blir for stor i den katabole fasen, eller utøveren tilfører ny trening for tidlig, gjentatte ganger, vil treningseffekten slå ut negativ på prestasjonsevnen. I slike tilfeller er det en større risiko for at overbelastninger og skader kan oppstå (Fry et al., 1991). Optimal treningsbelastning for toppidrettsutøvere skapes ved at utøverne finner en god balansegang mellom de katabole og anabole prosessene (figur 2.6).



Figur 2.6: Denne prinsippskissen viser et treningskontinuum som illustrerer prestasjonsnivå i forhold til treningsbelastning (modifisert etter Kreider et al., 1998).

Det vil være fordelaktig å tilføre kroppen relativt hyppige treningsstimuli, fordi man da skaper en større prestasjonsforbedring enn man gjør ved å tilføre treningsstimuli sjeldnere.

Overkompensasjonen øker i forhold til utgangspunktet, i takt med treningsstimuleringen (Bompa, 1994) (figur 2.7).



Figur 2.7: Figurene viser treningseffekten av; (a) relativt lange intervaller mellom tilførsel av treningsstimuli og (b) relativt korte intervaller mellom tilførsel av treningsstimuli (Bompa, 1994: 19; etter Harre, 1982).

2.3.1.1 Treningsintensitet

Treningsintensitet refererer til den fysiske arbeidsbelastningen som har blitt utført i løpet av et gitt tidsrom (Bompa, 1994). I langrenn er det vanlig at utøverne benytter seg av fem

forskjellige intensitetssoner i utholdenhetstrening. De fem intensitetssonene vi bruker i aerob utholdenhetstrening kan forklares med utgangspunkt i maksimalt oksygenopptak, maksimal hjertefrekvens, melkesyrekonsentrasjon i blod og tiden det tar før utmattelse inntreffer i den gitte intensiteten, se tabell 2.1 (Aasen et al., 2005).

Tabell 2.1: Viser olympiatoppens fem intensitetssoner for aerob utholdenhetstrening, med veiledende verdier for prosent av maksimalt oksygenopptak, prosent av maksimal hjertefrekvens, hva man i hovedsak forbedrer ved trening på gitte intensiteter, anbefalt varighet og treningsform for de ulike intensitetssonene. Tallene i tabellen gjelder for toppidrettsutøvere (modifisert etter Aasen et al., 2005).

I-sone:	% av VO_{2maks}	% av Hf_{maks}	Hovedsakelig forbedring av:	Anbefalt varighet for å forbedre prestasjonen	Treningsform
I-sone 1	45-65	55-72	- Utnyttelsesgrad (lokale forhold i muskulatur) - Arbeidsøkonomi	1-6 timer	Kontinuerlig arbeid
I-sone 2	65-80	72-82	- Utnyttelsesgrad (forbedret fettomsetning) - Arbeidsøkonomi	1-3 timer	Kontinuerlig arbeid
I-sone 3	80-87	82-87	- Utnyttelsesgrad - Arbeidsøkonomi (økt fart ved AT) - (VO_{2maks})	50-90 minutter	Intervallarbeid og kontinuerlig arbeid
I-sone 4	87-94	87-92	- Utnyttelsesgrad - Arbeidsøkonomi - VO_{2maks}	30-50 minutter	Intervallarbeid og kontinuerlig arbeid
I-sone 5	94-100	92-97	- VO_{2maks} (økt slagvolum) - (Utnyttelsesgrad) - (Anaerob kapasitet) (toleranseevnen)	15-30 minutter	Intervallarbeid (eventuelt test)

I styrketrening er det vanlig å beskrive treningsintensitet som en prosentvis andel av kraften man maksimalt kan utvikle ved en repetisjon (1RM). Forsøk gjort på langrennsløpere har vist at styrketrening på 85 % av 1 RM med 6 repetisjoner, gir forbedret muskelstyrke. Dette gir seg spesielt utslag ved at tiden man bruker på å utvikle kraft kortes ned, og prestasjonen forbedres på grunn av bedre arbeidsøkonomi (Hoff et al., 2002). Losnegard (2008) fant at samtidig utholdenhetstrening og variert styrketrening med 3 til 10 RM gir økt muskelstyrke,

sammenliknet med tradisjonell langrennstrening uten spesifikk trening for å øke maksimal muskelstyrke. Effektene av økt muskelstyrke gav styrketreningsgruppen prestasjonsforbedringer både i skøyting på rulleski og i staking på stakeergometer (ibid).

2.3.1.2 Treningsmengde

En utholdenhetsidrett som langrenn krever store mengder trening. For at utøvere skal oppnå stor nok treningsmengde og samtidig tåle treningsbelastningen den fører til, må mesteparten av treningen foregå på relativt lav intensitet. I tillegg er det viktig at det er stor variasjon i treningsarbeidet for å unngå belastningsskader. Utholdenhetsutøvere som trener relativt lite, men intensivt, er sannsynligvis mer utsatt for skader enn utøvere som trener store mengder på lav intensitet (Tjelta og Enoksen, 2004). De fleste utholdenhetsidretter har så mange fellestrekk at mye av treningen er veldig lik, selv om idrettene er forskjellige (ibid).

Hvis vi tar for oss treningsmengden til enkelte gode juniorutøvere trente Petter Northug cirka 700 timer i sin siste juniorsesong. Landslagstrener Morten Djupvik anslo i 2005 et treningskrav for eldre juniorer på +/- 600 timer (Djupvik, 2005). Den tidligere toppløperen Vegard Ulvang trente 530 og 590 timer i de to siste juniorsesongene sine (Andersen og Nymo, 1991). Thomas Alsgaard trente mellom 360 og 450 timer som junior, men påpeker at det innebar mye hard trening (Alsgaard, 2008). Norges Skiforbund anslår treningskravet til de to eldste juniorklassene til å ligge på mellom 450 og 650 timer (Utviklingstrappa, Norges Skiforbund, 2006). I talentutviklingsprosessen er det også interessant å vite hvor mye toppløpere i seniorklassene trener. I sesongen 1993 – 1994, da Thomas Alsgaard for alvor slo gjennom som senior under OL på Lillehammer, trente han 582,2 timer (Alsgaard, 2008). På det meste var han oppe i rundt 750 treningstimer i senere sesonger (ibid). På et fagseminar i 2005 ble treningen til tre mannlige seniorutøverne presentert, disse hadde trent +/- 800 timer i prestasjonsmessige gode sesonger (Djupvik, 2005). Den mannlige langrennsløperen i Auklands casestudie fra 2005 trente mellom 660 og 730 timer i perioden som ble undersøkt (Aukland, 2005).

2.3.2 Periodisering og planlegging

En treningsplan kan gjelde for trening over flere år, men også innholdet i enkeltøkter. Planlegging er det viktigste verktøyet en trener har for å påvirke utøveres idrettslige utvikling (Bompa, 1994). Trenerne kan dessverre være forutinntatte, og skeptiske til å forandre på treningsprosedyrer de tidligere har brukt med suksess (Sandbakk, 2007). Skal man bli best i

langrenn må en derimot alltid være i endring, fordi idretten utvikler seg hele tiden (Alsgaard, 2008)

Gode konkurranseresultater gjenspeiler gjerne kvaliteten på treningsforberedelsene og markerer derfor hvor viktig det er med en god planlegging. Planleggingsprosessen representerer en godt organisert, metodologisk og vitenskapelig prosedyre for prestasjonsforbedring. Planleggingen må alltid ta utgangspunkt i idrettens prestasjonsfaktorer. For at treningen skal påvirke prestasjonsevnen optimalt, må den også være individuelt tilpasset hver utøvers forutsetninger og rammebetingelser (Aasen et al., 2005).

Det er vanlig å dele treningsåret i langrenn inn i ulike faser. Hovedfokuset endres etter hvilke egenskaper utøveren skal forbedre i de ulike treningsfasene. Det er naturlig å benytte anbefalinger fra Olympiatoppen (Aasen et al., 2005). Erfaringsmessig er disse godt tilpasset en idrett som langrenn.

Et år med langrennstrening avsluttes gjerne med en avkoblingsperiode i april, etter at konkurransesesongen er over. Konkurransesesongen kan gi utøveren en utladning både fysisk og mentalt. Etter avkoblingsperioden begynner et nytt treningsår i begynnelsen av mai. I den første fasen av treningsåret legges det inn en tilvenningsperiode. Tilvenningsperioden har som formål å få i gang den systematiske treningen igjen (Aasen et al., 2005). Treningsbelastningen bør her økes gradvis, for å tilvenne kroppen til treningen og dermed unngå overbelastninger og skader. Etter én til fire ukers tilvenning følger en ressursperiode, som gjerne fokuserer på stor treningsmengde. Ressursperioden varer helt frem til den konkurranseforberedende perioden, og er den perioden der det største treningsgrunnlaget legges. Den konkurranseforberedende perioden er ganske kort, og skiller seg fra ressursperioden med litt lavere treningsmengde og noe kortere økter. De viktigste arbeidsoppgavene i denne fasen, er å beholde overskuddet og forberede seg på konkurranserutiner og teknikk (ibid). I konkurranseperioden er fokuset rettet mot viktige konkurranser, og gjerne et mesterskap der utøveren ønsker å prestere maksimalt. Konkurransene gir i seg selv stor treningsbelastning, og derfor er det naturlig at treningsmengden ligger på et litt lavere nivå enn tidligere i året (Bompa, 1994; Gjerset, 1992). Intensiteten på øktene øker gjerne gradvis inn mot mesterskap, mens varigheten synker tilsvarende. Figur 2.3 viser et eksempel på treningsutviklingen gjennom treningsårets ulike faser, slik den anbefales av treningslærelitteraturen.

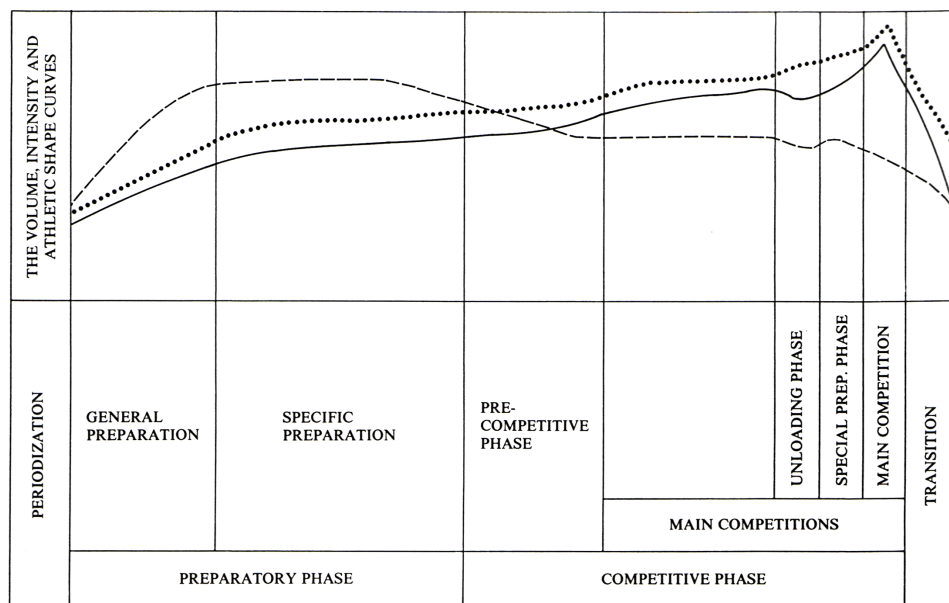


Figure 58. A mono-cycle annual plan (modified after Ozolin, 1971).

Legend:
 - - - - Volume
 — Intensity
 ••••• Athletic Shape

Figur 2.3: Eksempel på en grovkissert treningsplan i en idrett med en årlig konkurranseperiode. Kurvene i figuren representerer utviklingen av treningsmengde, treningsintensitet og prestasjonsevne (Bompa, 1994: 171, modifisert etter Ozolin, 1971).

2.4 Signifikante andres betydning

Påvirkninger fra signifikante andre spiller en viktig rolle i begynnelsen av en idrettskarriere og i utviklingen av idrettsutøvere. Hvilke roller som oppleves som mest sentrale, vil variere gjennom idrettskarrieren. Som barn skjer den viktigste påvirkningen fra mor og far (Bloom, 1985; Gilberg og Breivik, 1999, bind 15; Enoksen, 2002). Senere i karrieren kan påvirkning fra andre i familien, venner og trenere bli vel så viktig. Hva slags rolle de ulike signifikante andre spiller for utøveren varierer også. For eksempel beskriver Bloom (1985) forandringene i foreldrenes rolle gjennom idrettskarrieren. Til å begynne med er foreldrene relativt delaktige i treningsarbeidet og bidrar tett opp mot utøverens trening. Senere får foreldrene en rolle der de hovedsakelig stiller opp der det er nødvendig. I perfektionsfaser gir foreldrene primært opp med oppmuntring og økonomisk støtte.

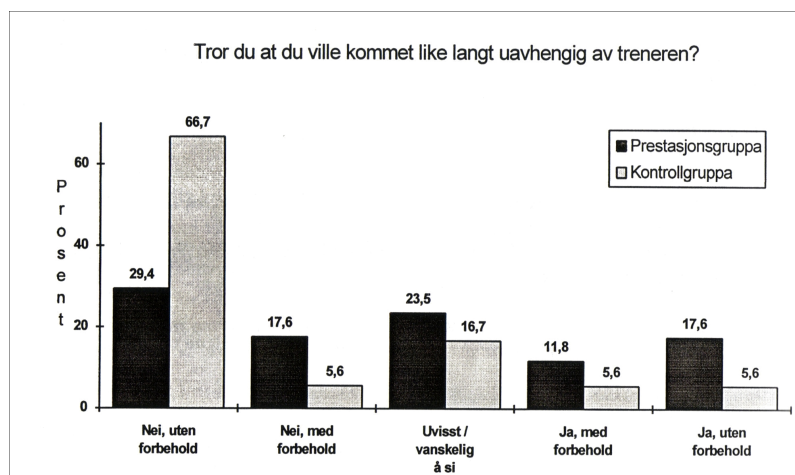
2.4.1 Trenerrollens betydning

Kjørmo (1994) beskriver treneren som:

”En person som har som hovedoppgave å legge til rette for idrettsutøveres fysiske og psykososiale utvikling...” (Kjørmo, 1994: 112)

Arbeidsområdene for trenere er mange og varierte. Det forventes at treneren har kunnskap og interesse for utøverens idrettslige og kroppslige utvikling, og at han arbeider aktivt med disse faktorene. I tillegg forventes det at treneren skaper best mulige miljøbetingelser for utøverens åndelige, psykiske og sosiale utvikling (ibid). Treneren er lederen, men må fungere bra sammen med den som skal ledes. Rollefunksjonene er blant annet å være; fagviter, pedagog, planlegger, koordinator, administrator og leder. Det stiller store krav til; kommunikasjon, gjensidig interaksjon, motivering, konfliktløsning og individuell behandling, empati og innlevelsesevne, samt fleksibilitet (Kolnes, 1987). Høigaard og Jørgensen (2002) påpeker at for en trener er sunn fornuft og gode intensjoner nødvendig, men ikke tilstrekkelig. En god veileder må ha god selvinnsett, slik at han kan se sine egne forutsetninger og begrensninger som veileder (ibid). Den gode treneren må ta et bevisst ansvar for sitt eget verdisyn og utøve handlinger deretter. Gode kunnskaper i coaching er sentralt, men kunnskap og innsikt i idretten er også viktig. Ansvar for at treneren har gode kvalifikasjoner ligger i hele systemet han arbeider i, og det gjenspeiler gjerne trenerens faktiske kunnskaper og arbeidsgjennomføring.

Hvordan trenere gir feedback og instruksjon til ulike utøvere er forskjellig. Å finne de metodene som fungerer best for hver enkelt utøver, er trenerens oppgave. Treneren må sørge for å skape god atmosfære og vise at han bryr seg om hver enkelt utøver. Kontinuerlig oppfølging er sentralt. Dersom treneren er flink til det, kan han skape en felles opplevelse av fremgang og motgang sammen med utøveren (Kolnes, 1987). Blant 18 av Norges mestvinnende utøvere var det stor spredning i oppfatningen av hvilken betydning treneren hadde hatt for den idrettslige suksessen (figur 2.8).



Figur 2.8: De sorte søylene i figuren viser hva 18 av Norges mestvinnende utøvere i individuell idretter mente om trenerens betydning for sin prestasjonsutvikling (Gilberg og Breivik, 1999: 96).

Et paradoks er at en av trenerens viktigste oppgaver er å selvstendigjøre og frigjøre utøveren fra nettopp treneren (Kolnes, 1987). Det kan godt tenkes at nettopp disse utøverne (figur 2.8) har hatt dyktige trenere når det gjelder selvstendigjøsring av utøverne, uten at utøverne selv har vært klar over det.

De første trenerne til de amerikanske OL-svømmerne var primært studenter som hadde sommerjobber (Bloom, 1985). Trenerne de fikk i ung alder utmerket seg som kunnskapsrike, og de presenterte idretten som en vitenskap. To tredjedeler av trenerne hadde trent, eller trente en senior på høyt nasjonalt nivå. Etter hvert som utøverne nærmet seg toppen, fikk de utvidet sin autoritet over egen treningsutvikling. Jo mer de så at trenerne respekterte deres feedback, desto mer engasjerte de seg i idretten sin. Enkelte av utøverne hadde trenere som jobbet for å oppnå suksess på kort sikt. Disse utøverne fikk dårligere oppfølging på det personlige plan, og ble i stedet satt på utmattende treningsopplegg. Det endte med at utøverne byttet trener, at de sluttet å lytte og mistet troen på treneren og at foreldrene gikk inn som trenere. Utøverne som opplevde dette, klarte likevel å komme fra det med noe positivt fordi deres egen identitet og suksess vokste (ibid).

Knudsen (2004) har sett nærmere på hvilke forhold utøvere opplever som sentrale i relasjonen mellom trener og utøver i en lagidrett. Hennes funn påpeker viktigheten av at treneren bryr seg om utøverne utover den sportslige aktiviteten. Trenerens faglige kunnskap er viktig, men detaljkunnskap behøver ikke å være nødvendig. Involvering og medbestemmelse gir større sjanse for at utøvere utvikler et eierforhold til sin egen trening. I tillegg gir det økt trygghet,

selvtillit og motivasjon. Det å få og gi tillit trekkes fram som viktig i byggingen av relasjon med treneren. Knudsen tror at mange trenere ikke er klar over hvor viktig det relasjonelle er for den enkelte utøveren, og viser til at tidsproblemer kan være en årsak til at relasjonelle aspekter ikke blir ivaretatt godt nok (ibid).

Kolnes (1987) trekker fram viktigheten av kontinuerlig kontakt mellom trener og utøver, for å få en effektiv treningsprosess. Gilberg og Breivik (1999, bind 15) kom fram til at 89 % av utøverne var godt fornøyd med sitt forhold til treneren. Alsgaard (2008) trekker fram hvor viktig det var for ham at trenerne hans stilte spørsmål, fremfor at de fortalte ham hva som var rett eller galt. Trenerne i Tjortelands studie (2002) var svært opptatt av å skape relasjoner med utøverne, og deltok gjerne i sosiale aktiviteter med utøverne. Disse trenerne brukte varierte veiledningsmetoder, og aller mest lytting og spørring. I en studie på langrenn trakk utøverne fram trenerens betydning for å lykkes ved at de hadde evne til å støtte, inspirere og motivere (Rogn, 2008). Mange av friidrettsutøverne i Enoksens undersøkelse (2002) gav uttrykk for at manglende trenerkompetanse hemmet potensiell prestasjonsutvikling. God kompetanse og tett kontinuerlig treneroppfølging gjennom en utøvers prestasjonsutvikling er avgjørende for at utøveren skal få full utnyttelse av sitt idrettslige potensial. Det fremheves at trenere for barn og unge har en betydningsfull rolle som oppdrager, både i idretten og i samfunnet ellers (ibid).

2.4.2 Familiens betydning

Den aller viktigste faktoren for at barna skal tilegne seg evner til læring og dannelse er foreldrenes formidling av verdier og holdninger før skolealder. Dersom foreldrene formidler til sine barn at det er viktig å ta ansvar for seg selv, står barna bedre rustet til å oppnå gode resultater på et senere tidspunkt (Bloom et al., 1985). Utøverne i Gilberg og Breiviks studie (1999, bind 15) mente at familien var den viktigste årsaken til at satsingen begynte, og foreldrenes støttende funksjon (forbildefunksjon) var senere avgjørende for valg av en idrettskarriere. Foreldrene hadde utdanningsnivå på høyde med resten av befolkningen. 88,9 % av utøverne hadde foreldre som var med eller kjørte ofte til trening og konkurranser, nesten alltid eller hver gang. De fleste opplevde små eller ingen forventninger fra mor og far. 91,7 % mente at farens medvirkning var sentral for deres idrettssatsing.

Alle utøverne i undersøkelsen hadde ett eller flere søsken, og flesteparten av disse holdt på med idrett. To av tre utøvere i studien mente at søsknene hadde betydning for deres egen karriere (ibid). Hos de amerikanske svømmerne var foreldrene gode til å gi alle barna sine like

muligheter. Det barnet som drev idretten lengst opptok mer tid etter hvert (Bloom, 1985). 75 % av foreldrene hadde høyskoleutdannelse eller mer. Også i denne undersøkelsen brukte foreldrene mye tid til å kjøre både sine egne, og andres barn til treninger og konkurranser. Foreldrene så verdien av idrett og konkurranse, og oppmuntret og støttet barna sine til involvering i begge deler, men uten å presse dem til det (ibid). Thomas Alsgaard trekker spesielt fram sin fars betydning for hans idrettskarriere (Alsgaard, 2008).

2.4.3 Treningskameratenes betydning

Langrenn er i all hovedsak en individuell idrett, men de senere årene har det blitt dannet flere prestasjonsgrupper på tvers av gamle klubb- og kretslagstradisjoner. Noen tror at treningsmiljøene i klubber og kretser har vært for små, og har hatt for lavt nivå til at forholdene for prestasjonsutvikling skal være optimale. Treningskamerater spiller flere viktige roller for idrettsutøvere, blant annet er de med på å kvalitetssikre treningene (Bloom, 1985). Hvis man trener sammen med de beste har man alltid den beste målestokken på treningene. På det psykologiske planet vil som den er vant til konkurranse på trening få det lettere i virkelige konkurranser. Å komme sliten hjem etter en tøff treningsøkt som har holdt høy kvalitet og høyt nivå gjør også noe med selvtilliten i en treningsgruppe (ibid). I individuelle idretter er utøverne i en treningsgruppe både lagkamerater og konkurrenter samtidig. Thomas Alsgaard trekker fram gode diskusjoner med sine lagkamerater som svært nyttige for hans utvikling. Han følte det slik at lagkameratene satt på større spisskompetanse enn trenerne (Alsgaard, 2008). Utøverne i Rogns undersøkelse (2008) følte at treningseffekten ble større ved å være en del av en prestasjonsgruppe, gjennom matching på trening og mulighet til kunnskapsflyt.

2.5 Motivasjonelle forhold

Motivasjon er en fellesbetegnelse på de årsakene som får oss til å utføre en handling (Kjørmo, 1994). Motivasjonen er den viktigste enkeltfaktoren for at treningsprosessen blir gjennomført optimalt (Giske et al., 1998). Motivasjonen endres over tid og under ulike påvirkninger. Dette kommer klart fram i den longitudinelle undersøkelsen (1977 – 1990) til Enoksen (2002), der 13,6 % hadde mistet interessen for friidrett i 1985 og hele 23,9 % i 1990. Frafall fra konkurranseidretten kan skyldes mange ting, blant annet; stagnering, utålmodighet, mangel på stimuli i konkurransemiljøet og prestasjonsangst (ibid).

Motivasjon kan deles inn i ytre og indre motivasjonsfaktorer (Kjørmo, 1994). Ytre motivasjonsfaktorer er basert på belønning. Indre motivasjonsfaktorer viser til den indre drivkraften i oss. Giske et al., (1998) påpeker at motivasjonen i hovedsak bør komme innenfra, men at ytre motivasjon kan brukes med suksess i enkelte tilfeller. Mestring og selvtillit er en viktig faktor for motivasjon. En utøver er vanligvis mer motivert for å holde på med noe han er flink til. I indre samtaler bør suksess forklares med dyktighet, og ikke flaks. Inspirasjon fra andres prestasjoner kan være god motivasjon (ibid).

Mestringsmål og resultatmål er anvendelige verktøy for å oppnå god motivasjon.

Mestringsmål er gode fordi de tar utgangspunkt i det idrettsesifikke, og kanalisere tankene til viktige idrettslige momenter (Giske et al., 1998). Realistiske resultatmål kan være gode fordi de er svært konkrete og direkte knyttet til konkurranseprestasjon. Gilberg og Breivik (1999, bind 14) fant at det å lykkes ble trukket fram som den viktigste positive faktoren ved idretten. Norges mestvinnende utøvere fortalte at ambisjonene ble justert oppover etter hvert. To tredjedeler av utøverne sa aldri bestemt at de skulle bli best i verden (Gilberg og Breivik, 1999, bind 15). Uansett hvilken type målsetning man jobber mot, er det viktig at den følges opp. Det lønner seg som regel å dele inn hovedmålene i delmål, for å oppnå økt selvtillit og realistisk tilknytning til hovedmålet.

Økt selvtillit og en realistisk vurdering av potensialet til suksess kan styrke utøverne i talentutviklingsprosessen. Trenerne må være klar over at motivasjon, målsetning og oppfølgingsbehov varierer fra utøver til utøver. Det stiller store krav til at trenerne skaffer seg nøyaktig kjennskap til den enkelte utøvers situasjon (Enoksen, 2002). I en retrospektiv undersøkelse på olympiske svømmere i USA, var det noen som følte at svømming var det eneste naturlige å gjøre i ung alder. Andre hadde vært mer opptatt av å sette nye rekorder (Bloom, 1985). Svømmerne var særdeles opptatt av å finne forskjellige varianter å tenke og trene på, slik at de alltid oppnådde god matching på treningsøktene.

2.6 Rammevilkår

Dersom man ønsker å bli toppidrettsutøver, må man på et tidspunkt ta del i den organiserte idretten. En tidlig introduksjon for idretten kan være avgjørende for senere satsing. I undersøkelsen på suksessrike amerikanske svømmere, hadde utøverne gjennomsnittlig blitt introdusert for svømming da de var fire og et halvt år (Bloom, 1985). De fleste utøvere

svømte i ferier og på fritiden fram til de ble sju år. Her må jeg påpeke at svømmere normalt har kortere karrierer enn langrennsløpere, og at de normalt når toppen i karrieren på et tidligere tidspunkt. Måltrettetheten utøverne brukte i idretten, fikk de også god nytte av på skolen (ibid).

Nærhet og tilgang til treningsanlegg er sentralt for at spesifikk satsing skal være praktisk mulig. Utøverne i Blooms (1985) undersøkelse på svømmere valgte treningsgruppe ut fra hva som var mest praktisk rent geografisk. Blant norske suksessrike utøvere foregikk mesteparten av aktiviteten i barne- og ungdomsårene nærmere enn fem kilometer fra hjemmet. Anleggssituasjonen ble beskrevet som god, men nærheten til anleggene ble beskrevet som mer vesentlig enn kvaliteten på selve anlegget. Utøverne hadde god tilgang på utstyr (Gilberg og Breivik, 1999, bind 15). Langrenn er ikke en idrett som stiller store krav til anlegg for å få god trening i sommerhalvåret. På vinteren er det viktigste elementet for å trene idrettsspesifikt tilstrekkelig snø og preparerte skiløyper. Visse steder i Norge kan det være vanskelig å satse på langrenn, på grunn av mangel på snø og kuldegrader. Vi har likevel eksempler på svært suksessrike langrennsløpere som kommer fra steder som har relativt ugunstig klima for langrenn. De senere årene har det til tider vært vanskelig å finne gode treningsforhold enkelte steder i Norge. For en langrennsløper som satser vil det bety mer reising, og kanskje også flytting for å finne gode treningsforhold. Toppidrettsutøvere er generelt mye på reise fot. Utøverne som Gilberg og Breivik (1999, bind 14) studerte kjørte gjennomsnittlig 18179 kilometer med bil i året i 1997. Tilsvarende tall for resten av befolkningen var i samme år 13700 kilometer.

