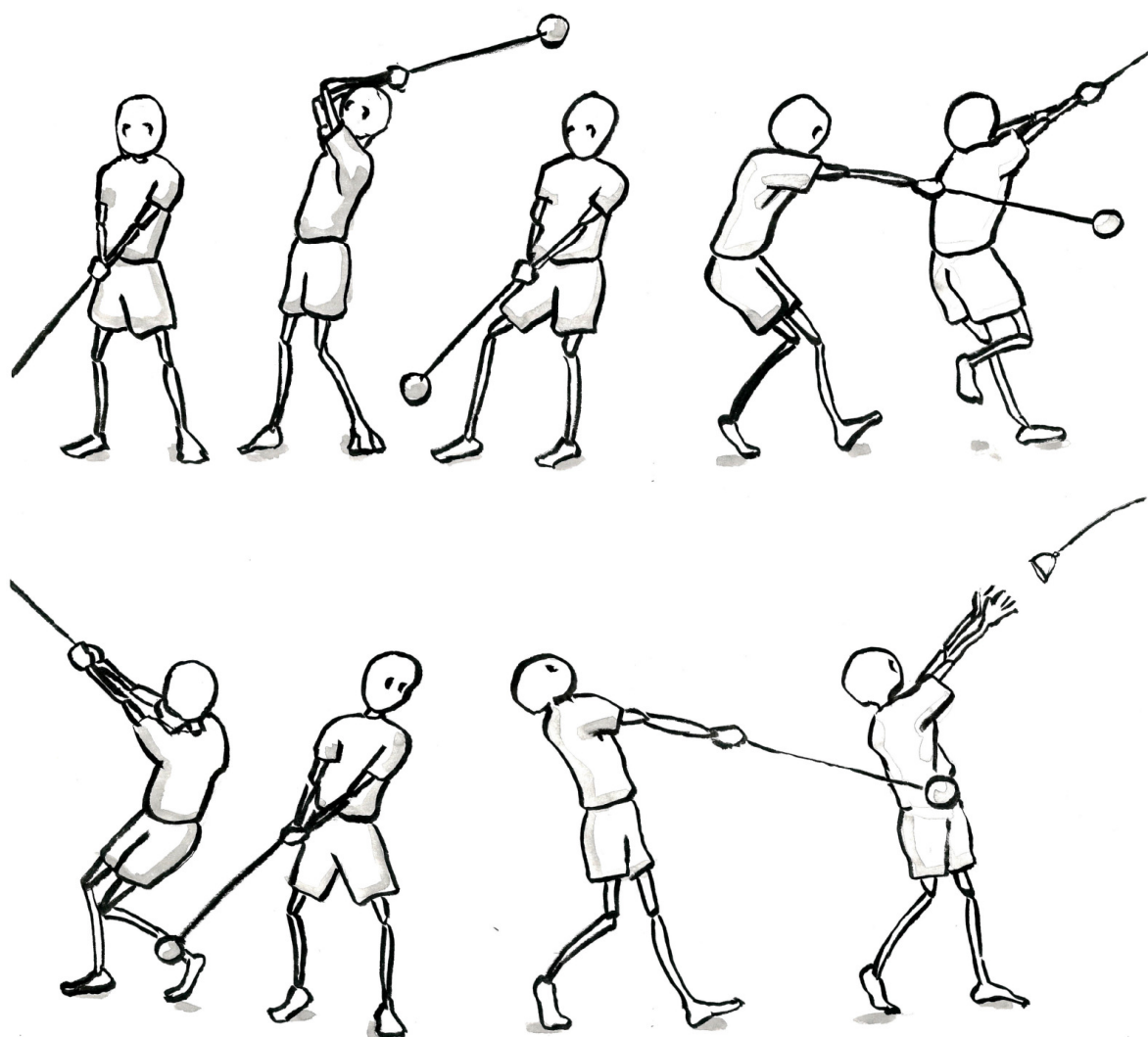
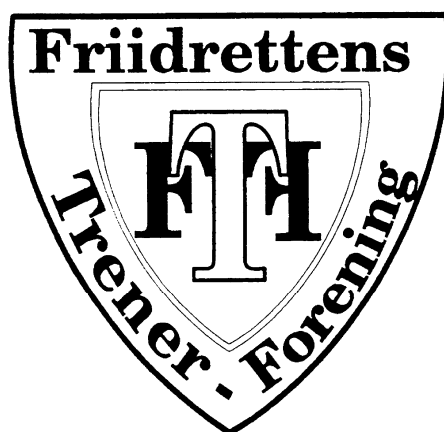