Økonomisk velstand kan være både en gode og en onde i idretten. Konkurranselangrenn på høyt nivå koster mye penger. Utgifter til utstyr, reiser, overnattinger og tapt arbeidsfortjeneste gjør dessverre at langrenn ikke er en idrett som passer for alle. De utøverne som oppnår de beste idrettslige resultatene er også de som jobber minst utenom (Gilberg og Breivik, 1999, bind 15). Forskjell på økonomisk velstand påvirker sannsynligvis det internasjonale nivået i idrett. Norge har stor bredde i langrenn sammenliknet med mange andre land, sannsynligvis skyldes ikke det bare det kalde klimaet vi har, men også økonomiske faktorer. Gilberg og Breivik (1999, bind 15) trekker derimot fram at økonomisk velstand kan være en hindring for å nå et internasjonalt nivå, i forhold til hvordan det var for noen år siden. Idretter som krever lave utstyrs- og anleggskrav, kan få en nivåheving i fattige land. Mens vi i Norge kan få

oppleve en generell nivåsenkning, som følge av flere valgmuligheter som blant annet kan føre til redusert deltakelse i idrettene (ibid).

3.0 Problemstillinger

Jeg ønsker å tilnærme meg noen praktiske holdepunkter for langrennstrenere på høyt nivå. Spesielt for dem som trener unge utøvere. I teorikapitlet har jeg samlet relevant litteratur fra treningslære og fra forskning på rammevilkårene rundt toppidrettsutøvere. Denne oppgaven er til en viss grad todelt. På den ene siden dreier den seg om kvantitative treningsdata og fysiske prestasjonsfaktorer, og på den andre siden handler oppgaven om signifikante faktorer som påvirker satsing på langrenn.

Problemfeltet er stort, men i tråd med et holistisk menneskesyn er det viktig at et slikt studium tar for seg flere aspekter ved en idrettssatsing. Treningsanalysen utdypes således med utøverens uttalelser i et kvalitativt dybdeintervju. Følgende problemstillinger vil bli belyst i oppgaven:

- 1) Hvordan har en av verdens beste mannlige juniorutøvere i langrenn trent de tre siste kalenderårene i sin juniorkarriere?
 - Hvilke særpreg har treningsarbeidet hans sammenliknet med anbefalingene som treningslærelitteraturen gir?
- 2) Hvordan er utøverens relasjoner til treneren og til signifikante andre?
- 3) Hvilke motivasjonelle forhold og rammevilkår må være til stede for å optimalisere satsing i juniorlangrenn?

4.0 Metode

4.0.1 Hva er metode?

At noe er vitenskap står for at det er objektivt bevist. Objektivitet kan bare oppnås dersom vi fjerner egne holdninger og forestillinger i databehandlingen, og derfor er vitenskapen underlagt strenge metoder (Chalmers, 1995). Metoden gir oss anvisninger for hvordan vi bør gå frem for å framskaffe eller etterprøve kunnskap (Dalland, 1993). I vitenskaplige studier opererer vi med to hovedformer for metode; kvantitativ og kvalitativ metode.

4.0.2 Kvantitativ metode

Kvantitative metoder har sitt utspring i den naturalistiske positivismen, og tar sikte på å forme informasjon om til målbare enheter, slik at vi kan foreta utregninger. Positivismen sier at vitenskapens oppgave ligger i å beskrive det som er positivt gitt for oss mennesker. Det som er viktig å vite er hvordan noe virker, ikke hvorfor det virker eller hva det er (Næss, 1980). Forskning med denne forankringen benytter seg av en deduktiv fremgangsmåte der observasjoner blir foretatt med utgangspunkt i teorier (Thomas et al., 2005; Chalmers 1995).

4.0.3 Kvalitativ metode

Kvalitative metoder tar sikte på å fange opp det som ikke lar seg tallfeste, men må beskrives med ord. Kvantitativ forskning fokuserer på analyser av komponentene i et fenomen, mens kvalitativ forskning søker forståelse av hvordan komponentene danner en helhet (Thomas et al., 2005). Kvalitativ forskning tilnærmer seg teorier ut fra observasjoner ved å bruke induktivistisk tankegang. I kvalitativ forskning er vi ikke avhengig av instrumenter for å måle dataene vi finner. Om vi ikke kan tallfeste dataene og foreta utregninger, er det like viktig å etterstrebe gode data og å komme frem til en konklusjon som i kvantitativ forskning. At forskeren gjør en god forberedelse før datainnsamlingen og er svært oppmerksom i gjennomføringen vil kunne redusere muligheten for feil (Dalland, 1993).

4.1 Utvalg

Jeg gjorde en strategisk utvelgelse da jeg valgte studieobjekt, fordi det sikret meg den relevante informasjonen jeg behøver til studien. Studiet er et casestudium på en mannlig juniorutøver i langrenn. Utøveren er valgt på bakgrunn av problemstillingen jeg ønsker å belyse. Jeg ønsket å få mer kunnskap om treningsprosessen til en av verdens beste juniorløpere i langrenn, og trengte da et studieobjekt med disse kvalitetene. En annen

forutsetning for utvelgelsen var at langrennsløperen hadde skrevet systematisk treningsdagbok i noen år. Utøveren jeg endte opp med ble foretrukket på grunnlag av; (1) idrettslig nivå, (2) tilgang på treningsdata, (3) velvillighet til å ta del i studien og (4) utøverens utviklingspotensial. Utviklingspotensialet er en vurdering jeg har gjort på bakgrunn av min egenerfaring.

Utøveren har vært på av Norges Skiforbunds juniorlandslag i to år. Han har deltatt i junior-VM i langrenn i 2007 og 2008, og har oppnådd individuell medalje og andre topplasseringer. Fra nasjonale renn har utøveren mange gode resultater, med medaljer og topplasseringer fra både Norges Cup og Norgesmesterskap i aldersbestemte klasser. Utøveren jeg har studert, har skrevet treningsdagbok fast fra 1. januar 2005. Treningen som var loggført før det, hadde store mangler og kunne ikke benyttes i studien. Jeg ønsket å få med mest mulig treningsdata til studien, og valgte derfor å dele treningen inn i kalenderår fremfor den naturlige sesongsyklusen i langrenn. Slik sikret jeg også 8 måneder ferskere data, fordi sesongen i langrenn regnes for å begynne 1. mai hvert år.

4.2 Metodevalg - Måleinstrument

4.2.1 Vitenskapsteoretisk forankring

Valget av forskningsmetode preges og avgjøres av forskerens bakgrunn, vitenskapssyn og hvilken problemstilling som skal belyses. Interessen min ligger ikke bare i å finne ut hvordan noe virker, som i naturvitenskapens positivisme. Gjennom en fenomenologisk forankring ønsker jeg å tilegne meg kunnskap om hvordan studieobjektet opplever ulike påvirkninger han utsettes for. For å kunne tilnærme meg studieobjektets oppfattelser måtte jeg innta en fortolkende posisjon i min studie. Enoksen (2002) sier om dette at samfunnsforskeren som selv er deltaker i det sosiale liv må dokumentere sine meninger og samfunnsteori. I hermeneutikken er en sentral tese; ingen forståelse uten forforståelse (Næss, 1980). Det er sentralt i fortolkende forskning, jeg vil dermed ta med meg min forforståelse i langrenn inn i dette prosjektet. For å tilegne meg mer kunnskap om treningsutviklingen i juniorlangrenn har det vært naturlig å støtte meg til fenomenologiens forståelse og hermeneutikkens fortolkning.

4.2.2 Metodetilnæringer

Jeg bruker en kombinasjon av kvalitative og kvantitative metoder i datainnsamlingen.

Datamaterialet i oppgaven min er hentet fra et kvalitativt dybdeintervju og fra en kvantitativ

treningsanalyse. I den kvantitative delen av studien er det viktig å poengtere at datamaterialet er samlet inn med en grad av subjektive vurderinger etter hver treningsøkt.

I treningsdagbøkene har utøveren skrevet kommentarer til treningen i tillegg til å loggføre treningstid. Det kan være vanskelig å få en helhetlig forståelse ut fra kommentarene. Intervjuet vil da kunne fange opp helheten i treningshverdagen, og øker slik sensitiviteten i studiet. Spesielt påvirkningen av lange perioder med skader eller sykdom blir bedre fanget opp gjennom samtaler. Ved å kombinere ulike metodetilnæringer oppnår jeg en bredere innsikt i problemområdet enn jeg ville fått ved å bruke én metodologisk tilnærming.

4.2.3 Det kvalitative intervjuet

Det halvstrukturerte forskningsintervjuet kan defineres som et intervju som har som mål å innhente beskrivelser av den intervjuedes livsverden, med henblikk på fortolkning av de beskrevne fenomener (Kvale, 2001). Intervjuet er bygget på den hverdagslige samtalen. Forskjellen er at intervjuet har en bestemt struktur og hensikt, og at deltakerne ikke er likeverdige. Forskeren bestemmer temaet for konversasjonen, og kontrollerer situasjonen med kritiske oppfølgende spørsmål.

Intervju er som forskningsmetode relativt fersk, og har tilkommet på bakgrunn av mange positive kvaliteter. Friheten man har i et intervju kontra en spørreundersøkelse er viktig. På samme måte som i en survey kan forskeren få svar på sine spørsmål. Fordelen ved intervjuet er at svarene kan utdypes og følges opp med videre betraktninger. Som ved andre former for personlig konversasjon, kan vi lære å kjenne intervjuobjektet ved å høre om personlige erfaringer, følelser, håp og oppfatningen av deres livsverden.

Svakhetene ved det kvalitative forskningsintervjuet ligger mye i forskerens posisjon gjennom datainnsamlingsprosessen og fortolkning av dataene. I kvalitativ forskning må en forsker ta høyde for sin egen posisjon under innsamling og bearbeiding av data. For å innhente nøyaktige data i intervjuer bør en etterstrebe objektivitet og være godt forberedt (Dalland, 1993). For å kunne stille relevante spørsmål og fange opp sentrale uttalelser er en forsker avhengig av å ha god kunnskap i faget.

4.2.4 Treningsregistrering

Den kvantitative delen av studien består av en treningsanalyse på bakgrunn av tre år med treningsregistrering. Utøveren har i disse tre årene benyttet seg av to ulike utgaver av Norges Skiforbund sin treningsdagbok, en i bokform og en som regneark på PC. Begge variantene av treningsdagbøker består av kategoriserte tabeller, der utøvere kan fylle inn treningstid i ulike intensitetssoner og aktivitetsformer. I tillegg til tidsregistreringen er det gjort plass for korte kommentarer til hver treningsøkt. Denne formen for treningsdagbok er hendig fordi det er lite tidkrevende å loggføre den gjennomførte treningen. Treningsdagboken er oversiktlig å lese, og evaluering og summering kan gjøres raskt og greit (PC-versjonen utfører flere summeringer automatisk).

En svakhet ved langvarig treningsregistrering er at det kan gi liten kontroll på langvarig skade- og sykdomsavbrekk. Fokuset rettes gjerne mer mot tabeller og tall enn utfyllende kommentarer. Det er sannsynlig at andre medvirkende årsaker til idrettslig suksess heller ikke fanges opp med denne formen for treningsregistrering, blant annet utvikling av teknikk, taktikk og mentale egenskaper. I tillegg gis det heller ingen kontroll for hvor nøyaktig de enkelte treningsøktene har blitt loggført.

4.2.5 Litteraturstudiet

I litteraturstudiet har jeg hatt fokus på søkeordene talent, langrenn, toppidrett og treningsplanlegging. Det var disse stikkordene jeg tok med meg fra problemstillingen da litteratursøket begynte. Jeg har samlet inn data fra tidligere studier på liknende felt, og uttalelser fra ulike fageksperter. Gjennom dette bør jeg være bedre rustet til å kunne finne samstemmende oppfatninger rundt temaet optimal langrennstrening for en ung utøver.

4.3 Prosedyre

4.3.1 Dybdeintervjuet

Intervjuet ble avholdt hjemme hos utøveren i romjulen 2007. Jeg så det som en fordel at intervjuet foregikk i kjente omgivelser for respondenten, og at det skjedde i en periode han hadde god tid. For å skape trygghet rundt intervjuet ble det også tatt hensyn til respondentens alder da stedet og intervjuformen ble bestemt. Jeg følte meg velkommen da jeg ankom hjemmet og at terskelen for å gjennomføre denne samtalen var lav. Sannsynligvis opplevde jeg dette slik fordi utøveren kjente meg fra før, og at et godt tillitsforhold allerede var

opprettet. En avslappet samtale i form av et halvstrukturert dybdeintervju ble foretrukket fremfor et strukturert intervju. Jeg valgte å ikke notere respondentens reaksjoner underveis, av frykt for at det kunne skape en kunstig stemning i rommet. På bakgrunn av min egen faglige erfaring og relasjon til utøveren mener jeg at dette var et riktig valg. En åpen intervjuform gir større muligheter for utfyllende og uforutsette svar. For å beholde den lette tonen mellom respondenten og intervjuer ble besøket innledet med litt generelt småprat fram til vi satte oss ned i en litt avskjermet del av stuen. Etter en rask kontroll av den medbrakte diktafonen begynte samtalen.

Intervjuet ble fungerte på den måten at jeg styrte samtalen ut fra en planlagt intervjuguide i stikkordsform. Etter hvert som samtalen forløp, krysset jeg ut punkter fra intervjuguiden når jeg følte at de ulike temaene hadde blitt tilstrekkelig omtalt. Intervjuguiden ble utformet blant annet på bakgrunn av de to treningsdagbøkene jeg hadde fått låne noen uker tidligere. De resterende treningsdataene (elektroniske dokumenter) fikk jeg tilsendt på e-post kort tid etter intervjuet. For at samtalen ikke skulle bli så lang at respondent eller intervjuer mistet fokus la jeg inn tre korte pauser der det falt seg naturlig. To pauser ble lagt inn mens jeg skiftet over til ny kategori, og den siste pausen kom naturlig da faren til respondenten kom hjem og sa hei. Noen innslag av digresjoner ble ikke sett på som negativt, men positivt slik at vi begge kunne holde rett fokus i hele intervjuet. Det følte også mer naturlig i en åpen samtale. For øvrig var det ingen problemer med å komme i gang igjen etter pausene. Til slutt fikk respondenten muligheten til å legge til supplerende kommentarer til intervjuet, noe han ikke hadde. Intervjuet ble så avsluttet ved at jeg takket for samtalen. Hele intervjuet tok i overkant av en time og tretti minutter, uten pauser.

4.3.2 Treningsdata

De to første sesongene med trening (sesongen 04/05 og sesongen 05/06) var opprinnelig registrert i ”Treningsdagboka” utgitt av Norges Skiforbund (Norges Skiforbund, 2003). Hele 2005 samt 2006 fram til 30. april har jeg transkribert fra originale papirbøker over til PC. Fra og med 1. mai 2006 har utøveren selv ført all trening direkte på PC. Arbeidet med å føre treningsdata fra originalbok og inn på PC var tidkrevende, spesielt fordi jeg valgte å føre inn kommentarene til alle økter. I den tidlige prosessen i studiet var det viktig å ha kontroll med flest mulig av de variablene som kunne påvirke resultatene. Treningsdagbøkene hjalp meg også med å danne grunnlaget for dybdeintervjuet som ble gjennomført cirka 7 uker etter at jeg fikk de to første dagbøkene i hendene.

Utøveren har benyttet seg av en treningsdagbok som Bjørnar Sandvig i Norges Skiforbund har utviklet i programvaren Microsoft Office Excel (Norges Skiforbund 2006 og 2007). Jeg brukte også den samme treningsdagboken da jeg overførte treningsdata fra papirform til PC. Med tabeller og plass til kommentarer er Excel-versjonen av treningsdagboka tilnærmet identisk med papirversjonen. At det allerede fantes en god treningsdagbok til PC, lettet også arbeidet mitt mye. Summering av måneder og år lot jeg regnearket gjøre automatisk, men for å få summeringer for hvert kalenderår måtte jeg lage tilsvarende tabeller. Microsoft Office Excel regneark ble foretrukket også i den summeringen. Samtidig fikk jeg god kontroll på eventuelle formel og utregningsfeil i den opprinnelige treningsdagboka.

4.3.3 Litteraturutvalg

På litteraturstudien har jeg benyttet meg av litteratur fra biblioteket på Norges idrettshøgskole i Oslo. Jeg har i all hovedsak brukt databasen BIBSYS Ask for å finne fram til den litteraturen jeg har behøvd, men jeg har også gjort en del manuelle søk. I tillegg har jeg fått god hjelp av en erfaren veileder til å velge ut aktuell litteratur som belyser ulike aspekter av oppgavens problemområde.

4.4 Bearbeidelse av data

4.4.1 Kategorisering

For å gjøre resultatene oversiktlige og lettere å lese har jeg kategorisert funnene i 5 hovedkategorier, se tabell 4.1. Sluttresultatet avhenger av delresultatene og delresultatene avhenger av helheten. Samspillet mellom helhet og deler er i vitenskapsteorien omtalt som den hermeneutiske sirkel (Næss, 1980).

Tabell 4.1. Hovedkategorier og underkategoriers og hvilken betydning de ulike faktorer antas å ha for idrettskarrieren.

<u>Hovedkategorier</u>	<u>Underkategorier</u>	<u>Betydning for idrettskarrieren</u>
K 1. Personlige og demografiske variabler	1) Kjønn og alder 2) Daglig virke 3) Familie	- Modningsstadium
K 2. Rammesvilkår og signifikante andres betydning	1) Bomiljø 2) Treningsmiljø 3) Utstyr 4) Skolearbeid 5) Venner og fritid 6) Trener	♦ Tilrettelegging for idrettslig satsing ♦ Trenerrelasjonens betydning i idrettssatsingen ♦ Konkurrerende interesser
K 3. Motivasjon	1) Målsetninger 2) Drivkraft 3) Forventningspress 4) Fremtiden	♦ Indre drivkraft ♦ Grad av selvrealisering ♦ Idrettsglede
K 4. Treningsplanlegging og treningsfilosofi	1) Planleggingsprosessen a) Variasjon og periodisering b) Styrketrening c) Restitusjon d) Mental planlegging 2) Trenerens rolle i planlegging	♦ Bruk av idrettsfaglig kompetanse ♦ Selvstendighet
K 5. Treningsutvikling (kvantitative og kvalitative data)	1) Historie og spesialisering 2) Resultatutvikling 3) Treningsprogresjon a) Treningsfrekvens b) Antall konkurranser c) Treningsvarighet d) Intensitetsfordeling e) Styrketrening og annen trening f) Aktivitetsformer 4) Teknikkutvikling 5) Mental utvikling 6) Skader og sykdom	♦ Idrettslig alder og nivå ♦ Talentvurdering ♦ Utviklingspotensial ♦ Grundighet i treningsarbeidet

4.4.2 Kommentar til behandling av treningsdataene

Å starte med å skrive treningsdagbok er nok en læringsprosess, og kan derfor gi noe inkonsekvent loggføring. Et eksempel på det fant jeg på det punktet som omhandlet alternativ trening. Jeg måtte derfor finne en løsning på hvordan jeg skulle loggføre forskjellige typer aktivitet som ikke var loggført på en konsekvent måte. Ballspill kunne et sted være loggført som løpstrening i intensitetssone 2, mens et annet sted kunne man finne ballspill loggført som alternativ trening uten fastsatt intensitetssone. Jeg løste dette problemet ved å føre ballspillaktivitet inn i rubrikken ”annen trening”. I de senere dagbøkene var dette i mindre grad nødvendig, fordi utøveren hadde utviklet bedre rutiner for hvordan denne formen for aktivitet skulle føres.

4.4.3 Validitet, reliabilitet og pålitelighet

Selv om begreper som validitet og reliabilitet ikke alltid brukes i forbindelse med kvalitativ forskning, ser jeg verdien av å kommentere dem her. Validitetsgraden forteller hvorvidt en test eller et instrument måler det vi er ute etter å belyse i problemstillingen, og en del av validiteten er reliabilitet i datainnsamlingen. Reliabilitet betyr at dataene må være samlet inn på en nøyaktig måte, og gir konsekvente resultater (Thomas et al., 2005).

“A test cannot be considered valid if it is not reliable. In other words – if you cannot depend on successive trials to yield the same result – then the test cannot be trusted” (Thomas et al., 2005: 197).

Dalland (1993) og Thomas et al., (2005) bruker begrepet pålitelighet i forbindelse med kvalitativ forskning. Som forsker er det viktig å være huske på at det er mange muligheter for å gjøre feil, slik at man går frem grundig og nøyaktig i hele forskningsprosessen. Ulike fremgangsmåter gir også ulike implikasjoner i forhold til studiens pålitelighet. Kombineringen av flere metodologiske framgangsmåter kan bidra til å styrke oppgavens pålitelighet. Å bruke data hentet fram med tre forskjellige metodologiske tilnærminger, er den mest brukte fremgangsmåten for å styrke resultatene i kvalitativ forskning. En slik framgangsmåte kalles metodetriangulering (Silverman 2003; Thomas et al., 2005). Silverman (2003) påpeker likevel at man må være svært varsom når man benytter seg av slik triangulering. Man må passe på slik at man ikke blir ukritisk og forkaster noen resultater til fordel for andre dersom de forskjellige datakildene ikke gir samsvarende resultater.

Resultatenes overensstemmelse med virkeligheten er avgjørende for enhver form for vitenskapelig forskning. Dersom våre antakelser og hypoteser viser seg å ikke stemme med virkeligheten, er det ikke virkeligheten som må justeres, men våre antakelser. Dersom det viser seg at litteraturen jeg har brukt ikke stemmer med funnene, kan jeg ikke forkaste verken litteratur eller kildedata. Jeg må akseptere at virkeligheten kan ha flere muligheter og at mine kilder kan inneholde feil. Det er viktig at jeg beholder funnene, og at jeg har sikret resultatene så godt jeg kan ved å tilnærme meg dem gjennom en god framgangsmåte.

I tallmaterialet jeg har brukt oppstår den første risikoen for feil i dét utøveren loggfører treningen. Ofte rundes treningen av til nærmeste hele 5. minutt. Nøyaktighetsproblemet vil alltid følge manuell treningsregistrering, men sannsynligheten er liten for at det skal påvirke utkommet av treningsarbeidet. Det viktigste er å se de store linjene i treningsarbeidet. En annen feilkilde er at både utøveren og forskeren kan gjøre skrivefeil. Forfatteren av treningsdagboka i Microsoft Office Excel kan ha skrevet feil i formler. Jeg kan ikke sikre meg fullstendig mot dette. Ved å ha sammenliknet datamaskinens utregninger med manuelle utregninger i tillegg til at jeg har sett over dataene, tabellene og kommentarene flere ganger har jeg minimert sjansen for feil. De fleste formelfeil vil oppdages automatisk av regnearkprogrammet. Feilvurderinger av hvor forskjellige typer trening skal føres kan forekomme. Opplevd intensitet samsvarer ikke alltid med hva som er gjennomført i praksis. Gleden ved å holde på med en aktivitet kan føre til at den ikke føltes så utmattende som den faktisk var. Slike feilvurderinger skjer lettest ved lekbetont aktivitet, som bare utgjør en liten del av den totale treningen.

Siden jeg selv har utført intervjuet, er det jeg som har fungert som måleinstrument. Bearbeidelsen av data vil også påvirkes av forskerens kvalifikasjoner og forforståelse. Jeg har etter hvert fått en bred erfaring i langrennsfaget. Jeg har nå flere års bakgrunn fra langrenn som utøver, trener og student. I løpet av denne studien har jeg hatt jevnlig samtaler med min veileder og andre kunnskapsrike mennesker innenfor idretten. Jeg har gjort mitt beste for å bruke andres og min egen kompetanse, for å være åpen for ulike angrepsvinkler på oppgavens problemområde.

I kvalitativ forskning er det ofte vanskelig å etterprøve resultatene. Derfor har jeg gjort mitt beste for å beskrive prosedyren så nøyaktig som mulig, slik at en intervjusituasjon skal kunne

gjenskapes. Intervjuet aldri kan likevel ikke gjenskapes fullstendig på grunn av historiens påvirkning på situasjonen.

5.0 Resultater

Dataene som blir presentert her er hentet fra en kvantitativ treningsanalyse over tre år, og fra et kvalitativt dybdeintervju. Resultatene i dette kapitlet er delt inn i ulike kategorier, slik som det vises i tabell 4.1 i metodekapitlet. Bearbeidelsen av de data jeg har hentet inn er også gjort rede for i metodekapitlet. Resultatene vil senere bli diskutert i sammenheng med den litteraturen jeg har benyttet i studien

Jeg ønsker å utnytte mulighetene et casestudium gir til å få dyp innsikt inn i resultatene, og dermed unngå å gi en overfladisk behandling av funnene. Den konklusjonen som gjøres vil dermed få en grundigere forankring i resultatene.

5.1 Personlige og demografisk variabler

Utøveren i denne studien er en mann/gutt født i 1988. Studien ble gjennomført mens utøveren var inne i sin siste sesong som juniorløper. Under hele perioden for studien bodde utøveren i sitt barndomshjem sammen med foreldrene. Utøveren har en 4 år eldre storesøster. Hun drev med alpint, fram til hun nådde junioralder. Utøveren fullførte allmenn studiekompetanse våren 2007, men tok et fjerde år på det lokale idrettsgymnaset for å utvide studiekompetansen med flere fag og for å ha god tid til å trene.

5.2 Rammevilkår og signifikante andres betydning

5.2.1 Bomiljø

Som nevnt tidligere bodde utøveren i barndomshjemmet sammen med sine foreldre i undersøkelsesperioden. Han følte at det hadde mange fordeler, og i tillegg hadde han gode treningsmuligheter i nærmiljøet.

”Jeg synes det er helt topp egentlig, det er godt å bo hjemme, og ha pappa som er interessert og smører ski, og mamma som lager mat og vasker klær. Så det godt å ha de rammene liksom, og samtidig det er jo veldig fine barmarksforhold her, og det er som oftest barmarksforhold veldig lenge. Så snøen må jeg som oftest vente litt på, eller reise litt etter snø, men når den først kommer så er det helt topp for vinteridrett.”

Nærmiljøet har gitt gode muligheter for forskjellige aktivitetsformer. I sitatet nedenfor forteller utøveren om rullestimulighetene på hjemmestedet.

”Det er ganske bra rulleskikuligheter. Vi har for eksempel en sykkelvei som man kan gå en time fram og en tilbake. Uten biler og alt. Så har vi mange andre plasser. Du kan liksom velge terreng litt sånn som du vil uten å bruke bil. Så ja, vi har sånn faste plasser der vi pleier å ha intervaller og sånn. Men du kan fortsatt variere, for det er såpass mange muligheter da. Ja du kan komme bra vekk fra biltrafikken. Når vi har vært på samling med juniorlaget er det som oftest langs bilveg da... Ja, det er en fordel å bo på en litt avsides plass som (A) når en skal på rulleski.”

Utøveren har også vært med juniorlandslaget på rulleski en del andre steder i landet. Ut fra hva han har erfart mener han at rulleskikulighetene på hjemmplassen er meget bra.

”Vi har vært i Oslo litt og gått rundt Maridalen og sånn, det er mye dårlig asfalt og mye biltrafikk og sånn. Jeg er heldig sånn sett, at her på (A) så ser bilistene ut til å være litt annerledes. De er litt mer vant til rulleskiløpere... Jeg vet ikke, men det blir hvert fall ikke så mye kjeft på langturer og sånn egentlig. Mindre trafikk og sikkert. – Vi har vært innom Sørkedalen også.”

Utøveren merket at en del andre venner i langrennsmiljøet ikke har hatt like stor støtte hjemmefra.

”Ja, hehe. Jeg blir liksom litt ”mobbeoffer” da, for jeg kommer som oftest til duk og dekket bord og kommer alltid med ferdigsmurte ski på trening. Det er ikke alle som har det sånn. Jeg føler vel egentlig at jeg har hatt en fordel på mange punkter, sånn som ja... Jeg har vel liksom kompis som ikke alltid har hatt foreldre som har kjørt, det har vært veldig ofte at vi har kjørt, men det er jo også fordi at pappa er gira på å bli med selv. Han er interessert i det og sånn. Ja, jeg tror at jeg har hatt en fordel der. Nå vet jeg ikke spesielt hvordan det er med andre rundt i landet, men blant kompisene mine tror jeg at jeg har hatt en fordel der. Det er sikkert en av grunnene til at jeg har kommet så langt som jeg har. Jeg har i alle fall hatt forholdene til rette for at jeg skal få satset.”

Det var sjelden vanskelig å komme seg ut på ski i oppveksten, heller ikke dersom man måtte kjøre et stykke for å finne snøen.

”Hehe, det var jo pappa da. Han er jo alltid interessert i å komme seg på ski selv, så har vi hunden også som er gira på å få springe litt, det var aldri noe problem det. Jeg kom meg stort sett på ski når jeg ville.”

Utøveren mente at nettopp den gode støtten fra signifikante andre i familien, støtteapparatet og nærmiljøet har vært den viktigste faktoren til hans idrettslige suksess så langt i karrieren.

”Ja, det er jo mye det vi har vært inne på da. Spesielt at støtteapparatet rundt meg har vært bortimot optimalt. Både her hjemme, i trener, i smøreteam, i folk som tar ut ski til meg og folk som måler ski til meg, og ja, skolen har lagt godt til rette for det. Liksom alt støtteapparatet da, alle som går inn under den paraplyen. Det tror jeg er kanskje det viktigste.”

5.2.2 Treningsmiljø

I hjemmemiljøet hadde skikretsen treningstilbudet til juniorer som satset på langrenn. Klubben som utøveren sokner til, har ikke noe eget treningstilbud til langrennsløpere i junior- og senioralder.

”Egentlig ikke, det er vel helst bare jeg som satser aktivt i min aldersgruppe da. Så det er helst med kretsen vi har et opplegg da, når vi er rundt på renn så er det alltid med kretsen, det har aldri vært noe med klubben. Men jeg får bra matching på kretslaget, og det er ikke noe matching på klubblaget. De har ikke noe opplegg heller. Det er ganske mange klubber i området, men det er liksom som sagt med kretslaget det har vært opplegg. Det er ingen klubber som har hatt opplegg for junioralder og senioralder.”

Kretsen hadde i hovedsak sin base på hjemstedet til utøveren.

”Ja det er vel for så vidt på (A) kretsen hører hjemme egentlig.”

I tillegg til kretsopplegget hadde idrettsgymnaset på hjemplassen et godt treningstilbud og mange elever som var skiløpere.

”Ja altså, vi har trening tre dager i uka med skolen. Jeg har fått trent bra, og har veldig bra oppfølging og matching og sånn. Og så har det blitt mye trening utenom. Vel enkelte dager har vi hatt en trening tidlig på skolen og en på kvelden eller ettermiddagen, det blir ikke så mye utenom. Men ellers så har vi gode muligheter for å trene to økter, i alle fall tirsdag og torsdag, men ellers har det blitt stort sett en økt. Det har liksom ikke vært noen spesielt faste treninger utenom skoletreningene da. Vi har bare vært en gjeng som har gått i lag og sagt at; vi trener sånn og sånn der og der til den og den tiden liksom. Også møtes vi og går i lag og sånn. Så, ikke noen faste rammer rundt treninger etter at vi begynt på gymnaset.”

Selv om det er ganske mange langrennsløpere og skiskyttere ved skolen, får man ikke nødvendigvis matching når man er veldig god. Da intervjuet ble gjennomført, var utøveren litt eldre enn de fleste andre elevene, fordi han gikk sitt fjerde år på gymnaset.

”Ja, nå har det blitt ganske stort da. Nå er det vel 25 stykker kanskje som driver med langrenn og skiskyting. Ja altså, i tre klasser da; 1., 2. og 3. klasse. Vi trener i lag, så det er jo klart at jeg får jo ikke så mye drahjelp av de 1., 2. og 3. klassingene der nå da.”

På landslaget får utøveren bedre matching, og i blant er det deilig å ikke være best i alt.

”Det har vært godt å komme på samling og bli slått litt rett og slett, i både klassisk og skøyting og styrke og spenst hurtighet og sånn, og komme hjem igjen og være litt best igjen.”

5.2.3 Utstyr

Godt utstyr er en viktig del av den moderne langrennssporten. Utøveren i denne studien føler han har fått god oppfølging, og spesielt god hjelp til å smøre ski.

”Ja altså, jeg har vel som oftest hatt spesielt gode ski. Det har jo blitt veldig viktig. Og etter hvert har jeg fått bedre og bedre ski. Ellers utstyrmessig har det vel vært sånn på det jevne fram til jeg ble god da, eller bedre...”

Faren hans har alltid fulgt opp mye, men selv om han har fått mye god hjelp til skismøring har han også lært en del selv.

”Ja, hehe. Jeg er ikke helt vekkreist, jeg prøver å snappe opp litt, men det er ikke så ofte jeg smører ski selv.”

Gode resultater fra skirenn har ført til større støtte fra utstyrsleverandører. Skiene trekkes fram som den største forbedringen etter at han ble landslagsløper.

”Ja, jeg har vel for så vidt alltid hatt topp utstyr ja. Det er jo klart at jeg har fått enda bedre ski når jeg kom på juniorlaget, og ble liksom en løper som skifabrikantene var villige til å satse på da. Men annet utstyr har vel vært topp hele veien.”

5.2.4 Trenerrollens betydning

Treneren (A) har vært den som har hjulpet til med planleggingen. Han er også lærer ved idrettsgymnaset der utøveren var elev.

”Han er vel kretstrener ja, så har han vel... Han har vel liksom, da vi var små og trente tirsdag og torsdag på kveldstid, så var det han som var trener, så har det vært flere innom også. Men det har liksom vært han som har fulgt meg hele tida. Og nå har jeg fått inn trener (B) også, så sender vi planen til han, så kommer han med spørsmål og innspill.”

Trener (A) har en god faglig bakgrunn, han har ikke vært aktiv langrennsløper selv.

”Han har drevet med skihopping. Han har ikke drevet med langrenn selv tror jeg, men han har liksom alltid vært innenfor idrett. Så har han vært lærer på gymnaset innenfor langrenn da, så han kan utrolig mye... Han er relativt god selv, han er godt trent generelt. Ja, også får han innspill fra trener (C). Han og trener (C) diskuterer veldig mye da, fram og tilbake om ting og tang, de lærer liksom mye av hverandre. Så han blir litt oppdatert av trener (C).”

Trener (C) bor på samme sted som utøveren. Han har i mange år vært langrennsløper på internasjonalt toppnivå. Den internasjonale karrieren til trener (C) er over, men han holdt fortsatt et høyt nasjonalt nivå i sesongen 2007-2008. Utøveren har av og til benyttet seg av muligheten til å trene sammen med trener (C), og har også brukt ham som rådgiver foran junior-VM.

”Ja, han har ikke vært med på noe sånn fast, jeg har lært litt av han før... Før VM og sånn så spurte jeg hvis det var et eller annet jeg lurte på. Så sa han hvordan han gjorde det da han var i mesterskap og sånn, og liksom mest sånn da. Og så er han med og ser på teknikk og sånn, man lærer en del bare ved å gå i lag med han. Det var vel i fjor, jeg gikk renn med han på Ål. Så gikk jeg bak han på fellesstart. Så gikk jeg like fort som han i bakkene, det var fellesstart og jeg merka at jeg gikk like fort på flatene også nesten. Men det var liksom over bakketoppene hvor fort han gikk der, jeg forstod ikke at jeg gav noe nesten, men jeg sleit der, så jeg fikk liksom... Bare å lære seg at der er det mange sekunder å hente. Bare å lære seg. Det er liksom der jeg har brukt han da. Det var interessant ja.”

Trener (A) er likevel den viktigste treneren i treningshverdagen. Å ha denne treneren å støtte seg til er helt klart en stor trygghet og fordel for utøveren i denne studien. Utøveren sier at det viktigste er bare at trener (A) er der for ham. Det er ikke alltid trener (A) har mulighet til å

møte ham, men treneren er stabilt til stede og er aldri vanskelig å nå dersom det er behov for det.

”Det viktigste er at han er der på en måte, at jeg har mulighet til å ta kontakt når som helst liksom. Han er alltid på mobilen og sånn, jeg får alltid kontakt med han hvis det er noe jeg lurere på. Vi har liksom holdt på sammen i alle år, så han kjenner jo kroppen min på en måte. Ikke like bra kanskje, men han kjenner kroppen liksom bortimot like bra som meg. Og jeg vet liksom at når vi setter opp opplegg, så ser han på en måte at der blir det for mye trening på en måte, og der må du gjøre sånn og sånn. Det å ha han som kan gi et tips om det liksom det er veldig viktig da. For meg så er han liksom alltid der, hvis jeg ringer til han, jeg holdt på å si midt på natta, så tar han telefonen hvis det er noe jeg lurere på, hehe. Hvis det hadde vært sånn. Det er egentlig aldri perioder hvor jeg ikke får tak i han og får prate med han og sånn. Men enkelte perioder kan det kan være vanskelig å få møtt ham, han er en opptatt fyr holdt jeg på å si. Men jeg får alltid kontakt med han, om jeg ikke møter han ”face to face” liksom.”

5.2.5 Skolearbeid

Utøveren føler ikke at han har brukt så mye tid på skole og skolearbeid at det har gått utover idrettssatsingen. Det har gått greit å kombinere skolegang og idrett.

”Ja altså, i løpet av de tre årene fram til i år, så har jeg liksom ikke gjort så mye lekser og sånn. Men jeg har jo liksom kommet greit igjennom det da. Jeg vet ikke om jeg er god til å smiske eller hva, men jeg kommer som oftest ut med beina på jorda. Men jeg har litt sånn... Skippertaksperioder har vært godt brukt. Men det er nok litt sånn med de fleste som driver med langrenn da. Jeg har liksom satt litt fokus på at jeg skal bli god på ski nå da. Så jeg har liksom, vel jeg har ikke akkurat lagt studier på is, men...”

Det har blitt mye langrenn i hverdagen, men når han har jobbet med skolearbeid og lekser har han også koblet ut tanker om langrenn.

”Ja, hehe. Jeg klarer kanskje ikke. Ja jo, det er kanskje en ting jeg klarer å koble helt ut med liksom. Det er hvis jeg skal jobbe med lekser så klarer jeg liksom av og til å koble helt ut. Hvis jeg skal jobbe en time eller to med lekser...”

5.2.6 Venner og fritid

Utøveren har ikke vært mye ute på byen i helgene. Dersom han har vært ute på fester eller kino, har han vært flink til å komme seg tidlig hjem med tanke på restitusjon, og for å unngå sykdom. Det har vært helt naturlig at det har vært slik, fordi mange i vennekretsen hans også har holdt på med idrett.

”Ja, det er jo sånn at med tanke på restitusjon og for å unngå å bli syk og sånn, så er det ikke det smarteste du gjør å være liksom ute hele tiden, til langt på natt og sånn. Men jeg er ikke så mye det, men sånn som på nyttårsaften og sånn skal jeg jo ut og sånn, men ikke noen store utskjeielser... Sikkert ok tidlig hjem og sånn. I alle fall når det er renn 5. januar og sånn nå, det viktigste rennet så langt i sesongen og sånn. Så jeg har liksom fokus på det. Ja, også driver jo mange av kompisene mine med langrenn og idrett. Så da er vi liksom mange i samme bås.”

Av andre ikke-idrettslige fritidsaktiviteter fortalte utøveren at han har spilt gitar tidligere.

”Ja, jeg spilte gitar et par år før, men jeg gav meg litt før jeg begynte på gymmen. Men ja, det er vel stort sett det jeg har spilt av instrument.”

5.3 Motivasjon

5.3.1 Målsetninger

Hovedmålet for sesongen 2007 – 2008 var junior-VM. Utøveren opererer med flere målsetninger, både av kortsiktig og langsiktig art. Han mener at det skal være litt vanskelig å nå målene man setter seg, men han har flere typer målsetninger med forskjellige prestasjonskrav.

”Ja, i år er det junior-VM liksom. Jeg har satt opp litt kortsiktige mål i år. Å komme til junior-VM punkt én liksom, og gå fort i junior-VM og forbedre plasseringene fra i fjor. Å forbedre 3. og 4. plass i junior-VM er liksom ikke det enkleste, men det er en målsetning. En målsetning skal være litt konkret og litt sånn 50/50 sjanse for å nås. Så det skal være litt tøffe målsetninger. Så har jeg jo et håp om å komme meg på et team til neste år da. Jeg håper på å komme med som impulsløper på seniorlaget sånn som konkurrent (1) og konkurrent (2) klarte i fjor. Og jeg gikk jo like fort som dem i hele fjor egentlig, så det er ikke noen grunn til at jeg ikke skal klare det de klarte. Så langsiktig målsetting er jo å komme meg inn på landslaget som senior. Om det ikke blir sånn at jeg hopper rett inn fra juniorlandslaget, så er det etter noen år å komme seg inn og stabilisere seg der og bli der, og å gjøre det bra i verdenscup og sånn. Og så har jeg et lite mål om å gå femmila i Holmenkollen i år, jeg har

liksom satt opp det på arbeidsplanen eller på årsplanen da. At det er en dato som jeg satser på å stille, men det... Ja!"

Resultatene fra junior-VM har senere blitt korrigert til 2. og 4. plass etter at sølvmedaljøren på 20 kilometer pursuit ble diskvalifisert for dopingmisbruk (www.fis-ski.com).

Intervjuet foregikk i romjulen 2007, en periode som hadde mye forventninger i seg, i og med at sesongen ikke hadde kommet skikkelig i gang for juniorene.

"Ja, det er liksom nå sesongen begynner for oss som er juniorer da. Det blir utrolig spennende å se på Tolga hvordan det går. Går det liksom supert er det jo bare å kjøre på videre, og går det ikke så veldig bra så er det jo om å gjøre å finne formen til to uker etterpå, som kanskje er det aller viktigste rennet... Ja, jeg tror i alle fall at jeg er i rute, jeg føler at jeg har veldig god kontroll, men det er klart at... Jeg har gjort ting litt annerledes i år enn i fjor. I fjor var jeg liksom i veldig god form i det første uttaksrennet da, og vant og ble nummer to liksom og var helt i skyene. Og da måtte jeg liksom bevise at jeg var god nok, jeg var ett år yngre og sånn. I år er jeg liksom eldst og litt mer i forsvarsposisjon og skal forsvare plassen på juniorlaget og plassen jeg hadde i VM i fjor."

Utøveren føler ikke at han kommer i en forsvarsposisjon fordi han er på landslaget. Han ser det heller som en stor fordel at bredden i norsk langrenn er så stor. Han mener at det ville være unaturlig om de samme løperne skulle vunnet alt, når det er så mange langrennsløpere som satser på å bli gode.

"Nei, egentlig ser jeg ikke på det som noe problem. Det er kanskje godt å ikke være den som har gått best i rennene hittil i sesongen. Det skal jeg liksom si. Til å begynne med i sesongen følte jeg at jeg kanskje var litt i forsvarsposisjon da... Men nå føler jeg at det er mange andre som har kommet fram, utenom både juniorlaget og alt, som har vist at de kan gå på ski da. Så jeg føler litt sånn at jeg er i angrepsposisjon, at jeg har ikke gjort noen store løp til nå i vinter, så da er det bare å slå til nå og vise hva en er god for."

Siden det er så mange som satser så hardt er det enda vanskeligere å være aller best, men han mener at det skal være lov å være offensiv selv om det holder et høyt nivå i idretten.

"Det er vel sånn at, gode resultater kommer ikke seilende på ei fjøl liksom. Du må jobbe med det, men folk forstår vel det at når du har et mål i sesongen, det er å gå fort i junior-VM, og først og fremst å

komme til junior-VM. Ja, jeg må jo bare si det at det er junior-VM som er målet mitt, og eventuelt resultatene fra uttaksrennene til VM. Så ser jeg om jeg blir fornøyd med sesongen...”

5.3.2 Drivkraft

Utøveren har gitt uttrykk for stor idrettsglede. Jeg føler at sitatet nedenfor beskriver den indre drivkraften hans på en god måte, i det han sier at langrenn er en del av ham.

”Jeg er kanskje ikke så god til å koble helt ut langrenn, det er liksom det jeg tenker på hele tiden som oftest. Jeg har liksom det i bakhodet hele tiden når jeg gjør noe. Hva var det jeg skulle si... Ja, jeg trener jo som jeg sa... Jeg har jo ikke så ofte fridager, men når jeg har fridager så klarer jeg liksom ikke å legge det helt vekk. Men det er jo liksom en del av meg, så det blir jo sånn.”

Han kunne ikke svare på om han trodde at han var et spesielt stort idrettstalent, men trakk heller fram gleden ved å kunne holde på med akkurat langrenn.

”Ja det er vel det at jeg alltid har trent jevnt og trutt og vært i gang og... 99 % synes jeg har vært kjekt og sånn, det er liksom gleden av, og miljøet og sånn, og at de rundt meg også synes det er kjekt å gå på ski.”

5.3.3 Forventningspress

Forventningspress var ikke en ting som utøveren brukte å tenke mye på. Presset har han stort sett lagt på seg selv, men i et lokalt renn et par dager før intervjuet fikk han i en liten føling med hva andres forventninger dreier seg om.

”Jeg har ikke egentlig kjent på det noe sånn særlig, men faktisk nå sånn som da jeg kom til (B), så forventer liksom alle at jeg skal gå og vinne og slå seniorene og klassen min og sånn. Jeg skulle jo vinne løpet da. Jeg har aldri tenkt på det før, men nå når folk begynte å spørre meg:

- Datt du uti der og sånn, og hva var det som skjedde? Hadde du dårlige ski?

- Nei, jeg har mye trening inne.

- Ja, men datt du liksom, jeg så du bytta staver... Knakk du noe?

- Nei, det var bare fordi de var litt for korte for meg.

Og jeg fikk masse sanne spørsmål. Da merket jeg at folk forventer liksom at du skal vinne, det er ikke noe annet som er godt nok. Da merker du liksom. Da kan en tenke seg hvordan de aller beste har det til en hver tid. Med tv og aviser og alt, alle skal vite hvorfor vant du ikke? Hvorfor ble du nummer to? Men, jeg tenker ikke noe særlig på det. Jeg har såpass kontroll, hehe. Det... Jeg får heller se hvis det går skeis etter uttaksrennet og jeg ikke kommer til VM.”

Det er ikke alltid man presterer optimalt, og oppturer og nedturer er en naturlig del av det å være skiløper. Sånn var det også i det lokale rennet i romjulen. Utøveren hadde likevel en ganske avslappet holdning til utfallet den gangen.

”Ja, nei, jeg visste vel før start at jeg ikke kom til å gjøre det store akkurat. Det var ikke min beste dag. Men det skal være litt sånn av og til at man får litt nedturer også.”

Han viser ikke noen stor frykt for at ting skal gå galt, at han for eksempel skal bli syk foran viktige skirenn. Han velger heller å stole på treningsarbeidet han har utført, og slår seg til ro med det.

”Det verste som kan skje er at jeg enten blir syk under eller til uttaksrennet, eller at jeg ikke er god nok og ikke kommer til junior-VM i det hele tatt. Det er vel det aller verste som kan skje, men jeg får ta det som det kommer. Jeg tror ikke at det er så stor sjanse for at det skjer, med tanke på at jeg var med der i fjor og at jeg gikk bra og sånn, så skal jeg vel gå ganske dårlig for at jeg ikke skal bli tatt og sånn. Nei, jeg tror formen er ganske godt prikk inn til de helgene, men det er klart at sykdom og skader og sånn er jo... Nei, jeg prøver å ikke tenke på det. Jeg prøver å gjøre det jeg kan for ikke å bli syk.”

Utøveren prøver å ikke overfokusere på om han kan bli syk eller ikke, og tror at det kanskje kan være litt skjebnesvangert å gjøre det.

”Hehe, nei. Jeg tenker jo at jeg må prøve å ikke bli syk nå før vi skal til Tolga, eller før vi skal av gårde til norgescup og uttaksrenn og alt dette der. Men hvis man tenker for mye på det så går det som oftest til at du blir syk. Jeg prøver sånn psykisk på å ikke snakke om at det er lenge siden jeg var syk. Konkurrent (3) gikk ut på langrenn.com og sa at han ikke har vært sjuk siden mai, og det skal ikke forundre meg om han går på en smell under ett av uttaksrennene eller noe sånt.”

5.3.4 Fremtiden

Fremtidens hovedmålsetting er å prestere på et høyt internasjonalt seniornivå. Foran sin første seniorsesong planla utøveren å flytte for å kombinere studier og satsing.

”Jeg skal mest sannsynlig flytte til (B) og begynne på ett eller annet ett eller annet halvveis fornuftig der. Noe som er sånn at jeg kan satse på langrenn. Hehe, jeg har hørt om mange enkle veier der borte,

hehe, så det blir sikkert noe sånt. Så får vi se, men jeg skal i hvert fall satse langrenn der borte. Men jeg har ikke 100 % bestemt meg for det enda... Det er i alle fall veldig aktuelt. Så satser jeg på at konkurrent (4) herfra, at han skal bort dit også i hvert fall, og kanskje flere. Sånn at jeg tar med meg litt av gjengen herfra, så ja... Jeg tror det.”

Han fremhevet at det fortsatt var langrenn som skulle ha hovedprioritet også et år fram i tid.

”Det er liksom trening som skal stå i fokus, det er nå jeg har sjansen holdt jeg på å si. Det er for seint å komme når en er 35 år og finne ut at en skal bli langrennsløper. Det er litt seint. Da er det liksom litt mer på hobbybasis kan en si da.”

De siste årene har det blitt dannet forskjellige team i langrenn. Utøveren i denne studien hadde et ønske om å bli tatt opp på et bestemt team i 2008 – 2009 sesongen.

”Ja, det er vel det som står høyest på ønskelista da. Det er utrolig å se hva de får til på det teamet der med... Plutselig så er det er store utskiftinger det for de går jo rett inn på landslaget alle sammen nesten. Så jeg satser jo på at konkurrent (5) fortsetter å gå fort i sprint, så kanskje han får en plass på sprintlaget etter hvert, og at konkurrent (6) kan få en plass på laget så blir det... Om de ikke tar inn to nye så blir det sikkert en ledig plass så. Men ja, samtidig hadde det jo vært kjekt å ha kommet, fått med konkurrent (7) og konkurrent (8) på et lag og blitt på lag med dem på ett eller annet til neste år. Ja, nei det er bare å gå fort i vinter det, så står de fleste dørene åpne. Så ja, nei, men team (X) hadde vært utrolig kjekt å komme med på da.”

5.4 Treningsplanlegging og treningsfilosofi

5.4.1 Planleggingsprosessen

Utgangspunktet bak hele planleggingsprosessen har vært et langsiktig tidsperspektiv og en gradvis treningstilvenning. Det samme vises i målsettingen som jeg har omtalt under motivasjon (5.3). Det er viktigere for utøveren å bli en god senior enn å være best som junior.

”Det er jo langsiktig da. Det er jo mange... Altså, jeg satser på å ta steg for steg, jeg er ikke sånn... Jeg prøver å gå litt og litt opp på timene i året og, litt og litt opp på intensitetsøktene og samla sett i år da, eller per år. Jeg tror det er den enkleste måten å bli langsiktig på da. Altså, jeg kunne blitt veldig blitt god med en gang nå på et par år. Men så ville det fort dabbe ned igjen. Jeg håper å bli i toppen etter et par år som senior, så tror jeg det skal... Det er liksom det som har vært målet fra jeg begynte på gymnaset liksom. Stabilisere med på et seniorlag og landslaget etter hvert.”

Frengangsmåten for treningsplanleggingen har bestått i et tett samarbeid mellom trener og utøver. Planene de har vanligvis blitt laget i forhold til bestemte hendelser i treningshverdagen, men utøveren husker også på å lytte til kroppen underveis.

”Ja, jeg og trener (A) spesielt. Det er liksom vanlig at vi setter oss ned og setter opp en plan. Da pleier det som oftest å være over en periode fram til noe skal skje, for eksempel fram til juniorsamling. På vinteren fram til renn. Nå har vi laget plan fram til midten av januar etter at vi er ferdig med norgescuprennene, og begge uttaksrennene er ferdige. Vi har liksom en plan fram til det da, men jeg er liksom litt sånn som at jeg prøver å kjenne litt på kroppen. Og hvis jeg er litt sliten så tar jeg kanskje bare ei rolig restitusjonsøkt, eller hopper over ei økt hvis jeg skal ha to økter da.”

I planleggingen har de først tatt utgangspunkt i de hardeste øktene. Landslaget og landslagssamlinger har hatt prioritet i planleggingsprosessen.

”Vi setter som oftest opp intensitetsøktene først da, og fyller opp med rolig trening og styrketrening. Jeg har enkelt og greit satt alle samlingene til juniorlaget opp på planen, og så har jeg fylt inn kretssamlinger der det har passet. Så det har ikke vært noe problem det, det er en veldig positiv ting å komme med på juniorlaget da så, det har bare vært positivt. Det blir litt mye reising det er det eneste. De fleste samlingene er jo som oftest på Østlandet, men ellers så har det gått greit.”

Den evalueringen og justeringen som ikke har blitt gjennomført fortløpende, har blitt lagt inn som en del av den naturlige planleggingen. Evalueringen har altså ikke vært en separat del av planleggingsprosessen, men alltid blitt vurdert i sammenheng med ny planlegging.

”Nei, og sånn som foran uttaksrennene i år så har vi sett litt på hva jeg gjorde i fjor, for det fungerte veldig bra. Så vi prøver å gjøre mye likt i år også, ja spesielt tempointervall uka før og sånn. Bruker det da. Så det er på den måten vi bruker å evaluere da.”

I begynnelsen av langrennsesongene (vår og forsommer) har ikke utøveren vært veldig opptatt av spesifikk trening mot langrenn. Da har den generelle grunntreningen vært mer vektlagt, men jo nærmere sesongen, jo mer spesifisitet i treningen.

”Om våren og sommeren, så trener jeg... Bare springer mye løp og sånn. Ser på det som utholdenhetstrening. Jeg legger ikke så mye vekt på at det er langrenn det er rettet mot, men mot slutten av sommeren og utover høsten så går jeg en del intervall på rulleski for å venne til musklene og alt dette her da. Så ja, har vel hatt noen økter på ski når vi har vært på samling, har gått en del

intensitetszone 3 spesielt. For å venne seg til det. Ja, springer en del elghufs på høsten som er ganske likt også da.”

Tidlig i ressursperioden prioriteres mye rolig trening. Mengden med harde økter på rulleski har økt når det nærmer seg konkurransesesong.

”Nei, om sommeren så er det å trene veldig mye rolig da, og skal jeg ha ei hardøkt så er det som sagt det at jeg springer et løp kanskje. Når jeg har vært på juniorlaget så har det som oftest vært at vi har hatt en intervalløkt på rulleski. Så jeg har liksom fått litt inn der. Hjemme så har jeg ikke liksom hatt så veldig mye intervall på rulleski tidlig da, så har det økt utover. Ja spesifisitet, ja... Jeg har brukt litt ”Brå-sterk” også før. Men det har jeg liksom prioritert vekk da.”