Fagnytt nr. 2 2005



MEDLEMSBLAD FOR FRIIDRETTENS TRENERFORENING

Fridrettens Trenerforening sitt styre 2005

Formann:	Lars Ola Sundt	idsundt@online.no
Øvelsesansvarlige:		
Kast:	Trond Ulleberg	janne.engebretsen@nssr.no
Hopp:	Terje Totland	tertot@online.no
Sprint/hekk:	Odd-Ivar Nyheim	odd.ivar.nyheim@nannestad.vgs.no
Mellom/langdist:	Eystein Enoksen	eystein.enoksen@nih.no
Mangekamp:	Bjørn Bogsti	bjørn.bogsti@skole.bfk.no
Barn/ungdom:	Lin Cecilie Andersen	lin.cecilie.andersen@sogn.vgs.no
Redaktør Fagnytt:	Henning Hofstad	<u>henning.hofstad@online.no</u>



Dette nummeret av Fagnytt inneholder:

Program for trenerseminaret 11-13.november

Henning Hofstad: Redaktørens corner

John – Espen Jakobsen: Hvordan trener Christian Settemslis Mogstad

**Zdenek Vana
/Lucas Udelhoven: Veien til 9000 poeng - Tsjekkisk tikamptrening**

Eystein Enoksen: Trenerens rolle i talentutviklingsprosessen

Illustrasjoner forside: Henning Johansen

REDAKTØRENS CORNER

Hvorfor elsker vi de svenske jentene?

Svensk friidrett er i stadig medvind for tiden og vi kan bare gratulere. De siste årene har friidrett i Sverige nådd en popularitet vi bare kan drømme om her hjemme. Norsk friidrett klarte ikke å gi idretten vår tilsvarende popularitet etter vår sterke periode på 90-tallet. Hvorfor?

Jeg tror eksemplets makt er stor. De svenske utøverne fremstår som sympatiske og folkelige rollemodeller for barn og ungdom. De har dessuten vist at de kan hevde seg i verdenstoppen. Særlig de svenske jentene appellerer til publikum.

Mitt første møte med Carolina Klüft forteller noe om dette. Carolina deltok i Nordisk mesterskap i mangekamp for ungdom. Under første øvelse, 100m hekk, kom hun for nær hekkene og lå på magen på tartanen. Hun kom seg lynraskt opp og løp til mål. Når jeg senere tok frem den episoden for hennes trener, fortalte han at hennes første setning etter å ha kommet i mål var: "Hvor høyt må jeg hoppe i høyde for å få 1000 poeng?" Det var ikke snakk om å sette seg ned å begynne å grine eller la seg slå ut på noen som helst måte. Så gikk det noen øvelser hvor Carolina gav alt og før 800m var hun i tet.

Under samme stevne hadde jeg to av mine døtre med meg. De var 7 og 9 år gamle og hang rundt de aktive. De svenske jentene, med Carolina i spissen, lot dem være med å spille bordtennis og andre aktiviteter og gav dem en udelt positiv opplevelse. Hvem setter ikke pris på slike utøvere?

Dette inntrykket stemmer godt overens med det friidrettsmiljøet på Åland forteller fra den svenske treningsleiren der før VM i Helsinki. Det berettes om en humorfylt gjeng som hadde tid til å være oppmerksom mot de lokale utøverne og gi av seg selv.