Utøveren har som sagt ikke prioritert aktivitetsspesifikk trening på våren og forsommeren. Han har heller prøvd å nyttiggjøre seg andre elementer fra treningen i denne perioden.

”Nei, jeg pleier ikke å tenke på det. Jeg ser bare på det som... Det er klart det eneste med løp som er likt med skirenn er kanskje at du får konkurranse. At du får litt konkurranseinstinkt og trigger det litt. Men ellers så pleier jeg ikke tenke så mye på det. Om våren så pleier jeg liksom prøve bare å trene og holde hjulet i gang til det nærmer seg høst.”

Trivsel har hatt en finger med i spillet når det gjelder valg av aktivitetsform. Utøveren har klare preferanser om hva han trives best med, og hvordan rulleskitrening kan gjøres mest mulig nyttig for langrenn på snø.

”Jeg synes det er mye kjekkere å gå på ski enn å gå på rulleski. Men om våren og sånn er det veldig kjekt å gå klassisk. Eller staking og pigging da. Jeg går som oftest ikke så mye med fraspark. Helst pigging. Ser på det både som klassisk teknikk, eller staketrening og styrketrening. Men utover så begynner jeg å bli lei. Når det nærmer seg... Uti august og sånn pleier det alltid å være en periode da jeg synes at det er ganske kjedelig å gå på rulleski. Ja, men ellers ikke så mye. Det er klassisk som ikke er så... Eller jeg tenker ikke så mye likheter mellom å gå klassisk på rulleski og ski. Men på skøyting så er det ganske likt. Men padling er kanskje litt annerledes synes jeg da. Det er litt vanskelig, det er litt vanskelig med så forte ski å gå skikkelig padling synes jeg.”

Utøveren mener også at det er fordeler med rulleskitrening som man ikke kan få under spesifikk trening på snø.

”Det er klart at du kan bytte en del mer terreng på rulleski. Du kan få en lang oppoverbakke i tjue minutter om du vil, men på ski går det som regel litt mer opp og ned. Så du kan holde høy intensitet over lang tid uten å dette ned. Det synes jeg er bra da. Jeg benytter meg en del av det når jeg har hardøkter.”

Han har i hatt et bevisst forhold til terrengvalg, og ulike typer økter har blitt lagt til ulike typer terreng.

”Det spørres, hvis jeg er ute etter å ha ei... Ja, på ski spesielt. Jeg går mye distanser da, jeg går ikke så mye intervall, så da pleier jeg bare å gå runden og sånn liksom. Så da oppsøker jeg motbakker og flater, så kommer det jo og nedoverbakker. Men hvis jeg skal gå intervall så pleier jeg å oppsøke en del motbakker og en del stigning generelt, så det har kanskje litt med det å gjøre at jeg ikke er så god på flatene, jeg har oppsøkt litt mye tøft terreng.”

Underveis i øktene har han forsøkt å benytte seg av terrenget både teknisk og taktisk, men han innser også at han har hatt en del å gå på.

”Jeg prøver å tenke på det, men jeg har vært litt sånn at når alle andre går fort på flatene, så skal jeg gå fort i bakkene. Jeg er liksom annerledes da. Du bruker jo mye mer krefter når du går fort i bakkene, men på en fellesstart så får du kanskje luke når du går fort i bakkene. Jeg har tenkt litt sånn, men ikke sånn veldig mye så. Men jeg pleier å være god sånn taktisk å finne ut om jeg skal gå dobbeldans eller padling eller sånn, det er litt sånn taktisk gåing.”

5.4.1.1 Variasjon og periodisering

I planlegging av treningen har trener og utøver forsøkt å variere aktivitetsform fra økt til økt.

”Ja, vi prøver å tenke en del på det og være flinke på det. Å legge opp klassisk – skøyting – klassisk – skøyting, og legge inn styrke innimellom. Det er som du sier at vi legger ikke to skøyteøkter oppå hverandre da.”

Da utøveren begynte på videregående skole og idrettslinje, var periodisering og variasjon et sentralt element i planleggingen.

”Ja, første året på gymnaset så var det mye lett og middels og hard uke da, lett, middels og hard i sanne sykluser. Og den gang var vi også bevisst på å ikke ha for like økter etter hverandre.”

På juniorlandslaget har det også vært fokus på periodisering.

”Ja, sånn med intensitet da. Så er det mye rolig trening. Også enkelte... I det siste året så har vi lagt inn kapasitetsbolker og sånn. Ikke for mye, men i det siste året har vi lagt inn to eller tre, og da var det snakk om fire til fem hardøkter på 4 – 5 dager. Vi hadde ei samling med juniorlandslaget, med 7 økter på 7 dager, og men... Ja, det synes jeg har fungert bra da. Når jeg tenker på varighet, jeg har økt litt og litt på timer, og øktene har blitt litt og litt lenger etter hvert som jeg har blitt eldre. Men jeg har ikke noe spesielt fokus på hvor lenge øktene varer og sånn. Ja og så bytter jeg en del på plasser å trene på også, variasjon på det også. Jeg har mange muligheter og velge mellom her. Når det gjelder rulleski og springing også.”

5.4.1.2 Styrketrening

Utøveren mener at det er lurt å legge opp styrketrening med en gradvis tilvenning i junioralderen. Dette gjelder spesielt styrketrening med vekter, der han tror det er smart å ha en god base av grunntrening i bunnen før man begynner å trene med ytre vektbelastning.

”Jeg tror det er bra sånn jeg har gjort det. Jeg kunne vel kanskje hatt innslag av det før, men ikke hatt for mye. For fra før var jeg jo ganske liten i forhold til de andre. Nei, jeg tror det har vært smart sånn jeg har gjort det. Å ikke ha for mye maksstyrke som første og andreårs junior, det er klart man kan også ha innslag av det som første års junior da, og andreårsjunior og sikkert. Men ikke for mye.”

Styrketreningsøktene har blitt lagt opp strukturert i treningsplanene. Av og til har det bevisst blitt lagt opp til lite mellomrom mellom harde treningsøkter.

”Ja, jeg pleier å ha litt luft mellom. Harde styrkeøkter da, for eksempel maksstyrkeøkter på en time, en time og femten, en time og tredve. Jeg kan ha en rolig dag etterpå da, og kanskje intervall eller terskel. Og så en rolig dag, og så kjøre på igjen eventuelt, men det er klart at enkelte ganger så blir det jo hardt på hardt kan du si, men det er bevisst så.”

Utøveren trener ikke spesifikk styrketrening på beina utover spenst og hurtighet.

”Jeg trener egentlig bare overkroppen, jeg pleier ikke trene beina, jeg synes det blir nok når jeg går på rulleski skøyting, og så springer og sykler jeg, og så da får jeg liksom nok trening på beina. Jeg tenker liksom at ei styrkeøkt, det er ei økt på overkroppen. Som når jeg trener maksstyrke på

overkroppen. Men jeg passer på valg av øvelser og sånn da. Jeg prøver å ikke ta to styrkeøvelser etter hverandre med vekt på samme muskelgruppe da. ”

Variasjon i styrketreningen har blitt vektlagt og har kunnet innebære trening av muskelgrupper som ikke nødvendigvis er veldig aktive i langrennsbevegelser.

”Ja, det er litt både og. Når du trener triceps, så må du nesten trene litt biceps og for å ikke få for stor forskjell. Selv om det kanskje ikke er bicepsmuskelen som man bruker mest i langrenn. Men jeg prøver liksom å trene litt begge sider da, det er ikke så mye det blir.”

5.4.1.3 Restitusjon

Restitusjon har blitt sett på som en viktig del i treningsprosessen, i korte perioder har utøveren kjent på kroppen at det kan være vanskelig å få tilstrekkelig restitusjon. Han har likevel unngått å bli kroppslig utkjørt over tid.

”Ja, sånn som når vi har vært på NM de første årene som junior. Da var det liksom fire renn da, tre og fire renn på tre fire dager, så jeg begynte... Da merker du at du kunne sikkert vært bedre på restitusjon. Jeg har forbedra meg der de siste årene. Spesielt etter at jeg kom på juniorlaget; liksom har vi hatt ei hardøkt, ei kapasitetsøkt, så var det liksom på senga etter økta, kanskje å se en film eller noe sånt, slappe av og kanskje sove en liten time også. Men jeg har ikke hatt sånn spesiell periode der jeg har merka at jeg har vært helt utkjørt.”

Utøveren har hyppig benyttet seg av aktiv restitusjon.

”Hvis jeg har hatt ei hardøkt så pleier jeg å ta en halvtimes jogg eller sykkel på kvelden. Jeg prøver å få det til i alle fall, jeg føler at det er bedre restitusjon det enn å sitte i sofaen. Jeg føler at det fungerer best for meg i alle fall. Jeg pleier som oftest å bruke restitusjonsøker da. Er jeg sliten så tar jeg kanskje en joggetur og sånn prøver å løse opp litt. Ja, sånn som da jeg gikk skiløp nå i helgen da, så reiste jeg og sykla inne i 45 minutt og så gav jeg meg liksom, ”that’s it”. Eller det samme med joggetur, kanskje tøye sånn 5 minutt.”

Tøyning og bevegighetstrening har ikke vært et prioritert område. Utøveren i denne studien har likevel et reflektert syn på denne delen av treningsprosessen.

”Nei, det er liksom ikke det, men det er klart at det er i enkelte ting du gjør på ski så hadde det kanskje vært greit å være litt mykere. Men jeg har ikke noe stor fokus på det. Nei, jeg føler ikke at det har noe effekt nei, men det er klart jeg har ikke drevet sånn skikkelig med det. Så det er klart at hadde jeg drevet mer med det, så hadde jeg kanskje hatt litt mer trua på det også. Hvis jeg hadde hatt et skikkelig opplegg på det og.”

Tidlig nærings- og væskeinntak for å optimalisere restitusjonen har vært et fokusområde.

”Jeg pleier å være rask til å få i meg drikke og mat og sånn etter økter da, og klesbytte og sånn. Og drikke generelt mye og, det pleier å være bra. For restitusjonen og sånn. Jeg tar sånn ”Gainomax” da. Vi har begynt med det. Hehe. Så jeg tror i alle fall kanskje psykisk da, så prøver å få i meg det rett etter at vi har hatt økt og sånn. Har egentlig brukt det på lange økter da. Rundt 1:40 – 1:45 og lenger da, og intensitetsøkter. Og styrkeøkter og. Så jeg tror det hjelper på litt, at kroppen blir klar litt raskere. Om ikke det hjelper så hjelper det i alle fall litt psykisk, at en tror det hjelper. Det er stort sett det da. Så sover jeg. Jeg prøver å komme meg i seng til klokka er elleve alltid.”

Utøveren har også et klart fokus på å få nok søvn.

”Åtte til ni timer søvn kanskje. Jeg legger meg til klokka elleve, og hvis jeg skal på skolen så er det opp i åtte – nitiden, men hvis ikke så kan det hende jeg sover litt lenger og.”

Et tegn på godt restitusjonsarbeid fant jeg i de tidligste treningsdagbøkene der han hadde ført vurdering av overskuddsgraden på en skala fra 1 til 10. Jevnt over ble den øvre tredjedelen av skalaen brukt.

”Ja altså, jeg har ikke ført det de siste to årene, men ja jeg følte at jeg var liksom der oppe hele tiden. Jeg sparte kanskje tieren til jeg hadde ei kanonøkt da, men jeg var stort sett alltid i slag, jeg pleier å være i ganske god form gjennom hele året egentlig. Så fram til kanskje nå, når jeg har lagt inn litt tyngre treningsperioder de siste to årene, så er det klart at en ikke alltid er i slag.”

For at langrennskonkurransene ikke skal bli for mange, har utøveren erfart at han må prioritere. Det går mest utover de lokale arrangementene, men det er viktig for ham å beholde overskuddet og holde seg frisk.

”Sånn som i fjor da, så gikk jeg vel nesten ingen lokale renn. Gikk KM og sånn, ellers så var det lite. Det passa liksom dårlig inn med konkurranse, jeg hadde planlagt å gå kanskje terskelintervall og kanskje intervall i stedet. Jeg prøvde å unngå å reise for mye. Jeg hadde liksom en dårlig tendens etter norgescup de første årene. Jeg kom hjem seint søndag kveld, slurva litt med mat og drikke på turen hjem og etter løpet og sånn. Så blei jeg sjuk og var sjuk ei uke, og fikk et par uker med trening før neste norgescuprenn. Sånn gikk det liksom da. Men jeg har blitt bedre nå.”

5.4.1.4 Mental planlegging

Langrenn er en stor del av livet til utøveren, og han har trent mentalt stort sett hver dag. I stor grad har denne treningen vært å være bevisst i daglige rutiner for søvn, mat, skole og fritid. En annen del av den mentale treningen har vært forberedelser foran konkurranser.

”Stort sett så tenker jeg på langrenn i alt jeg gjør egentlig, jeg prøver å være litt bevisst på det hele tida. Men det er klart at sånn når jeg går renn, så har jeg som oftest planlagt om hvordan jeg skal gå og sånn. Jeg snakker alltid med trener (A) om løpet og hvordan jeg skal gå og sånn. Som da jeg var i VM, så fant vi vel ut at det var mange muligheter for hvordan det kunne gå. Jeg kunne komme inn med teten på duathlon for eksempel. Så hadde vi satt opp at jeg kunne komme inn med teten etter klassisk, hva skal jeg gjøre da? Hva hvis jeg knekker en stav og sånn, hva gjør jeg da? Jeg hadde mange scenarier oppi hodet. Så treffer man som regel et av de scenariene oppi hodet. Jeg har egentlig brukt det mye, hva kan skje i løpet av et skirenn, hva gjør man da? Hvis det ikke skjer det du håper i det hele tatt, hva gjør du da?”

Som nevnt har utøveren prioritert noen konkurranser fremfor andre. Ikke alle skirenn er like viktige heller, og av og til har han problemer med å motivere seg for å gi alt.

”For eksempel ”Horgi opp”, da klarte jeg ikke innstille meg på å gå fort, og da går det ikke fort heller. Men sånn som når vi skal til Tolga nå så er det ikke noe problem å innstille seg på å gå fort heller. Når du vet hva det står om så.”

Han har tro på at en viss variasjon i fokusgraden foran ulike konkurranser kan være bra, men han mener at dersom man ikke er godt nok innstilt på å gå renn, bør kanskje trening prioriteres i stedet.

”Jeg tror det kan være både og, det er jo viktig å ta alle renn seriøst, men samtidig kan det være godt å ikke kjøre seg helt ut på renn som ikke har så mye betydning egentlig. Jeg så kanskje litt for mye på det som trening nå sist. Da kunne jeg kanskje like gjerne vært her og gått intervall.”

5.4.2 Trenerens rolle i planleggingsprosessen

Utøveren og trener (A) har hatt et nært samarbeid i mange år. De planlegger treningen sammen, og møtes jevnlig til samtaler og planlegging.

”Jeg har egentlig alltid brukt ham, siden jeg begynte å gå på ski nesten. Vi møtes en gang måneden kanskje, der vi møtes og prater litt om alt mulig og litt rundt trening. Ja, litt alt mulig egentlig. Og så har vi pleid å ha sett litt film og. Spesielt det som trener (B) har tatt, så har vi sett på og diskutert litt. Jeg setter opp sammen med trener (A) ja. Jeg setter opp en del sjøl også, og så får jeg feedback av trenerne da.”

5.5 Treningsutvikling

Under denne kategorien vil jeg tilnærme meg utøverens spesifikke treningsutvikling fra barneårene og frem til 1. januar 2008. Her vil de kvantitative funnene bli presentert, i sammenheng med kvalitative funn.

5.5.1 Historie og spesialisering

Som barn var utøveren aktiv, og han var tidlig ute og gikk på ski. Han forteller at det var helt naturlig å være ute og i aktivitet sammen med familien.

”Jeg har vel alltid gått på ski. Jeg er ikke sikker på når den første skituren var, men jeg har liksom alltid gått på ski. Det har liksom vært litt sånn i familien at vi har blitt tatt med ut på ski.”

Utøveren deltok i samme aktivitet som den eldre søsteren sin da han var yngre. I tillegg var det også andre, organiserte og uorganiserte, aktiviteter som fanget interessen for fysisk utfoldelse. Barneårene inneholdt stor allsidighet og variasjon mellom forskjellige aktiviteter, og utøveren forklarer at det kan være grunnen til god mestring på ski.

”Jeg stod en del alpint selv også. Jeg var vel aldri helt i toppen, men var jo med liksom. Jeg har vært med på mye springing og litt orientering. Ja, det er vel stort sett det, ja fotball også. Det drev jeg med helt til og med det første året på videregående. Det tok mye tid det da i alle fall. Jo, jeg tror jeg har fått med meg litt sånn. Jeg har trent allsidig fra jeg var liten, jeg har vært med på idrettsskole da jeg var liten. Jeg har lært en del balansekunster, uten at jeg har trent mye balanse og sånn. Men du lærer jo å beherske deg godt på ski da. Og sånn da vi var små, og var ute og sprang bare på ski en hel dag,

da er det klart, da blir du jo god på ski etter hvert. Jeg pleier å være tøff i nedoverkjøringer egentlig. Jeg har ikke tenkt så mye på det, men jeg har kanskje dratt med meg litt av det da.”

Utøveren fikk liten tillit i fotball Det gjorde det vanskelig å hevde seg samtidig som han ønsket å holde på med langrenn. Han følte at han måtte ta et valg mellom de to idrettene. Etter hvert som han ble eldre, ble det naturlig å prioritere én idrett i større grad. En glødende langrennstrener førte til at valget mellom de to idrettene ble lettere å ta, i tillegg til at han da selv valgte den idretten han likte best.

”Ja, det var liksom å velge mellom fotball og langrenn også så jeg vel det at det var ikke helt... Jeg fikk ikke så mye tillit i fotballen, så det var vanskelig å drive med begge deler, slik som jeg hadde lyst til. Da ble det langrenn som jeg synes var kjekkest. Og så var det trener (A) som var langrennstreneren min, og han mente at jeg burde satse på langrenn, han var helt vill på det. Så da ble det nå det. Jeg angre ikke på det nå i hvert fall.”

5.5.2 Resultatutvikling

I den første tiden utøveren holdt på med langrenn, hadde han en klubbkamerat som gikk raskere på ski å strekke seg etter. Han føler at det hjalp til å dra ham opp til et høyere nivå.

”Ja, jeg var liksom i starten. Jeg er jo ganske liten av vekst, og jeg var jo det da jeg var liten også. Hehe. Jeg ble slått ganske bra da jeg var ung og sånn. Men, så det begynte vel da jeg var fjorten kanskje. Da begynte jeg liksom å komme meg litt opp på listene. Jeg hadde en her på sted (A) som jeg trente med, som var en del bedre enn meg da. Så jeg hang alltid på han, så jeg ble liksom dratt litt opp av han.”

Treningsmiljøet på hjemplassen viste seg å holde et bra nasjonalt nivå. Likevel sluttet etter hvert klubbkameraten med langrenn.

”Han gav seg etter hvert da, og når liksom jeg begynte å bli større så. Da jeg var femten år kanskje var det vel. Så begynte jeg å vinne litt sånn kretsrenn, og jeg så at jeg kanskje hadde en mulighet til å kanskje hevde meg litt nasjonalt. Og så begynte vel ”Ungdommens Holmekollrenn” og sånn eller noe sånt. Jeg tror jeg hadde en sjetteplass der på skøytinga. Det var vel det første løpet jeg var høyt oppe nasjonalt.”

Utøveren beskriver at han har pleid å ha en stigende resultatkurve utover i sesongene.

”Jeg har vel hatt stort sett stabile sesonger. Det har begynt bra, og så har det blitt litt og litt bedre. Jeg har pleid å avslutte sesongene ganske bra, det har liksom vært litt sånn varemerke det. Jeg har gått litt og litt bedre, men jeg har pleid å avslutte veldig bra da. De siste rennene. Da de andre begynte å dabbe ned litt så kom jeg.”

I de to siste sesongene som juniorutøver har utøveren oppnådd flere individuelle resultater som holder høyt nasjonalt og internasjonalt nivå. Internasjonalt er det beste resultatet en 2. plass på 20 kilometer duathlon (halve distansen klassisk fellesstart + halve distansen fristil jaktstart) i junior-VM i 2007. I det samme mesterskapet hentet han også en 4. plass på 10 kilometer friteknikk. I junior-VM i 2008 kom han hjem med en 5. plass på 10 kilometer klassisk og en 13. plass på sprint i friteknikk. Han har to andreplasser i norgescuprenn for juniorer fra sesongen 2006 – 2007, en 19. plass i seniorklassen på 30 kilometer duathlon i et norgescuprenn i 2007. I sesongen 2007 – 2008 tok han en seier, en andre, og en tredjeplass i norgescuprenn for juniorer. I tillegg oppnådde han 23.plass på 30 kilometer duathlon i norgesmesterskapet for seniorer i 2008, og 14. plass i seniorklassen på 30 kilometer klassisk fellesstart i et norgescuprenn senere i sesongen (<http://www.fis-ski.com>; <http://www.skiforbundet.no>).

5.5.3 Treningsprogresjon

Før jeg presenterer de tallfestede treningsdataene vil jeg igjen presisere at mine registreringer er gjort per kalenderår, ikke i forhold til langrennssportens vanlige sesongsykluser.

Treningsdataene er hentet fra 2005 da utøveren fylte 17 år, og til og med 2007 da utøveren fylte 19 år.

5.5.3.1 Treningsfrekvens

Utøveren har jevnt over hatt cirka tre hviledager per måned, litt mer i vårmånedene når sesongen er slutt. Mars 2005 er den måneden med flest hviledager, ni i tallet. Seks av disse dagene er ikke kommentert på noen måte i treningsloggen, men av kommentarene i forkant og i etterkant er det ting som tyder på en utladning etter svært gode prestasjoner tidlig i måneden. Påskeferien var i midten av denne måneden og det siste rennet utøveren stilte i denne sesongen ble arrangert 2. april. Det samme rennet ble brutt på grunn av forkjølelse. April samme år inneholder tre dager som mangler utfylling i tillegg til en utenlandstur med skolen. Kommentarene fra disse to månedene gir et bilde av utladning og sykdom, det gir en

forklaring på flere hviledager enn ellers. Andre sykdomsperioder hvor han har i mer enn én treningsfriday er september og november 2005, mars og mai 2007. Det lengste oppholdet mellom to treningsdager, på grunn av sykdom, er på fire dager.

Under intervjuet nevnte jeg for utøveren at treningsdagboken gav et inntrykk av høy treningsfrekvens, selv om timeantallet ikke nødvendigvis var høyt. Utøveren svarte at det var fordi det alltid var mye å gjøre, og at dette gjaldt spesielt for den første perioden av de tre årene jeg har sett nærmere på. I de siste to årene har dette vært et mer bevisst valg fra utøverens side.

”Ja, jeg pleier ikke å ha så mye fridager gjennom et år. Det er som oftest noe jeg er i gang med hele tiden. Men sånn som de første årene, spesielt første året på gymnaset da. Som juniorløper så dreiv jeg med alt mulig om sommeren, fotball og ja, alt mulig egentlig. Som løp, jeg sprang mye og sånn. Etter hvert så har det blitt mer ski.”

En oversikt over hviledager er vist i tabell 5.1.

Tabell 5.1: Årlig og månedlig oversikt over hviledager i 2005, 2006 og 2007.

År/Måned	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DES	SUM
Hviledager i 2005	1	4	9	8	5	2	2	3	4	-	5	1	44
Hviledager i 2006	4	2	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	33
Hviledager i 2007	3	2	5	6	7	1	2	2	3	3	2	0	36

I perioder med lite snø på stedet der utøveren bodde, måtte han reise cirka 40 minutter med bil for å gå på ski. Dette gjaldt særlig i begynnelsen av sesongene. Da ble det aldri mer enn en økt på ski om dagen. Utøveren fortalte at det heller ikke var vanlig, bortsett fra på samlinger, å gjennomføre to daglige langrennsøkter.

”Nei jeg kjører ikke to ganger for dagen. Men jeg ser litt på det sånn at en trenger ikke kjøre to økter på ski om dagen. Når jeg er på samling så gjør jeg det som oftest, nesten slavisk, da er det to økter på ski. Når du først er på samling altså. Men jeg kan jo få to økter på ski hvis jeg vil, hvis det er bra forhold i åsen eller i moen da er det 5 – 10 minutter å kjøre, men det er ikke noe som er en selvfølge.”

5.5.3.2 Antall konkurranser

Hvor mange konkurranser utøveren har deltatt i har variert fra år til år. De store forskjellene er sommerkonkurransene (tabell 5.2).

Tabell 5.2: Årlig og månedlig oversikt over antall konkurranser i 2005, 2006 og 2007.

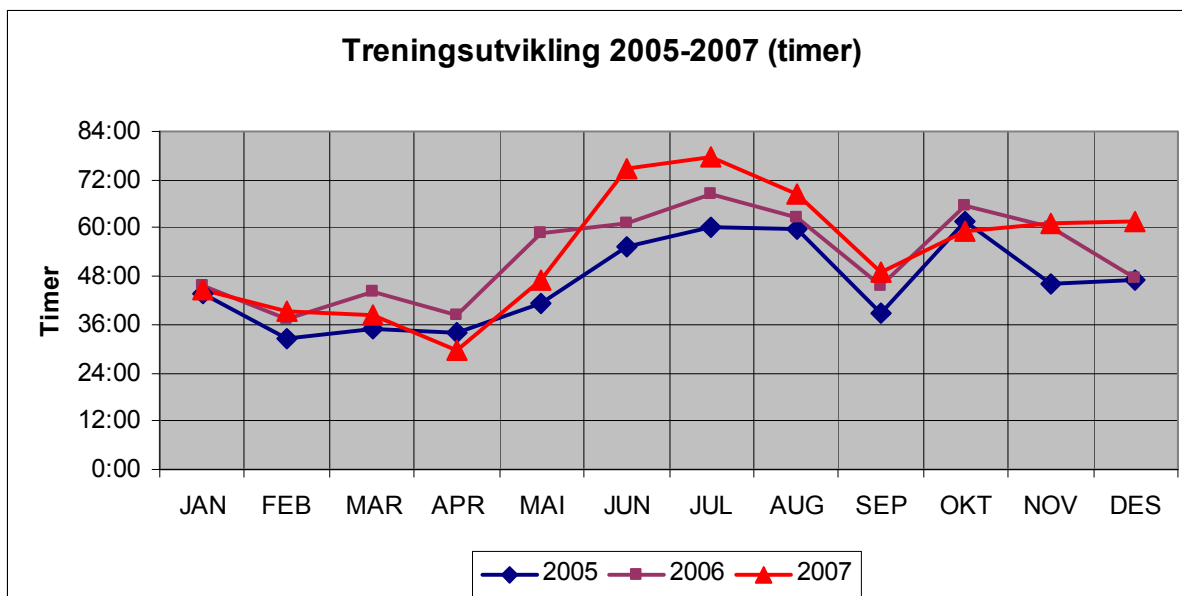
År/Måned	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DES	SUM
Antall konkurranser i 2005	7	5	5	1	3	3	2	2	1	1	-	2	32
Antall konkurranser i 2006	3	3	3	3	-	2	-	-	1	2	2	4	23
Antall konkurranser i 2007	4	5	4	3	3	4	5	2	3	2	2	4	41

5.5.3.3 Treningsvarighet

Utøveren har hatt en jevn økning i total treningstid i løpet av perioden studien omfatter. I de tre årene jeg har analysert, har utøveren økt treningsmengden med 95 timer, eller 17,1 % (tabell 5.3). En gradvis økning i treningsmengden, kommer tydelig fram også i diagrammet i figur 5.1.

Tabell 5.3: Total trening i 2005, 2006 og 2007.