Når en av de svenske aktive ble spurt om hvorfor det gikk så bra for tiden var svaret: "I svensk friidrett arbeider alle for hverandre!"

Er dette en passende beskrivelse av samholdet i den norske friidrettsfamilien? Nei, dessverre har vi nok en lang vei å gå før vi kan berette om tilsvarende tilstander. Særlig der det trist når en i enkelte miljøer ikke trekker i samme retning på leder- og trenersiden.

En uting er også enkelte klubbers gjestebøker. Her er det nærmest fritt frem for å slenge drit om alt og alle og trakassere trenere og utøvere. Norges ledende klubb har tatt konsekvensen av dette og stengt gjesteboken. Dette eksemplet burde vært fulgt av flere, dersom en ikke kan klare å holde bedre orden på innleggene enn det som er tilfelle i dag. Det er ubegripelig at klubbledere godtar at gjestebøkene blir misbrukt slik som tilfellet har vært.

PS! Men vi elsker Susanne også! Gratulerer med en kjempeflott sesong, Susanne! Vi setter særlig pris at du har evnen til å formidle gleden over det du driver med og at du fremstår som en super jente! Friidretts-Norge trenger flere slike!

TRENERSEMINARET 11-13. NOVEMBER 2005

Friidrettens Trenerforeningen har igjen gleden av å invitere til trenerseminar 11-13 november på Norges Idrettshøyskole i Oslo. Også i år kan vi presentere et spennende og variert program med særdeles dyktige forelesere.

Agne Bergvall

Trener for Carolina Kluft, Jenny Kallur og Susanna Kallur. Carolina har som vi alle vet vunnet de siste 2 VM samt OL i Athen. Susanna vant innendørs EM på 60m hekk i år med den flotte tiden 7.80 og har pers på 100m hekk med 12.65. Jenny var i VM finalen i år og vant sølv under innendørs EM i år. Hennes pers på 100m hekk er 12.85.

Knut Kvalheim

Trener for bl.a. Susanne Wigene som har hatt fantastisk framgang i år med VM finale på 5000m, og hun har gjort de flotte tidene 14.48,53 på 5000m og 8.40,23 på 3000m.

Johnny Holm

Trener for sønnen Stefan Holm som vant OL gull i Athen og hoppet 2.40 i år da han vant innendørs EM. Han har også 3 gull i innendørs VM.

Vesteinn Hafsteinsson

Trener for Joachim Olsen som vant EM innendørs i år og tok bronse i OL i Athen. Olsen har også medaljer fra både innendørs VM og EM utendørs. Hafsteinsson er også trener for diskoskasteren Gerd Kanter fra Estland som tok sølv i VM i år og kastet 70.10m i år.

Kenth Olsson

Tidligere landslagssjef i friidrett i Sverige. Trener for bl.a. Johan Wissman og Einar Inge Aasen. Wissman har sølv på 200m fra innendørs VM i 2004 og har 45.57 på 400m og 20.43 på 200m.

Jaak Uudmae

Olympisk mester i 3-steg i 1980. Head of Sports Department at Rocca al Mare School Estonia.

Morten Bråten

Fagansvarlig ved Olympiatoppen innenfor basistrening og koordinasjon. Han har jobbet mye med Andreas Thorkildsen de siste par årene.

Truls Raastad

Doktorgrad ved NIH innenfor trening og restitusjon.

Egil Johansen

Verdesmester i orientering og høyskolelektor ved NIH.

Program:

FREDAG 11/11

18.00 – 19.00. Aud A

Truls Raastad. Trening og restitusjon

- "Planlegging og gjennomføring av trening og restitusjon i friidrett".

- Teoretiske og forskningsmessige betraktninger rundt trening og restitusjon.