Totalsummering	2005	2006	2007	Totalt
Treningstimer	555 timer	635 timer	650 timer	1840 timer
Utvikling i prosent	-	14,4 %	2,3 %	17,1 %



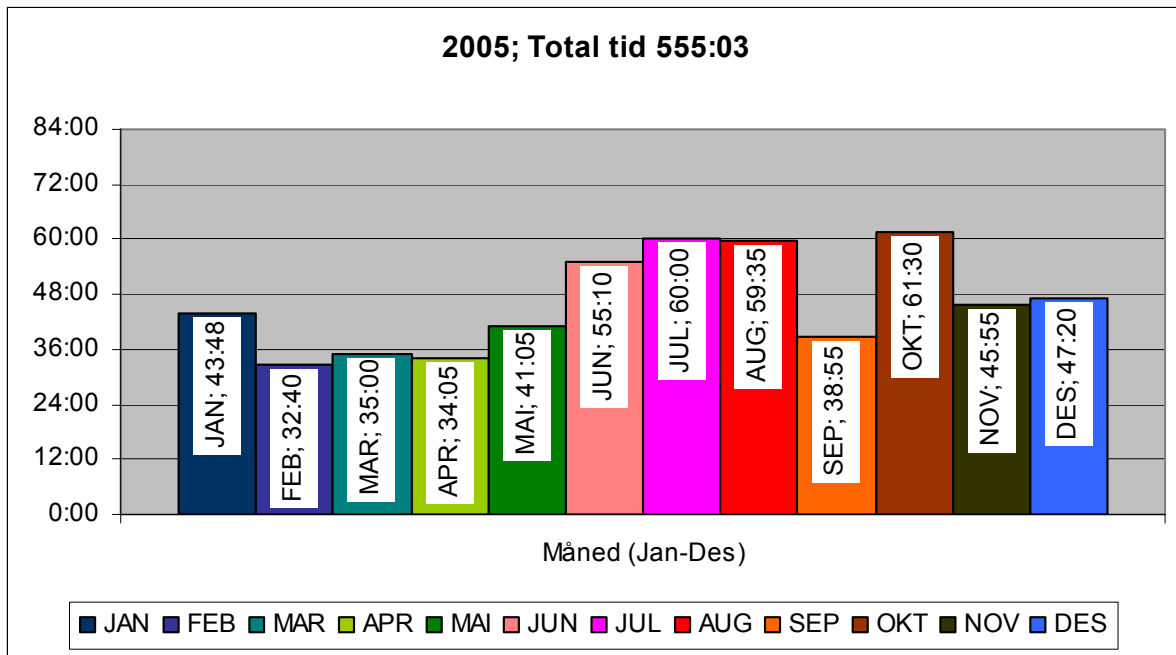
Figur 5.1: Utviklingen av total treningsmengde (tid) fordelt på måneder i årene 2005, 2006 og 2007.

Figur 5.1 viser en økning i treningsmengde (tid) fra år til år, og at utøveren har holdt treningsmengden høyere oppe når det nærmet seg sesong de to siste årene. Utøveren oppfattet det ikke som en stor overgang å gå fra yngre til eldre junior (2006 – 2007 sesongen) rent treningsmessig. Forandringen besto i en gradvis tilvenning til å trene to litt kortere økter daglig, fremfor å kjøre en lang økt. Dette kommer fram i sitatet nedenfor:

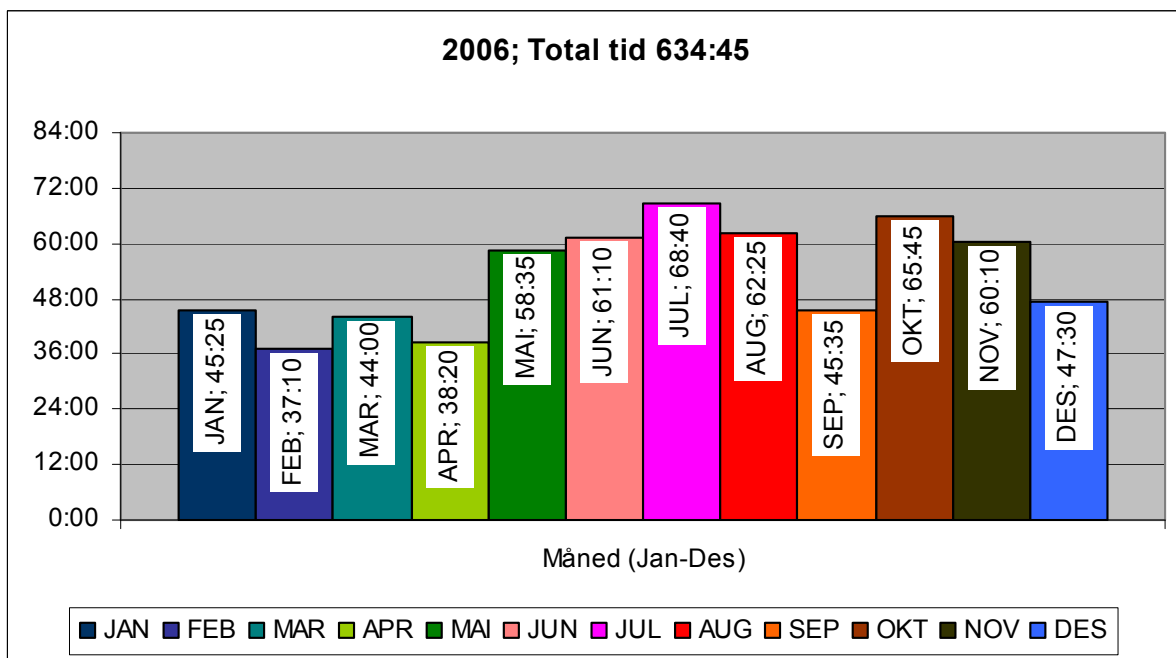
”Jeg gikk stort sett ikke sånn veldig opp i treningsmengde da, det var liksom litt og litt hvert år. Jeg merka ikke sånn stor forskjell, det eneste var at jeg begynte å trene litt mer doble økter. Istedenfor å trene ei økt på to timer, så gikk jeg en tredve på første og en time på andre. Det er liksom det jeg har prøvd i år, og i fjor også. Litt mer doble økter, lære seg liksom til å få inn å trene ofte og mye, men kanskje ikke bare lange økter, men variere litt.”

Utøveren trodde ikke at han var en av dem som trente aller mest i sin aldersklasse, men han følte at han hadde funnet et opplegg som fungerte bra for ham.

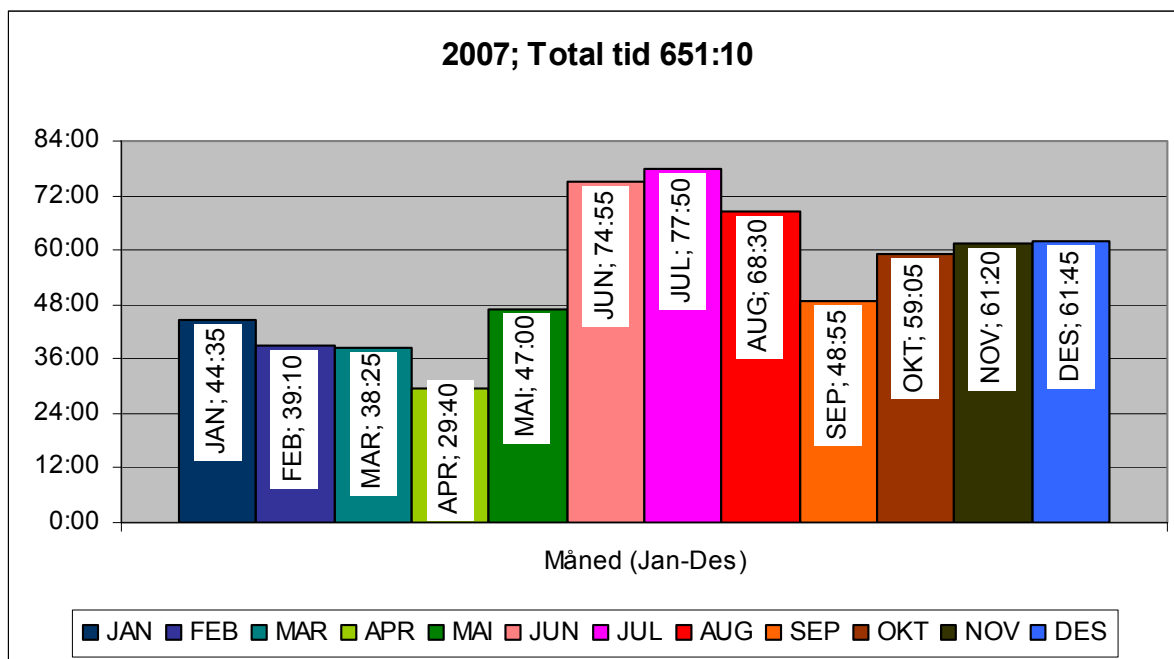
”Jeg ikke er den som trener mest verken før eller nå, jeg er vel kanskje den som trener minst på juniorlaget i år i alle fall. Nesten av både guttene og jentene kanskje. Men det fungerer bra for meg så, har liksom funnet min ting.”



Figur 5.2: Stolpediagrammet viser hvordan den totale treningstiden er fordelt på månedene i 2005.



Figur 5.3: Stolpediagrammet viser hvordan den totale treningstiden er fordelt på månedene i 2006.



Figur 5.4: Stolpediagrammet viser hvordan den totale treningstiden er fordelt på månedene i 2007.

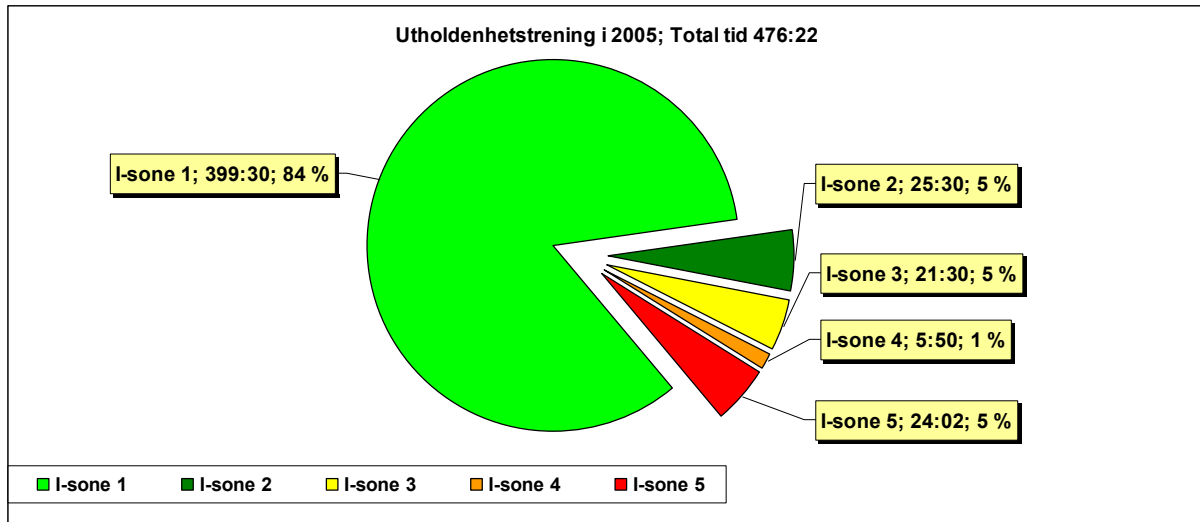
Figurene 5.2, 5.3 og 5.4 viser hvordan treningstimene fordeler seg i løpet av et år.

Diagrammene gjelder for henholdsvis 2005, 2006 og 2007. Når vi leser av disse stolpediagrammene, er det viktig å poengtere at den naturlige syklusen i langrennsesongen begynner cirka 1. mai og avsluttes i april. Konkurransesesongen for juniorer starter vanligvis i desember, og varer fra januar til mars. Det arrangeres få langrennskonkurranser i april, og det er vanlig at skiløpere bruker denne måneden til avkobling og andre aktiviteter.

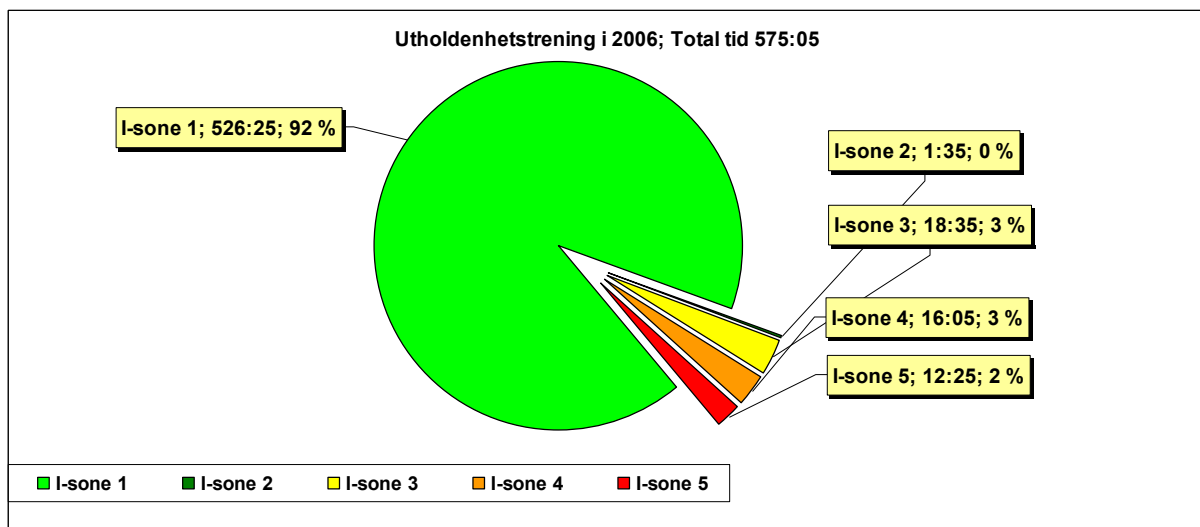
Vi ser i figurene 5.1 – 5.4 at sommermånedene juni, juli og august er den perioden som samler flest treningstimer. Et kjennetegn ved treningen til denne utøveren er at han slipper ganske mye opp på treningen i september, for så å øke timeantallet relativt mye i oktober. Vi kan også se at utøveren i 2006 (figur 5.3) har opprettholdt treningstiden i november og desember i større grad enn i 2005 (figur 5.2). Det samme gjelder for 2007 (figur 5.4) til sammenlikning med 2006 (figur 5.3).

5.5.3.4 Treningsinnhold

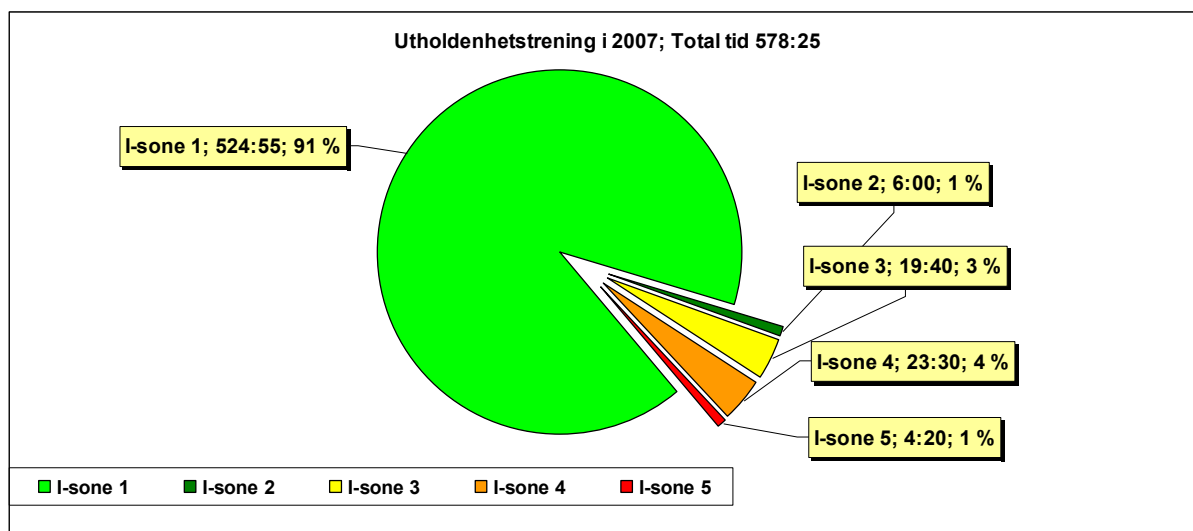
Figurene 5.5 – 5.7 gir et helhetlig bilde av intensitetsfordelingen i de tre årene studien omfatter.



Figur 5.5: Kakediagrammet viser den totale fordelingen av utholdenhetstrening i 2005 i 5 ulike intensitetssoner.



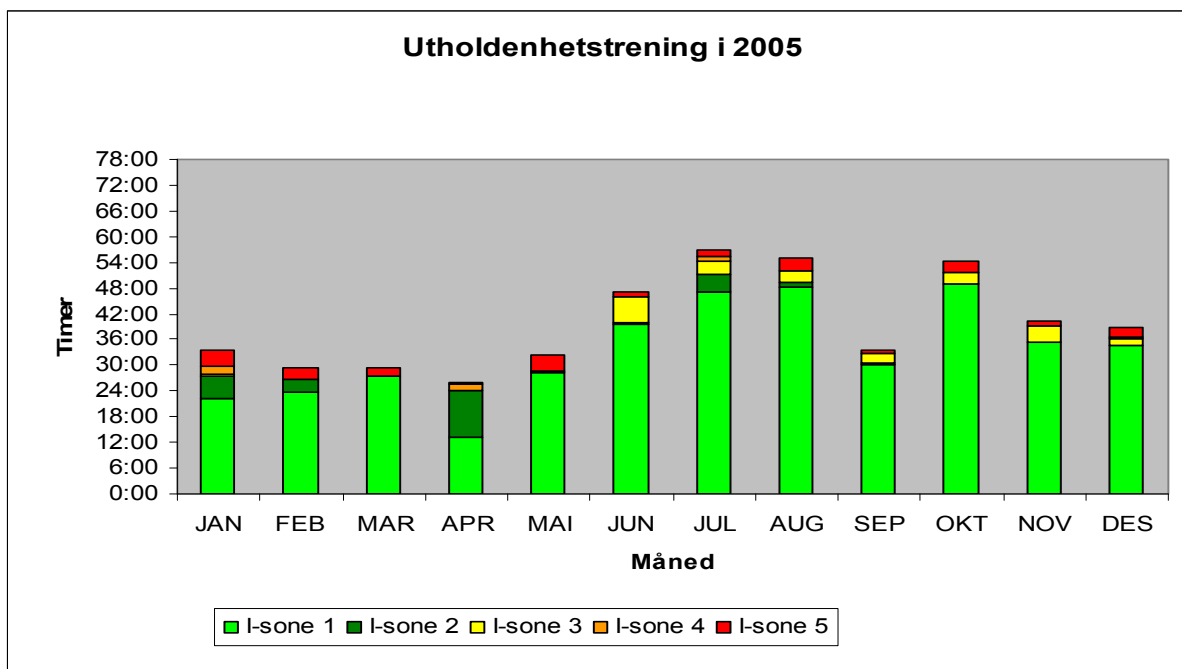
Figur 5.6: Kakediagrammet viser den totale fordelingen av utholdenhetstrening i 2006 i 5 ulike intensitetssoner.



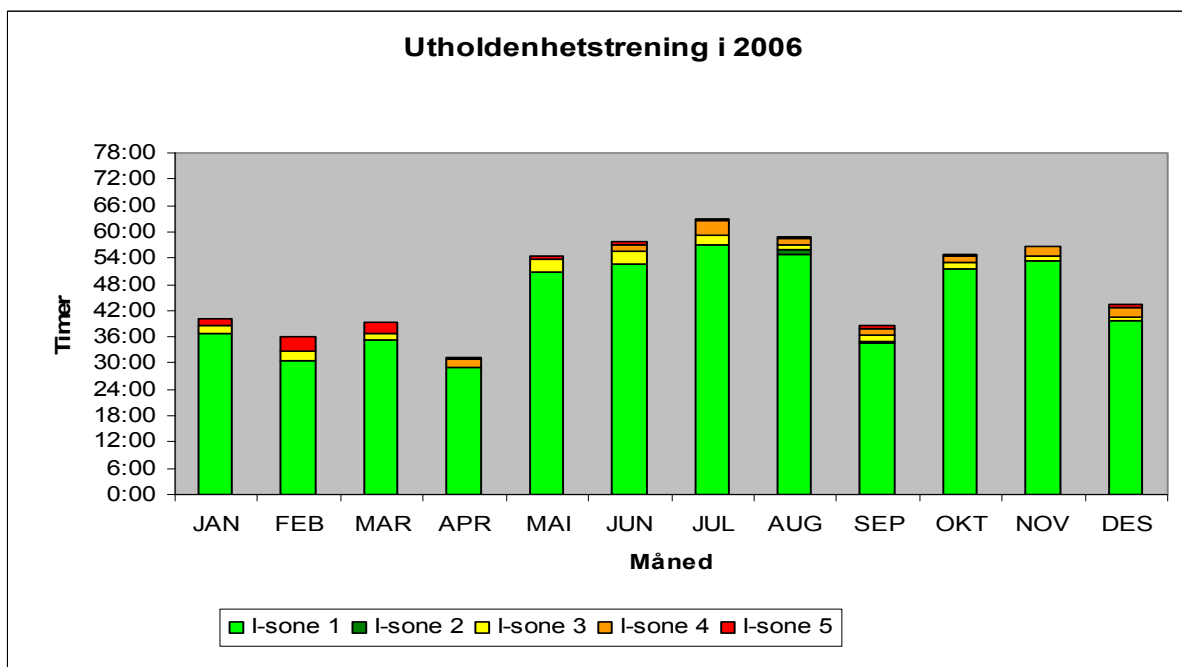
Figur 5.7: Kakediagrammet viser den totale fordelingen av utholdenhetstrening i 2007 i 5 ulike intensitetssoner.

2005 (figur 5.5) gir et inntrykk av mer høyintensiv utholdenhetstrening enn 2006 (figur 5.6) og 2007 (figur 5.7). Så og si hele denne forskjellen ligger i et sykkelritt utøveren gjennomførte i juni i 2005. Her har utøveren loggført 5 timers varighet i intensitetszone 3, og 15 minutters varighet i intensitetszone 4. I figurene 5.5 og 5.7 ser vi også en markant forskjell i omfanget trening på intensitetszone 4 og intensitetszone 5 fra 2005 til 2007. Denne forskjellen beskriver i hovedsak hvordan utøveren har tolket intensitetskravet i konkurranser. I 2005 førte utøveren konsekvent alle konkurranser og konkurranselik trening i intensitetszone 5. I 2006 har utøveren gradvis justert dette til å loggføre de fleste konkurransene over en viss varighet til intensitetszone 4. I 2007 var utøveren konsekvent når det gjaldt denne loggføringen.

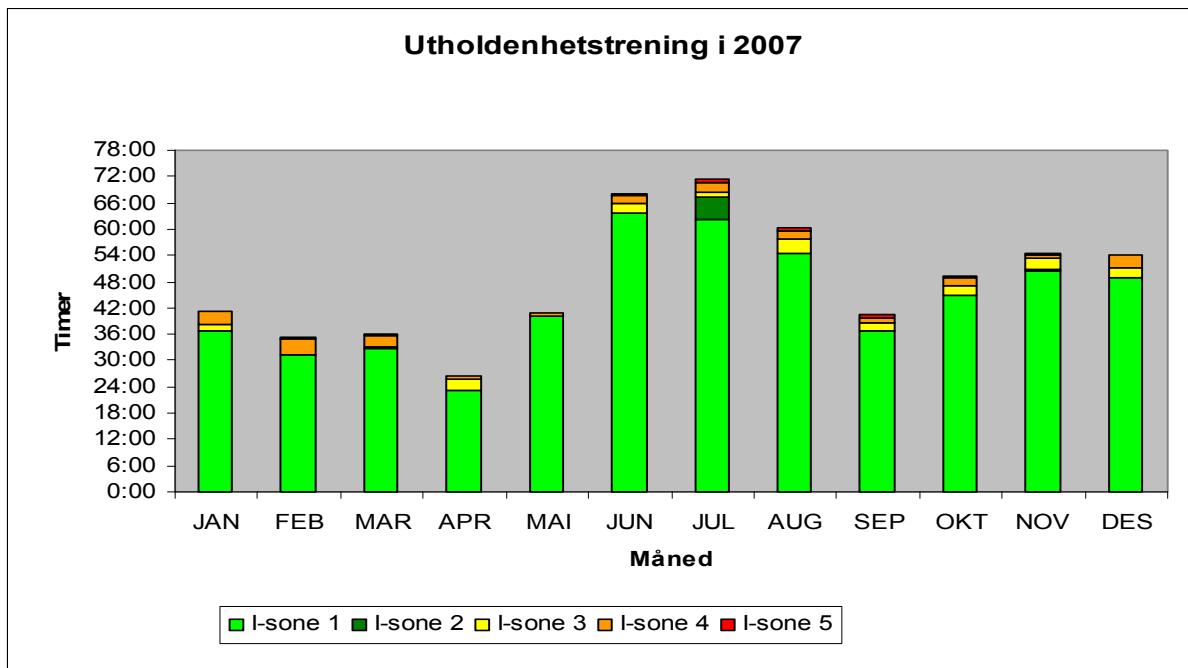
Vi kan også se forandringen av treningsvarigheten i intensitetssonene 4 og 5 i stolpediagrammet i figur 5.9. Etter mars 2006 ser det ut til at trening utført i intensitetszone 5 minker. Dette er altså ikke en praktisk reduksjon, men en reduksjon på grunn av prosedyren for hvordan treningen har blitt loggført. Dersom vi legger sammen treningstiden gjennomført i intensitetssonene 3, 4 og 5 fra hvert år, kommer vi ut med tilnærmet den samme treningsmengden. Økningen i total treningsmengde i utholdenhet består hovedsakelig av trening som er gjennomført på lavere intensitet. Fra 2006 til 2007 er det tilnærmet ingen økning i hvor mye utholdenhetstrening utøveren totalt har gjennomført. Totaløkningen i på 15 timer, se tabell 5.3, må være på grunn av andre treningsformer enn spesifikk utholdenhetstrening.



Figur 5.8: Diagrammet viser hvordan den totale utholdenhetstreningen i 2005 er fordelt på fem ulike intensitetssoner. Hver søyle representerer en måneds trening, og viser treningstiden i de fem intensitetssonene.



Figur 5.9: Diagrammet viser hvordan den totale utholdenhetstreningen i 2006 er fordelt på fem ulike intensitetssoner. Hver søyle representerer en måneds trening, og viser treningstiden i de fem intensitetssonene.