19.30 – 20.30. Aud A

Agne Bergvall. Trening og restitusjon i praksis

- praktiske erfaringer fra egne utøvere.

LØRDAG 12/11

09.30 – 10.15. Aud D.

Morten Bråten. Basistrening

- Hva er det? - Hvorfor? - Hvordan?

- Hvilke kapasiteter ivaretar Andreas Thorkildsen gjennom sin basistrening?

10.30 – 11.15. Sal 1 B.
Morten Bråten. Praktisk økt basistrening.

Lunsj: løp 1/hopp/mangekamp/: **11.15 – 11.50**
Lunsj: kast/løp II: **12.00 – 13.20**

12.00 – 13.45. U 106
Agne Bergvall. Kallurjentenes trening fra ungdom til i dag

14.00 – 15.00. Hall 3
Agne Bergvall. Hekketrening i praksis

15.30 – 17.30. U 106
Johnny Holm. Teori og praksis i høyde

14.00 – 17.00. U 107 ev. Aud D
Knut Kvalheim. Erfaringsbaserte treningsprinsipper i langdistanse- og mellomdistanseløp.
-En sammenligning av treningen til Susanne Wigene, Knut Kvalheim og Bård Kvalheim.
-Diskusjon og spørsmålsrunde.

13.30 - 15.00. U 104 13.30 – 14.15, Hall 3 14.15 – 15.00
Vesteinn Hafsteinsson. Diskosteknikk
-Diskosteknikk i et historisk perspektiv.
-Hafsteinssons filosofi omkring diskosteknikk.
-Diskosteknikk med utgangspunkt i Gerd Kanter's fantastiske utvikling 2000-2005.

15.30 - 17.00. Hall 3 15.30 – 16.15, U104 16.15 – 17.00
Vesteinn Hafsteinsson. Kuleteknikk rotasjon og treningen til Olsen og Kanter
-Rotasjonsteknikk i kule med utgangspunkt i Joachim Olsen.
-Hvordan trener Joachim Olsen og Gerd Kanter?

SØNDAG 13/11

9.30 – 11.00. Aud D
Agne Bergvall. Mangekamp
-Carolinas trening fra 2002 og fram til i dag.
-Hovedtrekkene for treninga som planlegges fram til 2008.

9.00 – 11.00. U 106
Egil Johansen. Ungdomstrening innenfor utholdenhet i friidrett og orientering.

11.15 – 12.30. Hall 3
Agne Bergvall. Teknikktrening for mangekjempere

11.15 – 13.00. Hopp. U 106
Jaak Uudmae. Planning of yearly training cycle in triple jump
10min informasjon om muligheter for treningsleir i Estland til slutt.

10.00 - 11.30. Kast. U 107 og Hall 3
Vesteinn Hafsteinsson. Ungdomstrening i kast og fysisk trening
-Ungdomstrening i diskos og kule fram til junioralder.
-Fysisk trening for senior kastere i diskos og kule på nasjonalt og internasjonalt nivå.

Lunsj kast/løp II: **11.00 – 12.30**
Lunsj hopp/mangekamp/ løp 1: **12.30 – 13.30**

13.00 - 14.30. U 107

Vesteinn Hafsteinsson. Coaching rollen. Spørsmål/svar. Diskusjoner.

-Trener/utøver relasjon (coaching rollen) for to kastere rangert nr. 1 (Olsen) og nr. 2 (Kanter) i verden.

--Hvilke utfordringer står treneren overfor.

--Eksempler fra både Olsen og Kanter.

-Diskusjon/spørsmål fra lørdagens og søndagens økter.

13.30 - 14.30. Løp 1. U 106

Kenth Olsson

-Teoretisk gjennomgang av treningsfilosofien til Kenth Olsson.

-"Hvordan utvikle 200 og 400m løpere med hovedvekt på maksimal hurtighetstrening"

15.00 - 16.00. Løp II. U 106

Åpne innlegg. Spørsmål og diskusjon.