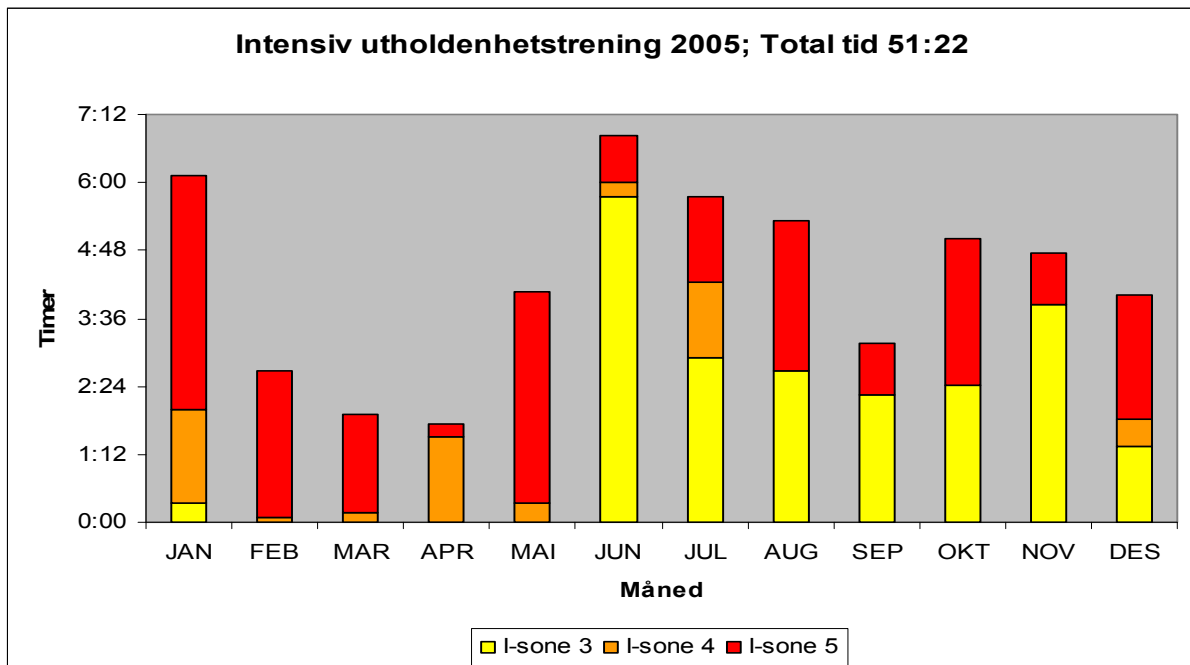
Figur 5.10: Diagrammet viser hvordan den totale utholdenhetstreningen i 2007 er fordelt på fem ulike intensitetssoner. Hver søyle representerer en måneds trening, og viser treningstiden i de fem intensitetssonene.

Figurene 5.8 – 5.10 viser hvordan all spesifikk utholdenhetstrening fordeler seg på de ulike månedene gjennom de tre årene som er analysert. Vi ser også her at utøveren har gjort en forandring i hva han loggfører av treningsvarighet i intensitetszone 4 og 5. Det vi kan trekke ut fra disse tre oversiktene er hvor dominerende den rolige treningen er i forhold til den mer intensive treningen. Det er tydelig at dersom total treningsmengde er stor, er også større en andel av denne treningen rolig (intensitetszone 1 og 2). Læringsprosessen som ligger i å skrive treningslogg, kan altså sees på bakgrunn av det jeg allerede har nevnt.

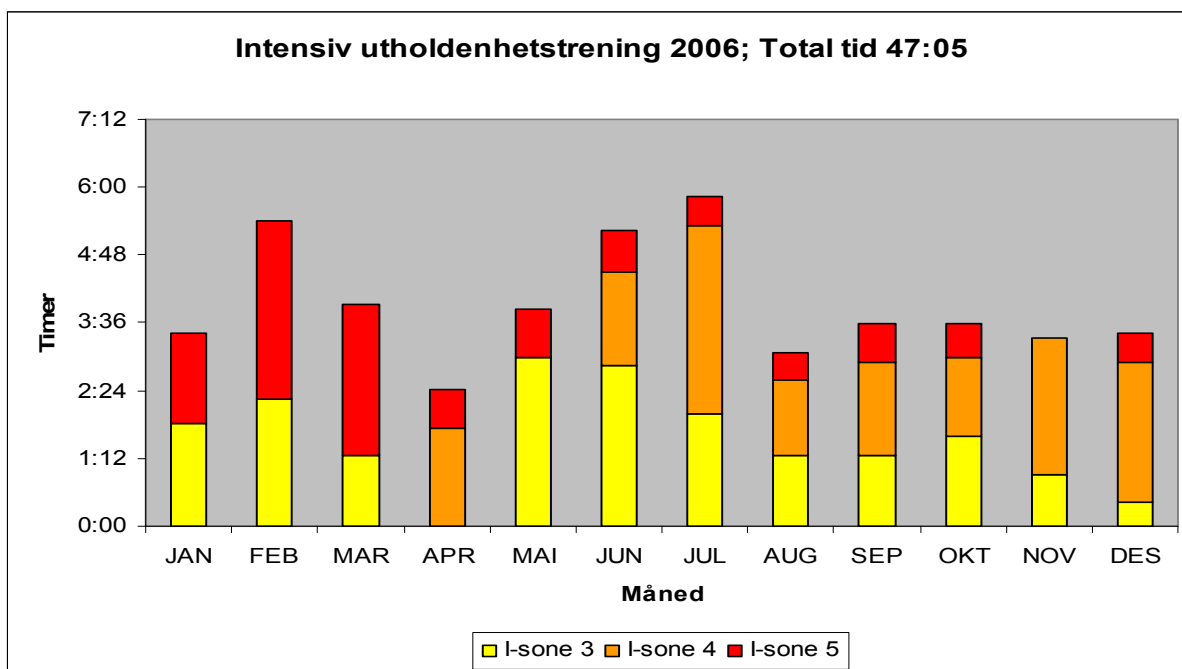
Intensitetsstyring og bruken av ulike intensitetssoner har utøveren blitt mer bevisst på jo eldre han har blitt. Utøveren gir selv uttrykk for at det har vært en læringsprosess som etter hvert har blitt en naturlig del av trening og planlegging.

”Det var vel litt før vi begynte på gymnaset. Vi fikk høre liksom spesielt hva intensitetszone 3 var. Å gå fort, men ikke så fort at du blir stiv liksom, og det samme og med intervall. Vi lærte litt og litt at det het i-sone 4 eller eventuelt i-sone 5 da, og hvis det var i-sone 5 var det maks da, vi snakket aldri om i-sone 6, 7 og 8. Da var det liksom hurtighet da, hvis det var over i-sone 5. Det var liksom i-sone 1. I-sone 2 har jeg egentlig aldri brukt noe særlig. Enten er det rolig eller så er det terskel eller så er det hardt. I-sone 5 bruker jeg egentlig heller ikke så mye, det er kanskje sånn. Går du skirenn så går du stort sett i

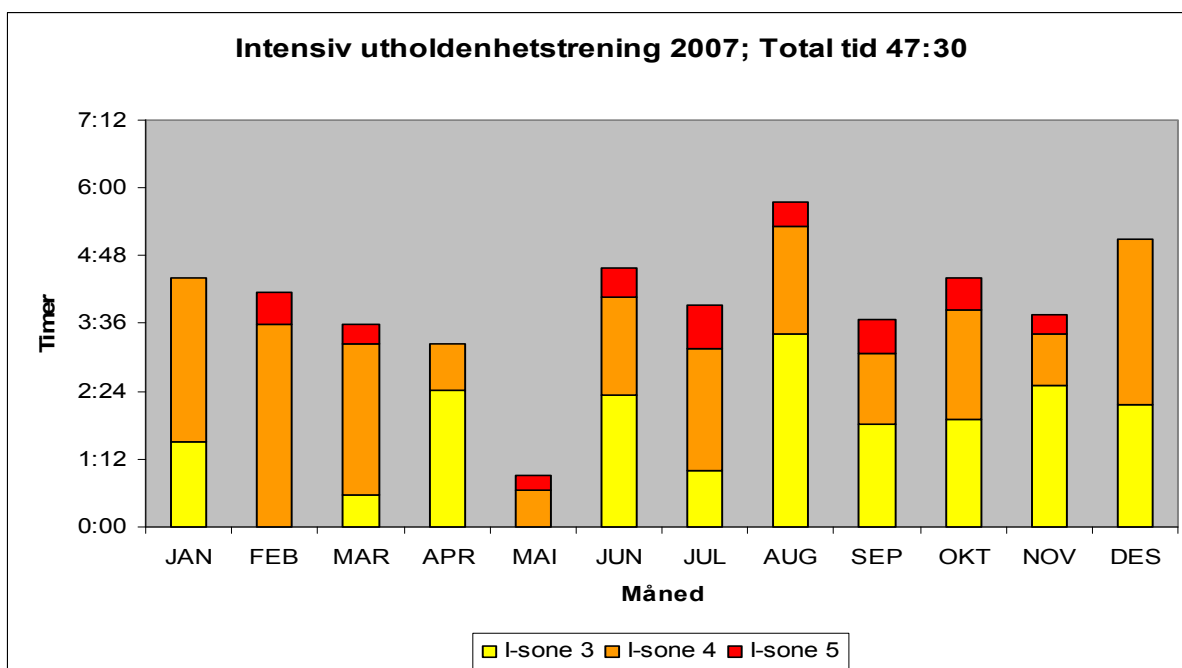
i-sone 4, det er som oftest ikke så lenge du klarer å holde deg i i-sone 5 at det har så mye å bety tror jeg. Men vi har lært etter hvert at skal det være i-sone 3 så skal det være i-sone 3 og ikke i-sone 4... Du merka det jo fort når du kom på slutten av draget, at hvis du hadde vært i i-sone 4 så fikk du svi for det mot slutten av økta. Men jeg føler at jeg har greitt funnet ut intensitetssonene mine etter hvert.”



Figur 5.11: Diagrammet viser fordeling av total treningstid i intensitetssonene 3 til 5 i 2005. Søylene representerer månedene i løpet av treningsåret.



Figur 5.12: Diagrammet viser fordeling av total treningstid i intensitetssonene 3 til 5 i 2006. Søylene representerer månedene i løpet av treningsåret.



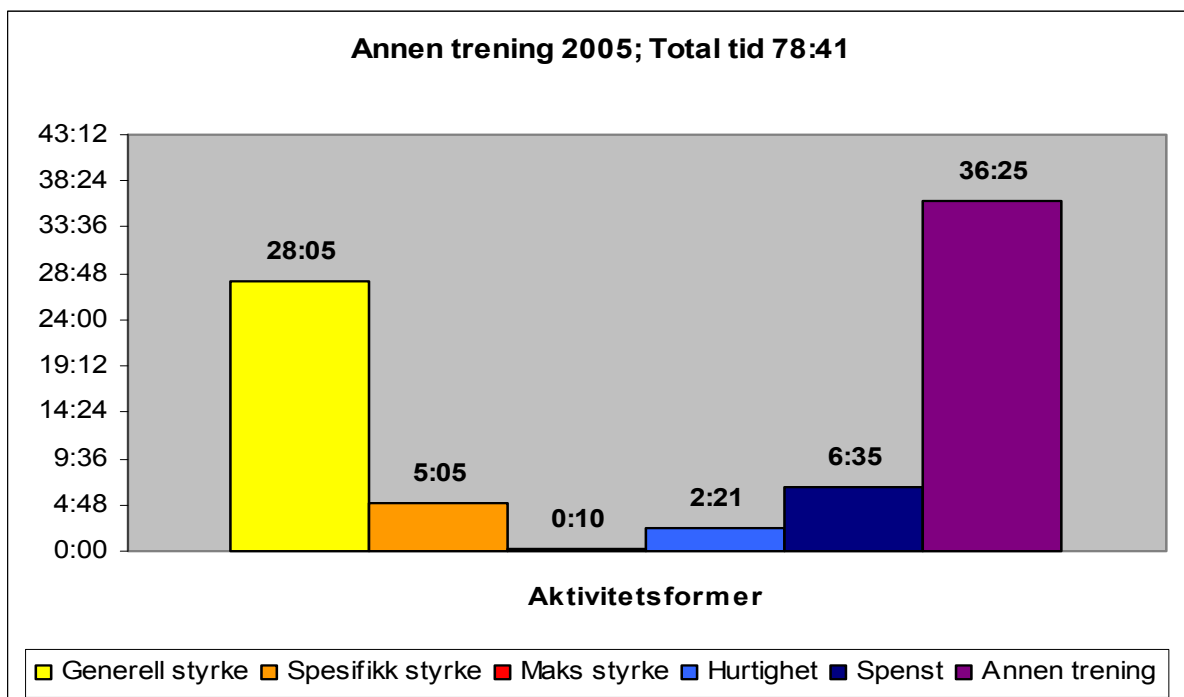
Figur 5.13: Diagrammet viser fordeling av total treningstid i intensitetssonene 3 til 5 i 2007. Søylene representerer månedene i løpet av treningsåret.

Den omtalte overgangen i loggføringsprosedyrer kommer tydelig fram i figurene 5.11 til 5.13, som viser total treningstid i intensitetszone 3 til 5. Det blir godt synlig når man ser på forskjellen mellom figur 5.11 og 5.13 i forbindelse med sesongovergangen i april – mai 2006 i

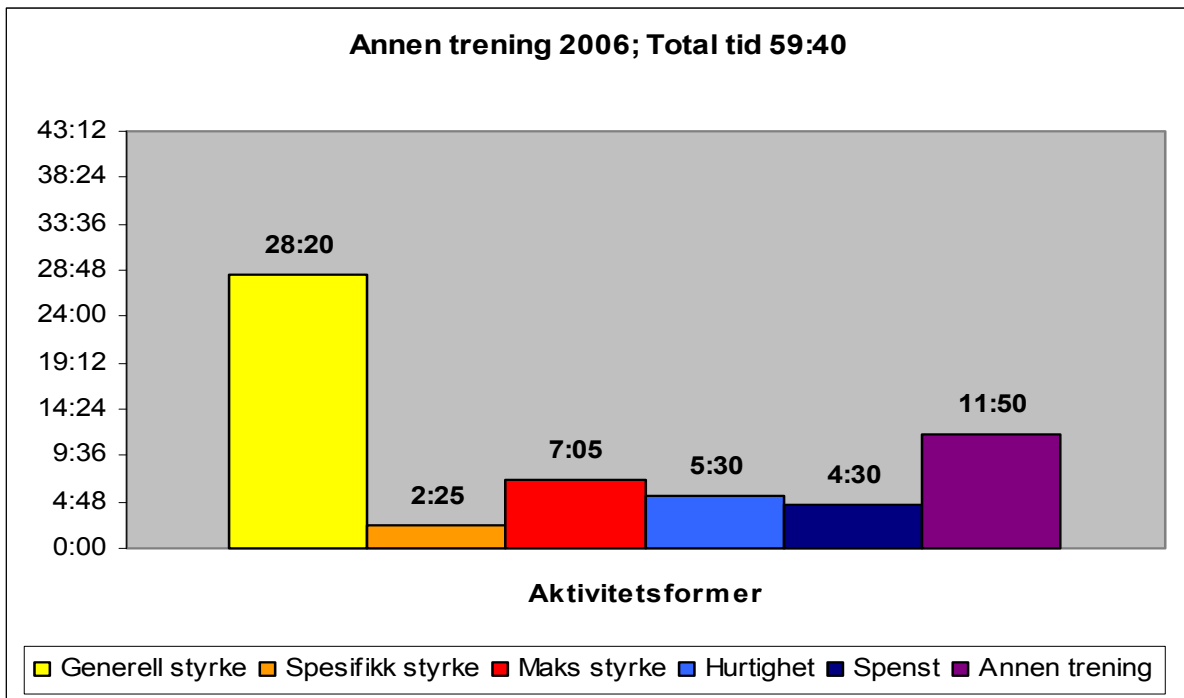
figur 5.12. I konkurransesesongen (januar – mars) dominerer trening i intensitetszone 4 og 5. Figurene 5.11 – 5.13 viser en jevn fordeling av treningstid på de tre høyeste intensitetssonene i ressursperioden fra mai til desember. Her er det mest trening i intensitetszone 3, litt mindre i intensitetszone 4 og minst i intensitetszone 5.

5.5.3.5 Styrketrening og annen trening

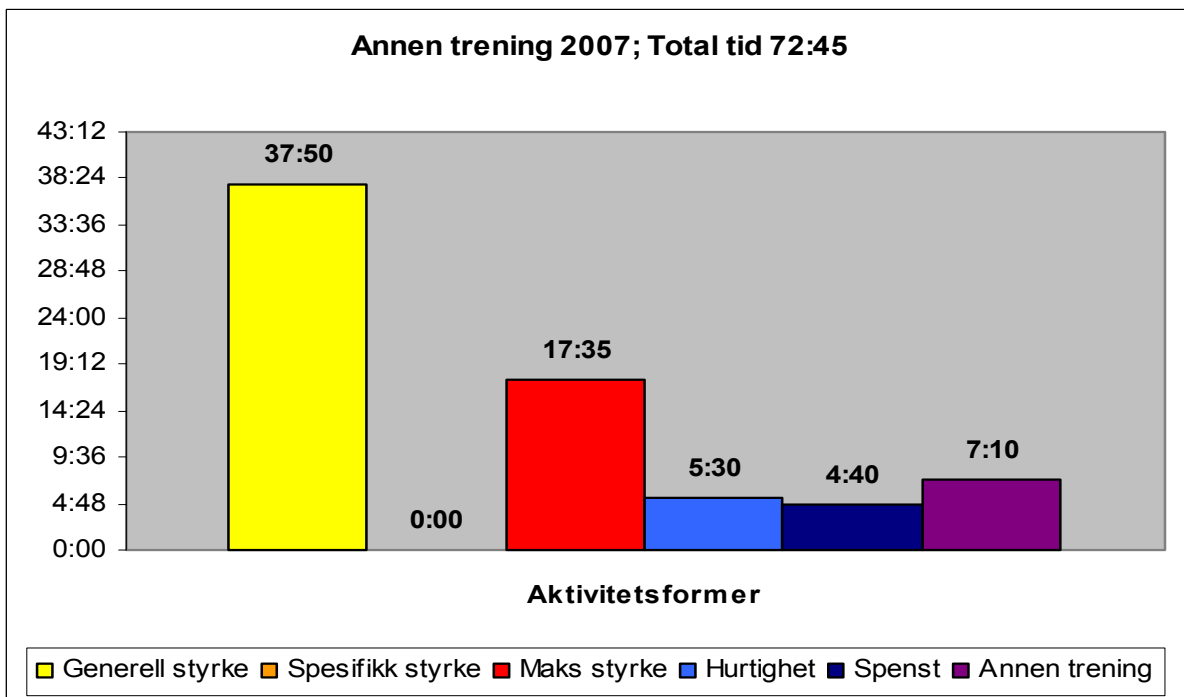
Her tar vi for oss den delen av treningen som ikke er spesifikk utholdenhetstrening. Vi kan se tydelige forandringer fra år til år i figurene 5.14, 5.15 og 5.16.



Figur 5.14: Figuren viser hvordan treningstiden som ikke går inn under spesifikk utholdenhetstrening er brukt til ulike styrketreningsformer og alternativ trening i 2005. Denne treningen er delt inn i seks aktivitetsformer.



Figur 5.15: Figuren viser hvordan treningstiden som ikke går inn under spesifikk utholdenhetstrening er brukt til ulike styrketreningsformer og alternativ trening i 2006. Denne treningen er delt inn i seks aktivitetsformer.



Figur 5.16: Figuren viser hvordan treningstiden som ikke går inn under spesifikk utholdenhetstrening er brukt til ulike styrketreningsformer og alternativ trening i 2007. Denne treningen er delt inn i seks aktivitetsformer.

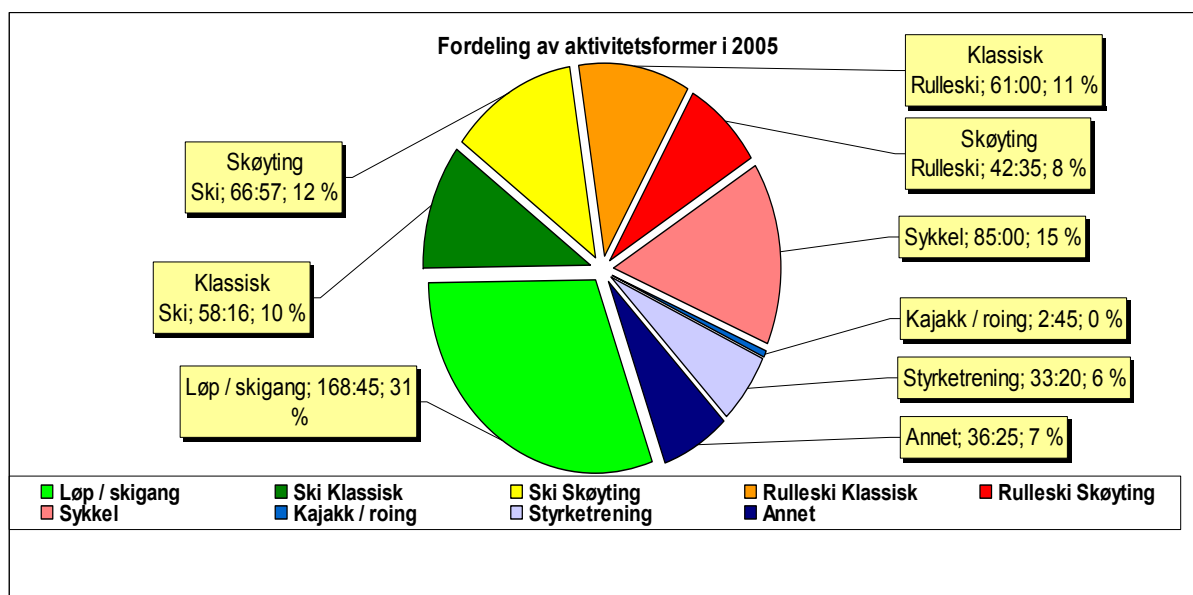
Utøveren gjør ingen store endringer i spenst- og hurtighetstrening gjennom disse tre årene. De klareste linjene vi kan trekke fra figurene 5.14 – 5.16 er utviklingen i styrketreningen og i spesifisiteten i treningen. Utviklingen av ulike former for styrketrening vises tydelig. Trening som utøveren har ført som spesifikk styrketrening, er trening i apparatet ”Brå-sterk”. Denne type trening har falt helt bort i 2007, og har også blitt tydelig redusert i 2006. Etter hvert som treningen med ”Brå-sterk” har falt bort, har styrketrening med vekter kommet inn i stedet. Det siste året jeg har analysert, viser at utøveren har økt den generelle styrketreningen med cirka 10 timer. I tillegg har han trent over 17 timer styrketrening med vekter dette året. Det er med andre ord hovedsakelig i styrketreningen hele økningen i treningstimer fra 2006 til 2007 ligger. Utøveren forteller mer om hvordan han trener styrke i sitatet nedenfor.

”Jeg har egentlig fram til i fjor, da jeg kom på juniorlaget, kun trent generell styrke i 40 – 20, 40 sekunder arbeid og 20 sekunder pause. Kun det. Mage, rygg litt pushups og litt sånn, men så utvikla det seg litt da jeg kom på juniorlaget. Jeg så hvordan de andre trente styrke, og trener (B) sa kanskje du skulle trene litt maksstyrke og begynne å prøve litt på det. Og jeg visste ikke hva maksstyrke var, og at en kunne trene det før en var fullt utvikst og et parogtjue år. Men så skjønnte jeg jo at det gikk bra, og nå er det sånn at jeg trener maksstyrke en gang i uka kanskje, og eventuelt litt lett generell styrke innimellom. Jeg bruker litt medisinballstyrke og, ikke så veldig mye det. Har innslag av det. I alle fall. Så ja, det har blitt mye mer maksstyrke.”

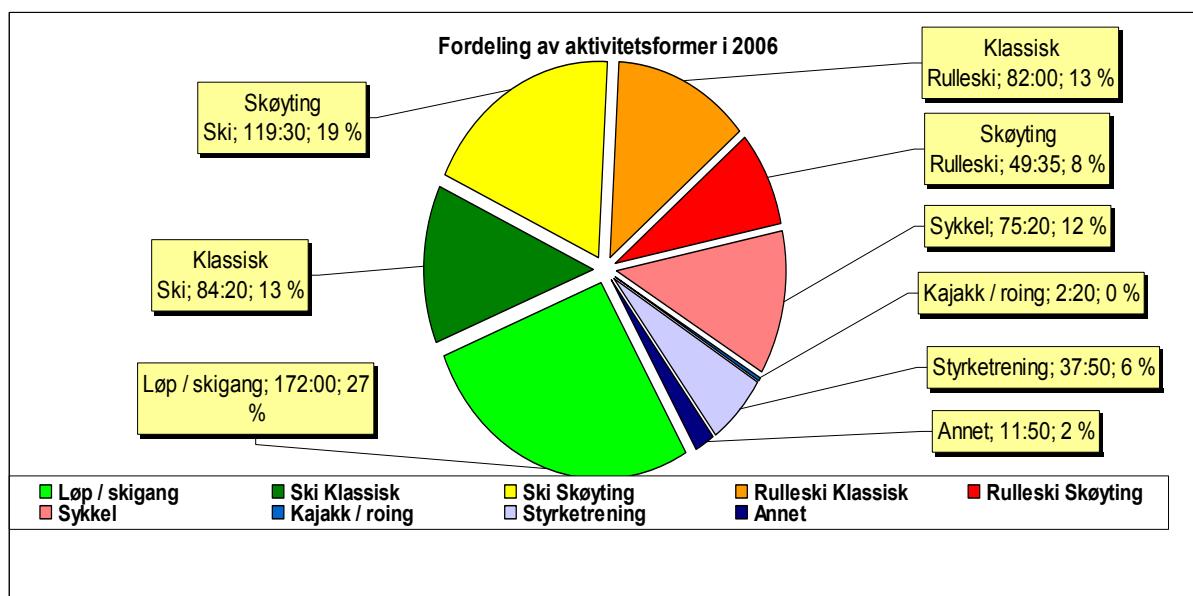
Utøveren mener at styrketrening med ytre vektbelastning gav ham en nivåheving som langrennsløper.

”Ja, jeg fikk et stort oppsving i starten da. For det kunne jo hende at jeg ikke staka før, og jeg fikk liksom beskjed om at jeg må i alle fall bli litt bedre til å stake da. Sånn og sånn kan du prøve med å legge inn litt hurtighet, og legge inn litt maksstyrke og sånn. Så jeg føler at det har hjulpet meg veldig, det har liksom vært en nøkkel i det siste året da. Jeg tror det var veldig viktig for meg at jeg begynte med det.”

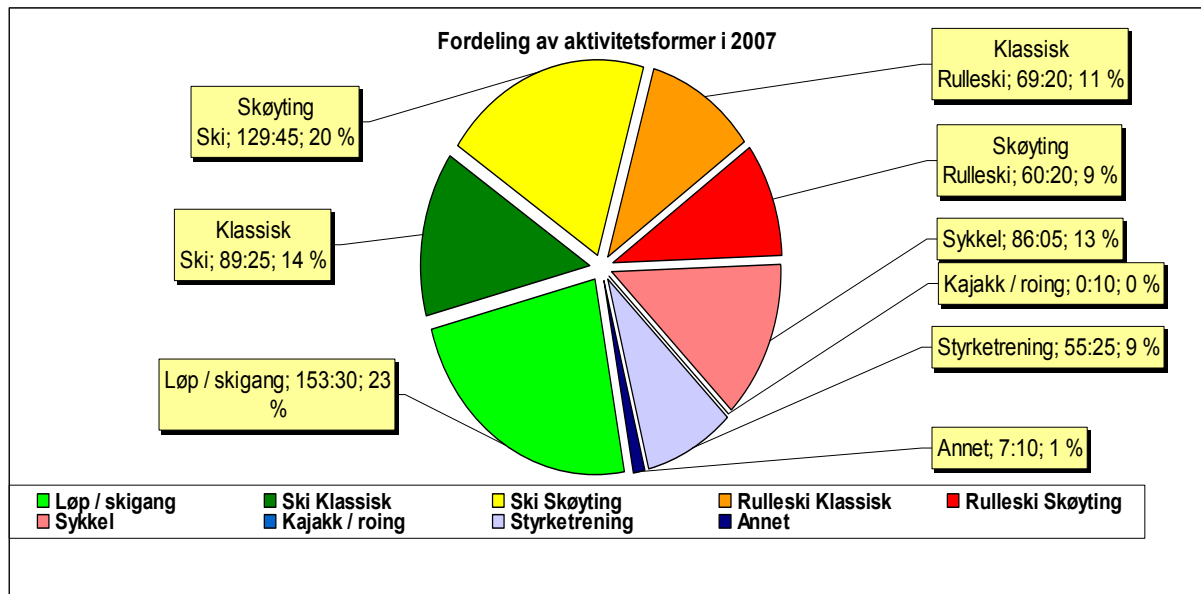
5.5.3.6 Aktivitetsformer



Figur 5.17: Figuren viser hvordan den totale treningstiden på ulike aktivitetsformer fordelte seg i 2005.