14.45 - 16.00. Løp 1. Hall 1

Kenth Olsson. Praktisk treningsøkt med Einar Inge Aasen.

14.45 - 16.00. Hopp. Hall 3

Jaak Uudmae. Exercises for triple jump.

Seminarpriser inklusive lunsj(lør/søn) og kaffe:

Seminar medlem: 950,-

Studenter eller aktive: 950,-

Dagspris fre medlem: 400,-

Dagspris lør medlem: 700,-

Dagspris søn medlem: 600,-

Sted: Norges Idrettshøyskole(NIH) i Oslo

Vi har booket rom på Toppidrettsenteret. De som er interessert i å benytte seg av dette tilbudet må gi oss beskjed innen 18. oktober. Toppidrettsenteret ligger vegg i vegg med Idrettshøyskolen. Førstemann til mølla!

Enkeltrom med frokost: kr. 575,-

Dobbeltrom med frokost: kr. 900,-

Trippelrom med frokost: kr. 1.085,-

Enkeltrom med frokost og middag: kr. 690,-

Dobbeltrom med frokost og middag: kr. 1.130,-

Trippelrom med frokost og middag: kr. 1.430,-

Prisene er per døgn.

Seminaravgift med bespisning og eventuelt overnatting innbetales til foreningens bankkontonummer 6011.05.46850 innen 28. oktober

Påmelding sendes til:

Friidrettens Trenerforening v/Lars Ola Sundt

Kolbotn Terrasse 9

1410 Kolbotn

E-post: idsundt@online.no (Benytt helst e-post)

Faks: 67 92 13 98

<http://www.ennitti.com/trenerforeningen/>

Påmeldingsfrist: 28. oktober

De siste årne har Christian Settemkli Mogstad hatt en jevn og gledelig utvikling som sprinter. I denne artikkelen redegjør hans trener John – Espen Jakobsen for treningsfilosofien og treningsmetodene som ligger bak denne fremgangen.

John – Espen er tidligere sprinter. Han har lang erfaring som trener, hovedfag fra NIH og arbeider i dag ved Høyskolen i Telemark.

HVORDAN TRENER SPRINTEREN CHRISTIAN SETTEMSLI MOGSTAD

Av: John – Espen Jakobsen



Info

Christian Settemkli Mogstad, født 15.3.85 på Notodden i Telemark. Personlig rekord på 6.98 sek på 60 meter, 10.76 sek på 100 meter, 21.70 sek på 200 meter og 49.68 sek på 400 meter.

Historikk

Christian har under oppveksten ikke vært noe "talent" i friidrett. Før fylte 15 år var han den 4 beste utøveren i sin årsklasse i Telemark. Han klarte aldri å kvalifisere seg til noen mesterskap før 15 år. Deltok så på 300 meter hekk i UM, som 15-åring (2 plass), som 16-åring (2 plass), som 17 åring, skadet, og som 18/19 åring,(3 plass)

Undertegnede har vært trener for Christian siden han var 13 år. Siden jeg startet med å trene Christian har han ikke konkurrert i andre idretter enn friidrett. Han har vært den utøveren som alltid har møtt opp på trening for å yte sitt beste. Jeg kan ikke huske sist Christian ikke møtte på trening uten gyldig fravær.

Treninga de første årene var bygd opp på mye lek.

Da Christian ble 16 år satte vi oss ned for å se på hvilke distanser gutten skulle prøve å satse på. Han gjorde det såpass bra på 300 meter hekk, at vi bestemte oss for at 300m hekk og 400 meter hekk skulle bli de distansene han burde satse på. På den tiden hadde han en 100 meter tid på 12.24 sek.

Treningsplanlegging

Hvordan skulle så Christian trene for å kunne bli bedre på 300m hekk og 400m hekk / flatt?