Figur 5.18: Figuren viser hvordan den totale treningstiden på ulike aktivitetsformer fordelte seg i 2006.



Figur 5.19: Figuren viser hvordan den totale treningstiden på ulike aktivitetsformer fordelte seg i 2007.

Den prosentvise fordeling av ulike aktivitetsformer har holdt seg ganske stabilt gjennom de tre årene jeg har studert. Utøveren trente mer skøyting enn klassisk på snø, men han trente mer klassisk enn skøyting på rulleski. Spesifisiteten har økt gradvis for hvert år, mens løping og skigang faktisk har blitt litt redusert i 2007. Tiden utøveren har brukt til sykkeltraining har holdt seg ganske stabil gjennom treårsperioden. Uspesifisert trening har blitt redusert ganske kraftig, sett i lys av den totale treningsmengden. I 2007 utgjør den uspesifikke treningen kun én prosent av det totale. Ser vi på omfanget av spesifikk trening på ski og rulleski finner vi en økning. Det siste året utgjorde disse aktivitetsformene litt over halvparten av den totale mengden. Løping og skigang har derimot blitt noe redusert. Dette gjelder spesielt fra 2006 til 2007.

5.5.4 Teknikkutvikling

Utøveren i denne studien forteller i sitatene nedenfor hvordan han har arbeidet med tekniske arbeidsoppgaver i treningen. Fremgangsmåten har i stor grad bestått av at han har prøvd ut ulike tekniske elementer på egen hånd, i tillegg til at han har fått innspill fra trener (A) og (B).

”Jeg har egentlig fått beskjed om at jeg går godt teknisk fra jeg var godt ung og sånn. Så jeg har egentlig ikke fått noen store oppgaver når det gjelder teknikk og sånn, det har egentlig vært litt sånn småting, vi har sett på film og sånn. Brukt det litt og sett litt på enkeltting som kan gjøres bedre sånn og sånn, men vi har brukt mye den filosofien at jeg skal prøve å finne ut sjøl. Har fått litt spørsmål av trener (A):

- Hvorfor gjør du sånn? - Og hadde det vært en mulighet til å gjøre sånn?"

Denne måten å tilnærme seg tekniske utfordringer på har vært en arbeidsform som har tiltalt utøveren.

"Jeg synes det er helt topp. Jeg får liksom finne ut av ting sjøl, det er en sjøl som kjenner kroppen best. På klassisk har det vært litt mer sånn at jeg har fått litt oppgaver, av både trener (B) og trener (A), som jeg har kommet fram til på en måte sjøl. Jeg har fått litt tips så har jeg funnet ut sjøl en måte som passer meg ut i fra det da."

Utøveren fortalte at han har vekslende fokus på teknikk i treningsøktene.

"Ja, det er litt sånn. Har liksom ikke teknikkappen på alle øktene jeg går altså. Jeg har ikke tro på det, jeg tror det blir for mye fokus på det."

Dersom han får bestemte tekniske oppgaver av treneren sin, forsøker han å finne løsninger. Oppgavene han har fått å arbeide med blir bearbeidet tankemessig og prøvet ut i treningssituasjoner.

"Jeg tar det med, men det er ikke sånn at jeg går og tenker teknikk når jeg går på ski. Det er sånn enkelt deler, at jeg finner ut at her, nå skal jeg prøve å gå teknisk bra den motbakken her! Og prøve ut de tingene som trener (B) eller trener (A) har sagt til meg, og kjøre på hvis jeg synes det fungerer ok. Så prøver jeg kanskje videre i neste bakke, eller på flatene og ta det med også neste gang. Hvis det fungerer så begynner jeg å finne min måte å gjøre det på... Ja, neste økt så prøver jeg å tenke på det. Prøver ti minutter da jeg går og fokuserer på det, for eksempel på flaten, hvorfor jeg gjør sånn og sånn. Går litt i-sone 3 i deler av løypa og ser om jeg finner det ut. Vi pleier som oftest å bli enige til slutt."

Video som hjelpemiddel, har blitt brukt i økende grad teknikktreningen. Filmopptakene har vært fine å hente fram igjen dersom det har gått dårlig i perioder.

"Jeg har brukt det mer det siste året, spesielt i fjor, i år og har vi brukt det en del. Jeg synes det er artig å ta film når jeg går godt. Når jeg føler at jeg går fort, og det vises igjen på resultatene at jeg går fort og sånn, da har jeg liksom det. Hvis det skulle gå dårlig en dag, da kan jeg kikke på det, og se at kanskje jeg skulle gjøre mer sånn igjen. Finne det fram igjen og gå fort."

5.5.5 Mental utvikling

En ung skiløper får oppleve mer og mer ettersom han blir eldre og kommer på et høyere nivå. Allerede som ungdom skjedde det mye. Nedenfor forteller utøveren om noen av milepælene så langt i karrieren. Både samlinger og skirenn kunne være store opplevelser for en ung skiløper.

”Det var ganske stort å få reise til Oslo og bo på hotell der borte og sånn. Jeg husker at det var liksom, ja det var en skikkelig opplevelse. Så hadde vi samling på Geilo en gang om vinteren. Det var liksom de to store tingene jeg så fram mot hele skoledagen, hele skoleåret egentlig, mens jeg satt på benken... Bare to uker igjen liksom. Det var liksom de store opplevelsene.”

Etter hvert ble han så god at han kom med på juniorlandslaget i langrenn. Det sosiale miljøet der har vært veldig bra.

”Ja, det var litt sånn spesielt da jeg kom på juniorlaget og sånn. Så fram til hver samling og sånn, det var alltid stas liksom. Spesielt det første året var det veldig spesielt, jeg visste ikke helt hva jeg gikk til. Mens mange andre på laget hadde vært der et år før... De tok liksom, hehe, alt med ro og liksom sånn. Men jeg var liksom litt usikker og sånn da. Nei, det har vært utrolig kjekt alle samlingene, jeg har sett fram til dem alt sammen. Det er en del nye i år, som en ikke har kjent i det hele tatt før. En bytter på laget liksom, så man skaffer nye vennskap og alt det der og. Ja, vi har det artig på samlingene.”

Hendelsene som ligger nærmest i tid, er også best forankret i hukommelsen. Tanker som berører utøverens gjennombrudd i juniorklassen er også gode opplevelser.

”Det jeg husker aller best er jo sikkert i fjor da. Så det er liksom det som ligger nærmest, da vi var i VM. Det er vel det jeg husker best, men jeg husker godt jeg vant mitt første norgescuprenn i Vadsø. Det var norgescupfinalen... Og jeg vant den og sånn. Det var stort det også.”

Når det går bra i skisporet er det også lett å være positiv. Negativ tankevirksomhet har vært litt vanskeligere å ha med å gjøre, og det har vært perioder hvor det går tyngre i skisporet.

”De dagene det går dårlig eller ikke går helt topp, så begynner jeg å få litt dårlige tanker og sånn. Så tenker jeg på at jeg skal begynne å bryte og sånn. Den tanken kommer med en gang. Sånn som nå i helga så lurte jeg på om jeg skulle bryte, da hadde jeg mye trening inne og det var en tung dag. Men da klarte jeg å snu liksom oppi hodet, at nå må du ha fokus på teknikk nå. Hvis det ikke går så bra, så

kanskje kommer det seg på siste runden. Og det gjorde det også. Ja, og så en annen ting som pleier å slå litt feil ut er hvis jeg har dårlige ski, da gir jeg nesten opp med en gang. Det har jeg slitt litt med, men nå har jeg som oftest gode ski så... Hehe, det er ikke så ofte det slår til så. Ellers pleier jeg å være offensiv, men det er litt sånn at er du i god form så er det du offensiv i hodet og. Hadde jeg ikke vært i form så hadde jeg aldri gått opp og prøvd å sprengte feltet i junior-VM. Når du er i form er det enklere å tenke positiv også synes jeg.”

5.5.6 Skader og sykdom

Som nevnt tidligere har utøveren hatt særdeles få sykdomsperioder i løpet av disse tre årene. Fire dagers treningsopphold er det lengste oppholdet mellom to treningsdager i løpet av disse tre årene. Utøveren har derimot hatt litt problemer med en ryggskade.

”Ja, jeg sleit med ryggen da. Jeg fikk konstatert en liten prolaps. Det var vel to år siden det, da sleit jeg veldig med det. Da var det sånn at midt på vinteren, når jeg kunne tenke meg å gå lange fine klassiske turer, så var det sånn at første økta måtte jeg kanskje jogge litt for det var... Kunne kanskje gå en liten tur klassisk og så jogge, for det var vondt i ryggen og sånn. Det var kjedelig å måtte trene mye stabilisering, og jeg måtte gjøre mange andre ting enn hva jeg egentlig skulle gjøre på vinteren. Men det kom seg, jeg fikk jo orden på det til slutt så. Jeg kjenner ikke noe særlig til det nå, det er enkelte økter, hvis jeg kanskje går lange klassiske turer eller lange skøyteturer.”

Med skadeproblematikken litt på avstand ser han tilbake på perioden og gir uttrykk for at den på en måte førte med seg noe positivt.

”Ja, jeg har lært en del nye øvelser som jeg kan ta for å prøve å forebygge. Og jeg fant fort ut hvilke øvelser jeg måtte legge vekk, fordi det var vondt for ryggen. Spesielt når jeg svaier ryggen. Så det var det jo for så vidt bra at jeg fant ut da.”

6.0 Diskusjon

Formålet med diskusjonen er å sammenlikne resultatene fra det kvalitative dybdeintervjuet og den kvantitative treningsanalysen med litteraturen jeg har benyttet i teoridelen. Jeg ønsker gjennom denne analysen å konkretisere hva som kreves av trening og rammevilkår for å holde seg på et internasjonalt toppnivå i juniorlangrenn for herrer. Jeg har kartlagt tre kalenderår av utøverens trening og konkurranser, og gjennomført et dybdeintervju. I teorikapitlet har jeg definert de viktigste prestasjonsfaktorene og særpreg ved treningsprosessen i langrenn. Videre er det gjort rede for hvilke rammevilkår som bør ligge til rette for å muliggjøre toppidrettsatsing i langrenn. Jeg har valgt å begynne diskusjonskapitlet med å gjøre rede for utøverens treningsutvikling sett i lys av hva treningslærelitteraturen sier. Videre vil jeg ta opp utøverens relasjoner til viktige signifikante andre og motivasjonelle forhold av betydning i treningsprosessen. Til slutt vil jeg rette fokus mot rammevilkårene utøveren har hatt for å kunne satse på langrenn.

6.1 Treningsutviklingsprosessen

6.1.1 Spesialisering og grunnlag for talentvurdering

For å nå et høyt internasjonalt nivå i langrenn vil stor fysisk aktivitet allerede som barn være viktig. At barn må være i stor fysisk aktivitet betyr derimot ikke at de må spesialisere seg tidlig, heller det motsatte. Barn som spesialisere seg for tidlig, vil stagnere tidligere og gå fortere lei enn barn og unge som får anledning til å trene allsidig og deretter spesialisere seg gradvis. Det har vist seg at barn som trener veldig mye spesiell trening i ung alder kan få skadeproblemer som følge av ugunstig adaptasjon til treningen (Vorobjev, 1983). Gradvis spesialisering kan føre til at fremgangen går noe saktere, men flere utøvere vil kunne nå en høyere idrettslig nivå. Bloom (1985) fant at de olympiske utøverne i hans studie drev med mye lek og moro i idrettstreningen flere år før de valgte å spesialisere seg. Utøveren i mitt studium opplyser at han har deltatt aktivt i fotball, løping, alpint, orientering og idrettsskole da han var yngre. Han spesialiserte seg i langrenn først da han kom i sitt andre år som langrennsløper i juniorklassen. Men en bred idrettsbakgrunn fra barne- og ungdomsårene, bør forholdene ligge godt til rette for at prestasjonsutviklingen skal fortsette i årene som kommer. Opplysninger fra intervjuet og treningsanalysen forteller at utøveren også har spesialisert langrennstreningen sin mer og mer for hvert år. Uspesifisert fysisk trening har blitt redusert fra 36 timer og 25 minutter i 2005, 11 timer og 50 minutter i 2006 og til 7 timer og 10 minutter i 2007. I Auklands treårige treningsanalyse (2005) ser vi igjen mange av de samme

utviklingene. Utøveren i den studien rettet mye av treningsarbeidet spesifikt mot langrenn, og klarte med det å heve sitt prestasjonsnivå.

Treningsplanleggingen er lagt opp med et langsiktig tidsperspektiv. Utøveren ønsker å prestere på et høyt nivå som senior, fremfor å nå karrieretoppen allerede som junior. Han mener at måten å oppnå det på, går gjennom å øke treningsvarigheten og intensiteten litt hvert år. Han mener også at det er mulig å få større framgang med en raskere økning i treningsbelastningen, men at han da vil risikere å bli utbrent før han har nådd sitt idrettslige potensial. Resultatene fra treningsanalysen samsvarer godt med resultatene fra intervjuet. Vorobjevs studie (1983) viste at unge utøvere som driver forsert spesialtrening, uten å ha et solid og variert treningsgrunnlag, gjerne oppnår rask fremgang, men at de stagnerer relativt tidlig. Gjerset (1992) viser også til andre studier som har kommet fram til det samme konklusjon. Dette indikerer at hovedtrekkene i utøverens synspunkter om en hensiktsmessig treningsutvikling er riktige.

Treningsdagbøkene jeg har analysert viser at utøveren har utviklet seg på flere fronter. Det er store forskjeller mellom de eldste og de nyeste treningsdagbøkene. Utøveren sluttet å gradere overskuddet sitt fra dag til dag. Etter hvert gikk han over til å skrive treningsdagbok på datamaskin, etter at han tidligere skrev i treningsdagbok. Han har også foretatt endringer i hvordan han har loggført forskjellige aktivitetsformer og intensiteten i treningen. De nyeste treningsdagbøkene har vært lettest å bearbeide, og de stemmer best med treningslærelitteratur. Jeg ser på dette som et tegn på en gradvis modning og økt kunnskapstilegnelse hos utøveren. At utøveren sluttet å loggføre overskuddsnivået ser jeg ikke på som negativt, men som en prioriteringssak. Stort sett benyttet han bare den øverste delen av overskuddsskalaen likevel. Utøveren har ført utfyllende kommentarer til hver treningsøkt gjennom hele perioden, og har hatt mulighet til å notere spesielle hendelser der.

6.1.2 Grundighet i treningsarbeidet

Utøveren har jevnt over hatt to til tre hviledager per måned dersom han ikke har vært forhindret av sykdom. Treningslitteraturen sier det er fordelaktig med hyppig tilføring av treningsstimuli for å skape maksimal prestasjonsforbedring (Bompa, 1994). Sykdomsperioder må det naturligvis alltid tas hensyn til. Vår utøver har på det meste bare fire sammenhengende treningsfrie dager som følge av sykdom i perioden som er undersøkt. Det betyr at han har hatt god mulighet til å gjennomføre trening som planlagt. Oversikten i tabell 5.1 viser nettopp at

utøveren har særdeles god kontinuitet i sitt treningsarbeid. Jeg tror at mye av årsaken til at denne utøveren har hatt idrettslig suksess så langt kan tilskrives nettopp dette.

Som nevnt tidligere i diskusjonen, uttrykker utøveren et bevisst forhold til treningsutviklingen. Han prøver å ta ett steg av gangen for å sikre seg jevnt progresjon i prestasjonsnivået sitt. Utøverens uttalelser forteller at han arbeider bevisst også med andre prestasjonspåvirkende faktorer. I sin tidlige juniorkarriere kunne han innimellom slurve litt med forebyggende tiltak mot sykdom, men senere har han blitt flink til å gjennomføre rutiner for å unngå sykdom og for å få tilstrekkelig restitusjon og hvile. Opplysninger fra loggføring av overskuddsnivå, sett opp mot uttalelser om restitusjonsarbeid forsterker dette inntrykket.

6.1.3 Treningsmengde

Når vi ser på utvikling av treningsmengde, har den økt fra 555 timer i 2005 til 650 timer i 2007. Det er en total økning på 17,1 % i løpet av to år. Sammenliknet med langrennsløpere som har lyktes i senioralder, ligger utøveren i denne studien i øvre sjikt når vi ser på total treningsmengde (2.3.1.2). Sammenlikner vi treningsdagbøker må vi huske at ulike utøvere fører trening på ulike måter. Det kan likevel gi oss et anslag og et forsterkende inntrykk av om den gjennomførte treningsmengden til denne utøveren er adekvat for å kunne oppnå gode prestasjoner som senior. Ut fra hva jeg har funnet av litteratur bør en mannlig seniorutøver på topp internasjonalt nivå trene ett sted mellom 750 og 850 timer i året for å oppnå topplasseringer i internasjonale konkurranser. I forhold til disse treningsmengdene har utøveren fortsatt en del å gå på.

Utøveren har fordelt treningstimene utover året, men med mest trening i sommermånedene og minst trening i årets fire første måneder. En slik fordeling er erfaringsmessig helt normalt, og samsvarer godt med eksempler fra blant annet Aukland (2005), Aasen et al. (2005), Rusko (2003) og Bompa (1994). Det spesielle med fordelingen av treningstiden til utøveren i min analyse, er at utøveren har redusert treningstiden ganske kraftig i september (figur 5.1). Han har deretter økt treningen igjen i oktober. Denne måten å forberede seg til sesongen på finner jeg ikke igjen i treningslærelitteraturen jeg har benyttet. September er måneden da skoleelever kommer skikkelig i gang med skolerutinene, og dette kan være sentralt her. Måneden som følger kan være en krevende treningsmåned. Oktober inneholder gjerne mye intensiv trening, relativt stor treningsmengde og treningsforholdene kan til tider være vanskelige i høstmånedene. Gjennom de tre årene jeg har analysert treningen til utøveren økte den totale

treningsmengden med 17,1 %. Aasen et al., (2005) og Gjerset (1992) peker på at treningsprogresjonen bør foregå gradvis og kontrollert. Det krever god planlegging og kontroll på gjennomføringen. Utøveren synes å ha en riktig progresjon og benytter seg av treningsdagbøkene for å kontrollere treningsprogresjonen.

Figur 4.1 viser at utøveren har økt treningsvarigheten markant i november og desember i 2006 og 2007. Jeg ser dette i lys av treningsprinsippet om belastning og restitusjon figur 2.5 som betyr at: Jo større den katabole fasen er desto større økning i prestasjon kan man forvente å oppnå. Ved å øke treningsbelastningen i oppkjøringen til sesongstart kan man kanskje oppnå større prestasjonsfremgang til de viktigste konkurransene. Dette har jeg imidlertid ikke funnet litteratur om. Erfaringsmessig er mange langrennsutøvere opptatt av å holde relativt høy treningsmengde fram til nyttår, for ikke å komme for tidlig i god form.

6.1.4 Intensitetsfordeling

89 – 92 % av den totale utholdenhetstreningen har blitt gjennomført i intensitetssone 1 og 2 i alle de tre årene jeg har undersøkt. Til sammenlikning trente skiskytterlandslaget i 2001 – 2002 sesongen 88 % av utholdenhetstreningen i intensitetssone 1 og 2 (Aasen et al., 2005). Anders Aukland trente 92 % av utholdenhetstreningen sin i i-sone 1 og 2 fra 1. mai 1999 til 30. april 2002 (Aukland, 2005). Treningstiden utøveren har hatt i intensitetssone 3 til 5 har vært ganske stabil i disse tre årene. Faktisk har den totale tiden blitt redusert litt. Den intensive treningen generelt har derimot økt mye i løpet av disse årene, som følge av en kraftig intensivering og økning i styrketreningen. Aasen et al., (2005) opplyser at det vil være mest hensiktsmessig å øke treningsmengden i lav treningsintensitet først. Etter at antall økter og varigheten på øktene har økt, kan man til slutt øke treningstiden i intensitetssone 3, 4 og 5 (tabell 2.1).

Treningstiden utøveren har gjennomført med høyintensiv utholdenhetstrening (i-sone 3, 4 og 5), fordeler seg jevnt utover årets måneder med små variasjoner. Det samme finner vi igjen hos skiskytterlandslaget (Aasen, 2005). Den høyintensive utholdenhetstreningen reduseres noe i overgangen fra en sesong til en annen (i april og mai). Loggføringen av høyintensiv trening avspeiler at utøveren har fått bedre kunnskap om virkningen av trening i de ulike intensitetssonene. Fra og med mai 2006 ser det ut til at trening i intensitetssone 5 reduseres kraftig i forhold til de andre intensitetssonene. Ut fra informasjonen jeg har tilegnet meg i intervjuet, og fra kommentarene i treningsdagboka, er ikke dette et reelt bilde av de

treningssendringene som er gjort. De viser hovedsakelig at utøveren foran sesongen 2006 – 2007 sluttet å føre konkurransetiden kun i intensitetszone 5. I intervjuet kommer det fram at utøveren har en god forståelse for hva de intensitetssonene innebærer (tabell 2.1) med hensyn til treningseffekt.

Styrketreningen har økt totalt fra i overkant av 33 timer til cirka 55 timer fra 2005 til 2007. Etter å ha trent nesten utelukkende utholdende styrketrening og sirkeltrening i 2005 har han i 2007 trent 17 timer og 35 minutter maksimal styrketrening. Han mener at måten han har tilnærmet seg styrketrening på, har vært veldig fornuftig. Som yngre trente utøveren bare utholdende styrketrening, med hovedvekt på buk- og ryggmuskulatur. For mye belastning av spesielle muskelgrupper i ung alder, kan føre til skader fordi støttemuskulaturen ikke er sterk nok til å ta i mot belastningene kroppen påføres ved mye spesifikk trening (Vorobjev, 1983). Styrketrening med stor ytre vektbelastning øker muskulær styrke mer og raskere enn såkalt utholdende styrketrening (Raastad, 2005). Undersøkelser tyder også på at maksimal styrketrening (5RM) har en viss innvirkning på arbeidsøkonomien i langrenn (Hoff et al., 2002). Utøveren mener at forandringene han har foretatt i styrketreningen har gitt ham god effekt i skisporet. Blant annet mener han at denne treningen har gjort ham til å bli bedre til å stake.

6.1.5 Trening i ulike aktivitetsformer

Utøveren varierer mellom å bruke flere ulike aktivitetsformer. I figurene 5.17, 5.18 og 5.19 ser vi utviklingen av treningstid i forskjellige aktivitetsformer. Utøveren er svært bevisst på å utnytte fordeler og ulemper ved trening i ulike aktivitetsformer. Han eksemplifiserer hvordan man på rulleski kan oppsøke lange motbakker, mens på ski prøver han å utnytte det mer kupert terrenget skiløypene gir. Løping og skigang er den aktivitetsformen utøveren har flest treningstimer i gjennom alle de tre årene. Treningstiden i løping og skigang har likevel blitt redusert med 8 % fra 2005 til 2007. I tråd med Norges Skiforbunds ”Utviklingstrappa” (2006), har den generelle treningen gradvis blitt redusert og den spesielle treningen har økt. Løping, sykling og annen trening kalles for generell trening, den spesielle treningen er trening på rulleski og ski. Dersom vi ser bort fra styrketreningen, har trening i generelle aktivitetsformer blitt redusert med cirka 43 timer fra 2005 til 2007. Vi vet fra før at den totale treningstiden har økt med 95 timer (tabell 5.3) og at styrketreningen har økt i omfang. Treningen i langrennsspesifikke aktivitetsformer har økt fra 2005 til 2006 med 106 timer, og fra 2006 til 2007 med ytterligere 14 timer (figur 5.17 – 5.19). Både relativt sett i forhold til

annen trening og total treningstid er dette mye. Det er interessant å legge merke til at de beste internasjonale plasseringene kom vinteren 2007, etter at han hadde hatt en relativt stor økning i langrennsspesifikk trening året før. Nivået i juniorklassene kan imidlertid variere mye fra år til år, på grunn av kontinuerlig utskifting av utøvere som er i stor idrettslig utvikling.

6.2 Signifikante andres betydning for idrettkarrieren

6.2.1 Treneren

Trenerens viktigste oppgave er å legge til rette for idrettsutøveres fysiske og psykososiale utvikling (Kjørmo, 1994). Utøveren i min studie har hovedsakelig hatt to trenere å forholde seg til. Trener (A) var trener i klubben da han var yngre, og i junioralderen var den samme treneren også lærer ved idrettsgymnaset og trener på kretslaget. Trener (B) var trener på juniorlandslaget i de to siste sesongene av utøverens juniorkarriere. I tillegg til disse to har utøveren til tider hatt noe oppfølging fra en trener som nylig avsluttet sin egen langrennskarriere, etter å ha vært på et internasjonalt toppnivå i en årrekke.

Treneren med stor T er trener (A) som har fulgt ham gjennom hele karrieren. Utøveren forteller at trener (A) er viktig fordi han alltid er til stede for ham. På denne måten har utøveren mulighet til å ta direkte kontakt med treneren når det måtte være. Kolnes (1987) påpeker viktigheten av kontinuerlig oppfølging i trener utøver forholdet. Dersom treneren er god til det, kan han skape en felles opplevelse av fremgang og takle motgang sammen med utøveren. I dette tilfellet har utøveren hatt samme trener helt fra han var barn og frem til han avsluttet juniorkarrieren i 2008. I litteraturen presiseres det også (ibid) at en av trenerens viktigste oppgaver er å selvstendiggjøre utøveren, slik at utøveren står bedre rustet til å klare seg selv. I studier, som har sett på relasjonen mellom trener og utøvere, påpekes også viktigheten av at relasjonen mellom trener og utøver dreier seg om mer enn bare det idrettsspesifikke. Knudsen (2004) fant at idrettsutøvere ønsker at treneren bryr seg om dem som mennesker og ikke bare som idrettsutøvere. For å oppnå sterke relasjoner er gjensidig tillit et sentralt moment. Det er ikke alltid nødvendig at den gode treneren har store kunnskaper innenfor alle aspektene ved idretten. Høigaard og Jørgensen (2002) mener at en god trener må god selvinnsikt slik at han/hun er i stand til å analysere sine egne begrensinger. Utøverne i Rogn (2008) sin studie trakk blant annet frem at den gode treneren skulle være en støttende, inspirerende og motiverende person. Bloom (1985) fant at de trenerne som hadde et kortsiktig og rent resultatorientert fokus, mistet respekt og påvirkningsevne på sine utøvere.

Utøveren spilte fotball frem til begynnelsen av juniorkarrieren i langrenn. Han opplyser i intervjuet at han følte liten tillit fra fotballtreneren. Samtidig var langrennstreneren ivrig på at han skulle satse på langrenn. Den store forskjellen i tillit han fikk gjorde at det var lett å velge å satse langrenn fremfor fotball. Sett på bakgrunn av forskningslitteraturen jeg har vist til i avsnittet over, er det sannsynlig at denne opplevelsen har forsterket relasjonen mellom utøveren og langrennstreneren.

Hovedtreneren til utøveren har ikke egen erfaring som konkurranseutøver i langrenn. Likevel føler utøveren at treneren kjenner de fysiske og psykiske mulighetene og begrensningene han har som langrennsløper nesten like godt som han gjør selv. Utøveren viser gjennom sine uttalelser at trener (A) gir ham stor trygghet i treningsarbeidet. Trener (B) og (C) trekkes fram som gode diskusjonspartnere og bidragsyttere, og utøveren gir uttrykk for at han har lært mye av begge to. De har likevel ikke spilt en like viktig rolle for idrettskarrieren som trener (A) har gjort. Det viktigste med rollen til trener (A) er at han bryr seg helhjertet om både treningen og utøveren som person. Dersom et studium som dette skulle videreutvikles, ville det være interessant å gjennomføre dybdeintervjuer med utøvernes trenere.