Jeg var så heldig å få med meg gullårene til norsk friidrett på 1990 tallet. Som student på Norges Idrettshøgskole og aktiv sprinter fikk jeg med meg treningene til "Team Alnes". Det jeg kunne ta med meg videre i fra den treningskulturen rundt Geir Moen var spesielt 3 faktorer.

1. Tren på det du skal bli god på
2. Mye trening må til for å bli god
3. Du løper ikke fortere enn toppfarten din.

Disse faktorene ble hovedmomentene i den treningsplanleggingen meg å Christian satte opp.

Så ble neste spørsmål: Hvilke testparametere kan hjelpe oss på veien mot det å bli bedre på de utvalgte hekke- og sprint øvelsene. Jeg liker å forholde meg til tester, og bruker mye testing i min trening av utøvere. Dostal, 1991, har utarbeidet en del kontrolltestnormer som kan brukes på lang sikt. Disse normene ble utgangspunktet for hva Christian skulle klare å oppnå på lang sikt. Den langsiktige planen skulle vare frem til 20 år.

Tester for en 19-20 åring under.(Dostal,1991)

Tester:	400m	100m	200m	30m flying	30m aks	60m
fra blokk.	47.54	11.15	21.79	2.98	4.18	7.16

TESTER FOR CHRISTIAN DE SISTE ÅRENE. (15 – 19)

	2000	2001	2002	2003	2004	2005
30 m aks	4.05	3.79	3.67	3.54	3.36	
30 m fly	3.52	3.42	3.29	3.21	3.03	2.87
S. Lengde		2.52	2.60	2.67	2.65	2.63
Knebøy	60	90	110	130	145	???

Testene på 30m aks er tatt fra stående fotisett

RESULTATOVERSIKT DE SISTE ÅRENE

	2000	2001	2002	2003	2004	2005
60 M	8.16	7.83	7.61	7.32	7.15	6.98
100 M	12.94	12.24	11.95	11.69	10.91	10.76
200 M	25.25	24.29	24.17	23.37	21.95	21.70
300 M H	43.32	39.51	41.55	39.42	40.22	?????
400 M	56.53	54.30	54.11	53.52	49.68	?????

Som vi ser av resultatutviklingen har Christian klart kravene på alle løp til og med 200 meter. På 400 meter ligger vi et godt stykke bak målsettingen. Vi har ikke løpt noen seriøse 400meters pr. august 2005. Rekner med å få Christian ned mot 48.60 sek.

Treningsopplegget til Christian

Hvordan har så Christian klart å bli så pass god, i norsk målestokk, i en alder av 20 år.



Siden han var 16 år har vi trent etter det samme opplegget. Det består grovt sett av mye styrketrening, med riktig progresjon, fosfatrening og tempo / Intervall trening. Jeg vil at Christian skal løfte ca 150 kg i Dype knebøy for å kunne løpe bra på 400 meter. Nå har han imidlertid blitt så god på 100m og 200 meter at jeg vil prøve å få han til å løfte opp mot 180 kg i Dype knebøy i løpet av 2 år. En del treningsmiljø er ikke så opphengt i styrketrening. Det er mange veier å velge for å bli god. Jeg har tro på at styrke skal hjelpe Christian til å få en større akselerasjonshastighet og dermed også større toppfart.

Fosfat – trening har blitt en fast del av treningsopplegget til de fleste norske sprinterne. Denne treningen skal hjelpe Christian til å øke kreatinfosfatlagrene i kroppen, som er en av de viktigste energikilden for sprintere. Resultatet blir forhåpentligvis at Christian orker å løpe flere 60 meter med like stor hastighet, øke sin toppfart, og kanskje også holde ut litt lengre på en 100 meter og 200 meter før retardasjonskreftene setter inn. Vi må derfor de to neste årene øke antall serier når det gjelder 60 meter løp.

Når det gjelder aerob – trening på lav intensitetsfart så trener ikke Christian noe slikt. Den laveste hastigheten han er nede på er ca 85 % av maks hastighet. Vi trener en god del rundt terskel på høsten og opp mot maks hastighet når mai nærmer seg. Dette klarer vi uten for mye "melkesyre" i blodet på grunn av tredemølleløping. Måler laktat regelmessig.

All trening bygger på progresjon. Jeg vil ta for meg Christian sin trening de to siste årene. Det er her den relativt store fremgangen har kommet. Han trener 9 økter i uken.

Nedenfor følger ukesyklusen som vi har brukt fra oktober til mai de siste årene.

	18-19år	20år
Mandag	4 x 4 x 60m	4 x 4 x 60m
Tirsdag	Styrke Tempo	Styrke Tempo
Onsdag	Teknikk	Teknikk
Torsdag	Styrke Tempo	Styrke Tempo
Fredag	Bakkeløp Spent	Bakkeløp Spent
Lørdag	Styrke Tempo	Styrke Tempo
Søndag	Fri	Fri

Mandag kjører vi fosfat – trening. Vi bruker 3 min pause mellom løpene og 10 min seriepause. Alle løpene går med fotoceller.

Tirsdag, torsdag og lørdag er styrketrening. Øvelsene vi bruker er Dype knebøy, 90 grader knebøy, tåhev og hamstringsøvelser. Rygg og mage legger vi inn på de fleste treningsdagene. Benkpress som statusøvelse må vi også ha med.

Som dere ser av resultatutviklingen på knebøy så er den relativt forsiktig. Vi øker med ca 15 kilo i året. Vi har en plan om å komme opp på ca 170 – 180 kg i dype knebøy. Christian er 183 høy og har en vekt på 70-71 kilo. Han har ikke hatt den styrkefremgangen som jeg hadde håpet på. I den neste 2 års perioden må vi prøve å kjøre litt flere reps en gang i uken. Til nå har vi lagt på maks 6 – 8 reps. Problemet da kan være at han går opp i vekt. Større muskelmasse.

Som dere ser av tirsdags- torsdags- og lørdagsøkta har vi også lagt inn en tempo økt på disse dagene. Disse øktene + styrketreningen mener jeg er årsaken til at Christian har oppnådd å bli juniormester 2 år på rad på 100meter og 200 meter. Tempo øktene ble utført på tredemølle. Ved å løpe på en slik mølle klarte / klarer Christian å trene flere økter i uka. Han klarer å opprettholde en relativt stor fart over lengre tid, får ikke sette ned løpsfarten. Konsekvensen blir i så fall at han flyr av mølla. Jeg har valgt å plassere disse øktene på samme dag som styrketreningen. Styrkeøkta er fra 10 – 12 og løpsøkta er fra 16 til 18.

Dermed får vi 2 harde økter etter hverandre på samme dag. Dette blir gjort for å prøve å få til en ekstra treningsøkt før det verste treningsverket/ stølheten av styrketreninga kommer. Vi legger så inn en etterfølgende rolig dag. Se ukesyklus over.

På disse mølletreningene har vi hatt det samme løpsopplegget hvert år. Variasjonen har vært at vi har økt farten på mølla. Som eksempel startet vi med å løpe 300 meter på hastighet 20, som er 54 sek.(som 18-åring) Vi sluttet nå i mai på en hastighet av 30, som er 36 sek.

Vi bygger opp denne treninga på følgende måte. Kan diskuteres om det er tempotrening eller intervalltrening. Jeg har valgt å kalle det tempotrening.

Tirsdagen har vi løpt 6 – 8 x 400 meter Startet med moderat hastighet i oktober og økte hastigheten litt hver måned. Pausene var på 4-5 minutter. Torsdagen så løper han 6

x 200m med pause på ca 4 min. På lørdag så løper han 1 x 500m, 1 x 400, og 4 x 300m. Pauser fra 4 – 8 min.

Det som jeg fryktet var at treningsstølheden i fra styrkeøkta tidligere på dagen, skulle hemme løpinga. Dette viste seg å gå fint.