6.2.2 Familien og andre

I barndommen skjer den viktigste påvirkningen for idrettsdeltakelse fra mor og far, men senere kan påvirkninger fra andre bli like viktige (Bloom, 1985; Gilberg og Breivik, 1999, bind 15; Enoksen, 2002). Familien og foreldrenes rolle er helt avgjørende når barn og unge velger hva de ønsker å holde på med på fritiden. Utøveren i denne studien har foreldre som har tatt med barna sine ut på ski fra de var små. Han har en fire år eldre søster som har vært aktiv i alpint, og han drev også med alpint selv en periode. At han hadde en idrettsaktiv storesøster kan være en medvirkende årsak til at han valgte en idrettskarriere. To av tre utøvere i Gilberg og Breiviks undersøkelse (1999, bind 15) mente at søsknene hadde betydning for valget av idrettskarrieren. Etter hvert som langrennskarrieren skjøt fart, endret foreldrenes rolle seg. Fra å være til dels aktivt delaktige i aktiviteten da utøveren var yngre, fikk de etter hvert en mer støttende, oppmuntrende og økonomisk rolle i idrettssatsingen hans. Den utviklingen finner vi også igjen i utøvergruppen i Blooms studie (1985).

Langrenn krever mye utstyr, og ikke minst er arbeidet med utstyret mer omfattende enn i mange andre idretter. Preparering og behandling av ski krever mye jobbing, både i den

daglige treningsprosessen og i forbindelse med konkurranser. Det vil være svært ugunstig for en som skal prestere opp mot det maksimale av sin aerobe kapasitet å puste inn os og støv fra forskjellige produkter som skiene behandles med. Etter min mening er dette et problem for skiidretten som det har vært for lite fokus på. Først i 2007 kom det Internasjonale Skiforbundets Medisinske Komité med retningslinjer for hvordan smøreboder på skirenn bør innrettes (Lereim, 2007). Gjennom intervjuet forklarer utøveren at han har hatt svært god hjelp fra sin far til skipreparering. I tillegg til å unngå eventuelle helsemessige problemer har utøveren også sluppet å bruke mye tid og krefter på å behandle skiene, slik at han har kunnet fokusere på å gå fort på ski.

Utøveren har bodd hjemme under hele studieperioden, og dette har han opplevd som behagelig og trygt, samtidig som det har gjort noen av de hverdagslige arbeidsoppgavene enklere enn om han hadde bodd på hybel. Moren blir trukket frem som en stor bidragsyter i hjemmet, mens faren fremheves som den som er mest direkte involvert i idretten. Utøveren mener at han har hatt en stor fordel i forhold til mange av vennene sine, ved at foreldrene hans alltid har fulgt opp med å kjøring og personlig service både på treninger og skirenn. Gilberg og Breivik (1999, bind 14) fant at toppidrettsutøvere reiser mer med bil enn resten av befolkningen gjør. Da utøveren fikk egen bil ble det lettere for ham å oppsøke steder hvor forholdene var gode for å gå på ski. Foreldrene fortsatte likevel å følge opp på skirenn slik som tidligere. Dårlig oppfølging fra familien er en faktor som kan føre til frafall i idretten (Enoksen, 2002). Dette har ikke vært et problem for utøveren i denne studien. Han har sett at en av grunnene til at foreldrene har fulgt tett opp, er at de har vært interessert i langrenn selv. Dermed har de ikke lagt noe press på utøveren gjennom oppfølgingen. Utøveren hadde så langt liten erfaring med forventingspress.

Utøveren har treningskamerater i flere miljøer, blant annet på idrettsgymnaset og på landslaget. At mange av vennene også holder på med langrenn har gjort det lettere å prioritere langrenn framfor enkelte andre aktiviteter. Alsgaard (2008) mener at treningskameratene sitter inne med en erfaringsbasert spisskompetanse i langrenn som trenere og annet støtteapparat ikke har. Utøverne Rogn (2008) intervjuet trakk også fram fordelene av kompetanseflyt ved å være en del av en treningsgruppe. Forskjellene i nivå og matching mellom treningsmiljøet på landslaget og hjemme, har utøveren opplevd som en positiv stimuleringsfaktor. Å få trene med de beste kan gi utøvere økt trygghet om at treningsarbeidet de har lagt ned er fornuftig. Samtidig gir det større selvtillit dersom man hevder seg godt i en treningsgruppe (Bloom,

1985). I landslagsmiljøet har utøveren hatt mulighet til å kontrollere sitt eget nivå i forhold til de aller beste. I hjemmemiljøet har han opplevd trygghet og hatt sosial omgang med sine venner. På denne måten har han også kunnet sammenlikne nivået på treningene hjemme og på landslaget.

Utøveren føler seg trygg på forholdene hjemme, på skolen, og relasjonen med trener. Opplegget med smøreteam og andre bidragsytere har gitt bortimot optimale forhold for å kunne satse på langrenn. Støtteapparatet og familiens rolle trekkes frem som den aller viktigste årsaken til idrettslig suksess.

6.3 Motivasjonelle forhold

Motivasjon er den viktigste enkeltfaktoren for at treningsprosessen blir gjennomført optimalt (Giske et al., 1998). Tidlig introduksjon til idretten er avgjørende for å skape interesse og mulighet for å utforske aktiviteten på egen hånd (Bloom, 1985). Som nevnt har foreldrene til utøveren i denne studien gitt sine barn mulighet til å holde på med idrett helt fra de var små. At barna prioriterte to forskjellige idretter kan bekrefte valgfriheten de hadde. I tillegg til alpint og langrenn har utøveren tidligere vært med på idrettsskole, fotball, orientering, terrengløp og han har spilt gitar. Fotball holdt han på med til og med det første året han var junior i langrenn. Han forteller at han trivdes godt med kombinasjonen frem til han valgte å prioritere langrenn som en følge av manglende tillit fra fotballtreneren. Vanligvis er utøvere mer motiverte for å holde på med noe de føler at de mestrer. Enoksen (2002) fant i sin frafallsundersøkelse at det største frafallet i friidrett skjedde da utøverne var 17 år, og at mangelfull oppfølging og støtte fra kompetente trenere var en årsak.

I barneårene hadde utøveren en klubbkamerat som han alltid hang på fordi kameraten gikk fortere på ski. Inspirasjon fra andres prestasjoner kan være god motivasjon (Giske et al., 1998). Etter hvert som utøveren ble eldre, begynte han selv å vinne skirenn. Opplevelse av individuell mestring og fremgang kan forklare noe av gleden utøveren føler ved å holde på med langrenn. Det er sannsynligvis også en del av årsaken til at han velger å bruke så mye tid på denne idretten. Utøveren bruker resultatmål for å konkretisere motivasjonsfaktorene. Et av målene for den siste juniorseasonen var å komme med på laget til junior-VM. Det målet klarte han å oppnå, men han nådde ikke målsettingen om å forbedre resultatene i det samme mesterskapet.

Utøveren forteller at han sjelden klarer helt å koble ut tanker om langrenn, og at han nesten alltid har det litt i bakhodet. Han opplever likevel ikke dette som en belastning, men som en helt naturlig prosess. Han forteller videre at langrenn er en viktig del av ham, og at det gir stor glede å kunne holde på med den idretten han er mest glad i. Han utdyper det videre med å si at 99 % prosent av langrennssatsingen har vært veldig gøy. Blant olympiske utøvere fant Bloom (1985) at for mange var treningen like naturlig å gjøre som å pusse tenner, mens andre var mer opptatt av resultatene. Giske et al., (1998) hevder at den beste motivasjonen for idrettsutøvere er den indre drivkraften for å holde på med idretten. Ytre motivasjon er resultat- og belønningsorientert. Ytre motivasjon er ikke like anvendelig som indre motivasjon, men den kan brukes fordelaktig i enkelte tilfeller. Utøveren i denne studien viser sterk indre drivkraft gjennom den gleden han har ved å drive med langrenn. Han velger å være resultatorientert i sine målsettinger, for å ha noe håndfast og spesifisert å strekke seg etter i treningsarbeidet.

Motivasjonen endrer seg over tid. Da utøveren var liten, var det en stor opplevelse å reise på treningssamlinger, eller på skirenn i andre deler av landet. Etter hvert har utøveren begynt å endre sitt syn på reiser. Reisene blir ikke alltid sett på som en egen opplevelse, men som et middel for å nå de idrettslige målene. Samlingene med juniorlandslaget blir fortsatt trukket fram som spesielt artige. Et element som er fint med å være med på juniorlandslaget i to sesonger, er at det foregår utskiftninger som gir muligheter for nye vennskap.

Variasjonene man kan oppleve i langrennstreningen er et positivt aspekt ved idretten. Overgangsperiodene gir ny giv til treningsinnsatsen hver vår og høst. Eksempelvis beskrives rullerleski som veldig kjekt på våren, og litt kjedelig på høsten. Han ser også enkelte fordeler ved rullerleskitrening som han ikke kan få ved trening på snø. Forventingspress og frykt for sykdom er ikke faktorer som utøveren har fokusert på. Han tar hensyn til at dette er faktorer som er en del av langrennssporten på høyt nivå, men han har foreløpig klart å unngå problemer som følge av slike påvirkninger. Motivasjonsproblemer utøveren har er i hovedsak knyttet til mindre viktige konkurranser. Utøveren føler at det er lettere å motivere seg når han er i form enn når han ikke er det.

6.4 Rammebetingelser

Langrenn er en idrett som krever en del grunnleggende utstyr, men for barn og unge er det nødvendigvis ikke viktig å ha flotte anlegg å boltre seg i. Det viktigste for at barn og unge skal få utfolde seg i en aktivitet er at forholdene ligger bra til rette. Nærhet til anlegg som gir mulighet for stor fysisk utfoldelse er mer vesentlig enn at anleggene er spesielt flotte (Gilberg og Breivik, 1999, bind 15). I langrenn er man generelt lite avhengig av kostbare treningsanlegg. En tom parkeringsplass eller en gangvei kan være perfekt til å trene på rulleski om sommeren. Skogen er alltid fin å løpe i, og om vinteren trenger man bare helt ordinære skiløyper. Man er imidlertid avhengig av å ha nok snø for å få gått på ski. Utøveren i denne studien forteller om gode treningsforhold på stedet han vokste opp, både sommer og vinter. Han så det som en fordel at han bodde på et tettsted fremfor i en by, med tanke på tilgang til gode treningsmuligheter langs veiene og nærhet til skog og mark på hjemstedet. Erfaringer fra samlinger spesielt i Oslo, bekreftet at han hadde svært gode treningsforhold hjemme. Når det gjelder snøforhold er han vant til å måtte vente litt før de blir gode, men han forteller at han kunne kjøre cirka 40 minutter for å komme seg til gode løyper. Senere på vinteren har han også hatt gode skiforhold nær hjemmet.

6.4.1 Treningstilbud

Etter at utøveren ble junior hadde ikke klubben lenger noe treningstilbud. For junior og seniorutøvere var det kretslaget som var alternativet for utøverne i distriktet. Kretslaget har hatt sin hovedbase på utøverens hjemsted. Utøveren har gått på det lokale idrettsgymnaset i fire år og vært en del av Norges Skiforbunds juniorlandslag i de siste to årene. For å utvikle sitt prestasjonsnivå ytterligere bestemte utøveren seg for å flytte, for å fortsette satsingen og kombinere den med studier. Utøveren håpet på at han fikk plass på et langrennsteam foran sin første sesong som senior. Konkurranselangrenn har normalt et høyt kostnadsnivå og langrennsløpere som vil ha optimale vilkår for å oppnå prestasjonsforbedring er helt avhengig av støtte utenfra. Idrettsutøvere som jobber minst utenom idrettsatsingen er også de som oppnår de beste resultatene (Gilberg og Breivik, 1999, bind 15). Ved å bo hjemme hos sin mor og far har utøveren hatt gode vilkår for å kunne konsentrere seg om langrenn og skolearbeid. Han har alltid hatt godt utstyr, men det ble enda bedre etter at han kom med på juniorlandslaget.

6.4.2 Skole

Utøveren synes ikke at skolearbeidet har tatt for mye tid, og føler ikke at han har gjort mye lekser. Ifølge Bloom (1985) kan fremgangsrike idrettsutøvere ha fordel av målrettetheten de bruker i idretten sin også på skolen. Utøveren i denne studien forteller at han kan koble ut tanker om langrenn fullstendig mens han jobber med skolearbeidet. Opplevelsen av at han ikke har gjort mye lekser, men likevel har kommet greit ut av det, kan bety at han er effektiv med skolearbeidet når han setter av tid til det.

7.0 Konklusjon

Formålet med dette arbeidet har vært å studere talentutviklingsprosessen i langrenn. Jeg har sett nærmere på utviklingen til en mannlig juniorutøver på høyt nivå ved å analysere tre års treningsarbeid, signifikante andres betydning, motivasjonelle aspekter og rammevilkårene hans for å satse på langrenn.

Resultatene jeg har fått kan ikke generaliseres fordi dette har vært et casestudium. Styrken til et studium som dette er at jeg kan komme frem til nyttig informasjon som fort overses ved bruk av andre fremgangsmåter. Jeg har ikke funnet tilsvarende studier om talentutviklingsprosessen i langrenn, og dette studiet kan derfor generere økt treningskunnskap om langrennssporten. Dataene fra treningsanalysen må betraktes i sammenheng med dataene fra intervjuet, og motsatt. Nedenfor oppsummerer jeg de viktigste funnene fra denne studien punktvis:

Treningsutvikling

- Utøveren har spesialisert seg gradvis etter å ha vært aktiv i flere aktiviteter i barneårene.
- Utøveren har jevn progresjon i treningsbelastningen, og har i hovedsak økt treningsmengden i intensitetszone 1 og 2.
- Utøveren tok i bruk maksimal styrketrening med ytre vektbelastning halvveis i juniorkarrieren.
- Utøveren har gradvis spesialisert den spesifikke langrennstreningen på ski og rulleski. Han har økt denne treningen med 120 timer i løpet av perioden.
- Utøveren har økt sin kunnskap om langrennstrening, og gjennomført tiltak som kan gi bedre treningseffekt.
- Total treningsmengde har økt fra 555 timer i 2005 til 650 timer i 2007.
- Styrketreningen har totalt økt med 22 timer og 15 minutter eller 67 %.
- Treningsvarigheten har økt i november og desember de to siste sesongene.
- Treningsmengden har hvert år blitt redusert markant i september, for så å øke igjen i oktober. Denne inngangen mot konkurransesesongen finner jeg ikke igjen i treningslærelitteraturen.

Relasjon til treneren og signifikante andre

- Utøveren har hatt samme hovedtrener fra barneårene frem til siste sesong i juniorkarrieren.
- Utøveren og hovedtreneren har benyttet andre trenere som diskusjonspartnere.
- Utøver og trener har sterkt gjensidig tillit.
- Utøveren har mottatt solid støtte og oppmuntring fra familien sin.
- Utøveren har fått svært god hjelp med kjøring til og fra treninger og skirenn.
- Utøveren har hatt svært god hjelp til skipreparering.
- Utøveren trekker frem støtteapparatet og familien som de viktigste årsakene til sin idrettslige suksess.
- Langrennstreneren spilte en sentral rolle da utøveren valgte å spesialisere seg i langrenn.

Motivasjonelle aspekter

- Utøveren uttrykker en sterk indre motivasjon og idrettsglede.
- Utøveren benytter resultatmål til å konkretisere treningsmotivasjonen.
- Utøveren ser for seg en fremtidig karriere som langrennsløper.

Rammebetingelser

- Utøveren har bodd hjemme og har hatt gode forhold for å kunne konsentrere seg om idrettssatsing og skolearbeid.
- Utøveren har hatt tilgang på godt utstyr gjennom hele karrieren.
- Utøveren har vokst opp på et sted som gir gode treningsmuligheter både sommer og vinter.

8.0 Referanseliste

Aasen, S. B. (red), Frøyd, C., Madsen, Ø., Tønnesen, E. og Wisnes, A. R. (2005) *Utholdenhet – trening som gir resultater*. Akilles, Oslo

Andersen, I. og Nymoen, P. (1991) *Langrenn. Trening, teknikk, taktikk*. Universitetsforlaget, Oslo

Alsgaard, T. (2008) *Best på ski*. Tun Forlag, Oslo

Aschehoug og Gyldendal (1991) *Store norske ordbok*. Kunnskapsforlaget, Oslo

Aukland, F. (2005) *Langrenn på internasjonalt toppnivå*. Norges idrettshøgskole, Oslo

Bloom, B. S. (red) (1985) *Developing talent in young people*. Ballantine Book, New York, USA

Bompa, T. O. (1994) *Theory and Methodology of training*. Third edition. Kendall/Hunt Publishing Company Dubeque, Iowa, USA

Chalmers, A. F. (1995) *Hvad er videnskab?* Gyldendal, København, Danmark

Dalland, O. (1993) *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Universitetsforlaget AS, Oslo

Djupvik M. A. (2005) *Langrennstrening på høgt nivå*. Foredragsnotat fra Trenerseminaret 2005, Norges Skiforbund

Enoksen, E. (2002) *Utviklingsprosessen fra talent til eliteutøver*. Norges idrettshøgskole, Oslo

Fry, R. W., Morton, A. R. og Keast, D. (1991) *Overtraining in athletes: An update*. Sports Medicine 12(1): 32-63

Gilberg, R. og Breivik, G. (1999) *Gjennom slit til stjernene*. Skrifter i utvalg bind 14. Norges idrettshøgskole, Oslo

Gilberg, R. og Breivik, G. (1999) *Hvorfor ble de beste best?* Skrifter i utvalg bind 15. Norges idrettshøgskole, Oslo

Giske, R., Hollingen, E. og Pensgård, A. M. (1998) *Innføring i idrettspsykologi*. Universitetsforlaget AS, Oslo

Gjerset, A. (Red) (1992) *Idrettens treningslære*. Universitetsforlaget, Oslo

Hoff, J., Gran, A. og Helgerud, J. (2002) *Maximal strength training improves aerobic endurance performance*. Scand J Med Sci Sports 12(5): 288-295

Høigaard, R. og Jørgensen, A. (2000) *Coaching samtal inom idrotten*. SISU idrottsböcker, Farsta, Sverige

Idrettens barnerettigheter (2007) *Bestemmelser om barneidrett*. Norges idrettsforbund og paralympiske og olympiske komité, Oslo

International Ski Federation (2008) *FIS Cross-Country Homologation Manual*. 4th Edition.
<http://www.fis-ski.com/data/document/homologation-manual-2008.pdf>

International Ski Federation (2008) *Cross-Country Competitor Biographies*. 2nd Cross-Country List 2008/2009.

<http://www.fis-ski.com/uk/disciplines/cross-country/competitorbiographies.html>

Kjørmo, O. (1994) *Idrettspsykologi. Termer og begreper i idrettsfaglig sammenheng*. Norges idrettshøgskole, Oslo

Knudsen, M. (2004) *Relasjonen mellom trener og utøver: Hvilke forhold opplever utøvere som sentrale i denne?* Norges idrettshøgskole, Oslo

Kolnes, L., J. (1987) *Trenerens rolle og funksjoner i toppidretten*. Norges idrettshøgskole, Oslo

- Kreider, R. B., Fry, A. C. og Toole, M.L. (1998) *Overtraining in sports*. Human Kinetics, Leeds, England
- Kvale, S. (2001) *Det kvalitative forskningsintervju*. Gyldendal, Oslo
- Lereim, I. (2007) *Råd fra FIS medisinske komité vedrørende smørerom*. Norges Skiforbund
- Losnegard, T. (2008) *Effekten av styrketrening på prestasjonen i langrenn*. Norges idrettshøgskole, Oslo
- Norges Skiforbund (2008) *Rennreglement langrenn*.
- Norges Skiforbund (2008) *Resultater og poenglister. 2004 – 2008*.
<http://www2.skiforbundet.no/t8.asp?p=57210&sb=130>
- Norges Skiforbund (2006) *Standardavtale for team*.
- Norges Skiforbund (2006) *Utviklingstrappa Langrenn*. Utgave: 31. oktober 2006
- Norges Skiforbund (2003) *Treningsdagboka*.
- Næss, A. (1980) *Vitenskapsfilosofi*. 3. reviderte utgave. Universitetsforlaget, Oslo
- Oxford Advanced Learner's Dictionary (2005) Oxford University Press, Oxford, England
- Raastad, T. (2005) *Fysiologisk adaptasjon til styrketrening*. 4. utgave. Norges idrettshøgskole, Oslo
- Rogn, G. E. (2008) *Lag i individuell idrett. Oppstart og utvikling av et elitelag i langrenn*. Norges idrettshøgskole, Oslo
- Rusko, H. (red), Hanin, Y., Rønsen, O. og Smith, G. A. (2003) *Cross country skiing*. Blackwell Science Ltd., Oxford, England

Sandbakk, Ø. (2007) *Effects of intensive endurance training on maximal oxygen uptake and endurance performance in highly trained junior cross-country skiers*. Høgskolen I Nord Trøndelag, Levanger

Silverman, D. (2001) *Interpreting Qualitative Data. Methods for analysing talk, text and interaction*. Sage Publications Ltd., London, England

Thomas, J. R., Nelson, J. K. og Silverman, S. J. (2005) *Research Methods in Physical Activity*. Fifth edition. Human Kinetics, Leeds, England

Tjelta, L. I. (red) og Enoksen, E. (red) et al. (2004) *Utholdenhetstrening*. Høgskoleforlaget AS, Kristiansand S

Tjorteland, T. (2002) *En beskrivelse og analyse av samtaler mellom trenere og utøvere på høyt sportslig nivå*. Høgskolen i Agder, Kristiansand S / Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet, Trondheim

Vorobjev, E. (1983) *For tidlig spesialisering i barneidretten*. I: Jogging nr. 4.

Vedlegg 1:

Intervjuguide

Rammene rundt:

0. Generelt
 - a. Rammene rundt
 - i. Mulighet for å satse på ski
 - ii. Støtten hjemmefra
 - iii. Klubben
 - iv. Utstyr
 - v. Lokalmiljøet
 - vi. Landslag
 - b. Langsiktig tenkning i treningsarbeidet gjennom junioralderen
 - c. Utvikling fram til nå
 - i. Når begynte karrieren
 1. Første skitur
 2. Spesialisering til langrenn
 - ii. Treningsutvikling/Aktivitetsutvikling
 1. Andre idretter eller fritidssysler
 - iii. Resultatutvikling

Trening:

1. Utholdenhetstrening
 - a. Spesifikk langrennstrening:
 - i. Teknikk
 1. Egne idéer og utprøving
 2. Direkte instruksjon
 3. Video
 4. Annet?
 - ii. Terrengvalg
 - iii. Rulleski Vs. Ski (opplevde)
 1. Forskjeller og likheter
 2. Fordeler og ulemper
 - iv. Intensitetsstyring
 1. Olympiatoppens skala
 - a. Kjennskap
 - b. Begynt å bruke
 - c. Utvikling på loggføringen
2. Styrketrening
 - a. Maksimal styrketrening
 - b. "Utholdende" styrketrening
 - c. Annen form for styrketrening
3. Variasjonsprinsippet og spesifisitetsprinsippet
4. Restitusjon
 - a. Aktive tiltak?
 - i. Drikke og mat
 - ii. Avspenning

- iii. Restitusjonsøker
- b. Problemer med restitusjon?
- 5. Bevegelighetstrening eller tøying?
- 6. Mental trening
 - a. Tankestyring på trening og i renn
 - b. Annen form for mental trening
- 7. Skader

Evaluering og planlegging:

- 8. Planleggingsprosessen:
 - a. Evaluering, planlegging og gjennomføring
 - i. Trener/veileder:
 - 1. Har du noen du har brukt mye
 - 2. Bakgrunnen til treneren
 - ii. Trenersamtaler/Veiledersamtaler
 - iii. Hva skjer i samarbeidet
 - 1. Hvordan løser man eventuelle konflikter
 - b. Hva er trenerens viktigste oppgave i samarbeidet?
- 9. Planlegges restitusjonstiltakene?
- 10. Periodisering:
 - a. Variasjonsprinsippet (periodisering):
 - i. Intensitet
 - ii. Bevegelsesform
 - iii. Varighet
 - iv. Hyppighet
 - v. Terrengevalg
 - b. Spesifisitetsprinsippet (periodisering):
 - i. Intensitet
 - ii. Bevegelsesform
 - iii. Varighet
 - iv. Hyppighet
 - v. Terrengevalg
- 11. Tankebruk
 - a. Under treningsøker
 - b. Mellom treningsøker (før og etter)
 - c. Bare langrenn?

Ikke direkte langrennrelaterte aktiviteter/plikter:

- 12. Skole
- 13. Familie
- 14. Venner og fritid
- 15. Annet?

Suksess:

- 16. Hva er så langt hovedårsaken(e) til din suksess som skiløper?

Framtida:

- 17. Overgangen til senior, hvordan ser du for deg tiden som kommer?
 - a. Ønsker eller håp for neste år og videre

- b. Målsettinger
- c. Frykt
- d. Tiltak for å nå målene og drømmene
 - i. Bosted
 - ii. Lagtilhørighet
 - iii. Skole eller jobb

Avsluttende kommentar:

- 18. Er det noe spesielt du vil legge til?
- 19. Noe jeg har glemt?
- 20. Kan du si noe kort om hva langrenn gir og har gitt deg?

Tusen takk for intervjuet!!

Husk å... / faktorer å tenke på:

- Utfordre
- Stikkord, krysse av etter hvert
- Intuitive tanker
- La vedkommende snakke mest mulig fritt
- Hoved- og underkategorier
- Pass på å spørre om de tingene jeg lurer på der det er naturlig
- Tanker og begrunnelser for tanker er interessant

Vedlegg 2:

Hei

I forbindelse med mitt masterprosjekt ved Norges idrettshøgskole søker jeg ditt samarbeid. Formålet med masteroppgaven min er å finne ut mer om de kravene som stilles for å holde et internasjonalt toppnivå som mannlig juniorløper i langrenn per i dag. Jeg ser langrennsporten som kontinuerlig utviklende, og ser mangelen av oppdatert informasjon i forhold til langrennsportens store utvikling i de senere år. Av den grunn ønsker jeg å hente inn informasjon om din idrettslige utvikling frem til nå. Gjennom et lengre personlig intervju og gjennomgang av loggført trening i juniorårene, sammen med bruk av aktuell litteratur, håper jeg å finne mer ut av hvilke faktorer som bør være på plass for å optimalisere muligheten til å nå toppnivå i internasjonalt langrenn.

Oppgaven vil bli delt inn i to deler. Den ene delen vil omhandle treningsarbeid, den andre delen vil dreie seg om rammebetingelsene for å holde på med langrenn på høyt nivå i junioralder. Treningsloggen vil bli bearbeidet for summering, og funnene fra intervjuet vil blant annet bli sammenliknet med tidligere studier av suksessrike toppidrettsutøvere.

Alle opplysninger fra intervjuet vil bli konfidensielt behandlet.

Dersom du har spørsmål om prosjektet må du bare ta kontakt med meg.

Mitt telefonnummer er 41929207 og e-post mail@eivindwarlo.com

Med vennlig hilsen

Eivind Warlo
Masterstudent

Med vennlig hilsen

Eystein Enoksen
Veileder

Vedlegg 3:

Samtykkeerklæring

Jeg erklærer meg herved villig til å delta i Eivind Warlo sin masteroppgave om talentforedling i langrenn.

Jeg har mottatt skriftlig informasjon om studiens innhold og formål.

Min deltakelse er frivillig og jeg kan når som helst trekke meg fra undersøkelsen.

Jeg er kjent med at min anonymitet vil bli ivaretatt, og at data på lydfiler vil bli slettet når undersøkelsen avsluttes.

Underskrift _____

Dato _____

Adresse _____

E-post _____

Telefonnummer _____