Etter å ha kjent Christian i så mange år har jeg funnet ut at han ikke er en stayer-sprinter. Han er mer den eksplosive typen. Han liker dessuten ikke å løpe overdistance



500m og 600m. Vi har derfor på disse øktene vektlagt løp fra 200meter til 400 meter. Siden denne type trening slutter i mai, viser resultatene på 400 meter at her ligger Christian langt etter kravene. Etter hvert må vi legge mer vekt på anaerob trening også i konkurranseperioden. Vi vil nå først se hvor langt ned Christian klarer å komme på 100meter og 200 meter.

Spensttrening er ikke vektlagt noe særlig hos Christian. På spenst – testene er han svært dårlig. Siden han fikk et tretthetsbrudd i foten i år 2003, har vi ikke kjørt noe spenst. Han får dessuten fort vondt i beinhinna. Det er synd. Her har han mye å hente.

Onsdagsøktene har blitt brukt til teknikk og restitusjonstrening.

Hovedtreninga på fredagen er bakkeløp. Vi løper en slakk bakke på ca 100 meter. Vi starter på høsten med 8 løp på ca 80% hastighet (22 sek) Ut på vinteren er vi nede på 4 løp med 98% hastighet.(15 sek) Pausene er på ca 4 – 5 min.

Søndagen er alltid fri.

I de to siste sesongene har vi også lagt inn to treningsopphold på Tenerife. En rundt jul og en i påsken. Der har vi kunnet trene med høy kvalitet. Dette har også fungert bra for Christian.

Veien videre

Vi får håpe at gutten er motivert for mange mørke høstkvelder nede i bomberommet og at vi unngår skader av noe slag i oppkjøringen til neste sesong.

I 2001 satte tsjekkeren Roman Sebrle en fantastisk verdensrekord på 9026 poeng. Landsmannen hans, Tomas Dvorak, vant sitt tredje verdensmesterskap på rad og satte ny mesterskapsrekord (8921). Her gir treneren deres et innblikk i treningsopplegget frem til suksessåret 2001.

Lucas Udelhoven, som har oversatt artikkelen, er tidligere tysk tikjemper, nå bosatt i Kristiansand. Han er trener for Ida Marcussen, Norges beste 7-kjemper. Etter redaktørens mening var Ida sine fremganger under NM på Fana Stadion det mest gledelige som skjedde under mesterskapet.

Veien til 9000 poeng - Tsjekkisk tikamptrening

Av: Zdenek Vana, Praha

Oversatt til norsk av Lucas Udelhoven

Verdens beste treningsgruppe

Jeg elsker å jobbe med utøvere som har et mål. På 90-tallet samlet jeg slike utøvere i en treningsgruppe som inkluderer noen av verdens beste tikjempere:

• Roman Sebrle	født 1974	9026 poeng
• Tomas Dvorak	født 1972	8994 poeng
• Jan Podebradsky	født 1974	8342 poeng
• Kamil Damasek	født 1973	8256 poeng
• Petr Soldos	født 1973	7967 poeng
• Tomas Komenda	født 1976	7764 poeng

Mottoet mitt for denne gruppen er, at jeg unngår enhver forskjellsbehandling, at alle i gruppen er like viktige for meg!

Treningshverdagen har vist meg gang på gang, at en gruppe har sin særegne dynamiske energi. Enhver trening blir automatisk til en liten konkurranse; og dette i nesten hver øvelse. Jeg setter for eksempel aldri en begrensning på antall forsøk under kasttreningen. Nesten alle treningsøkter avslutter derfor med en spontan kastkonkurranse.

Utøverne er mye mindre slitne etter gruppetreningen, enn når de trener alene. Utøveren har ikke inntrykk av å ha tømt seg mentalt og fysisk på samme måte som om han hadde vært alene på treningsbanen.

Både Tomas Dvorak og Roman Sebrle har hatt stort utbytte av dette prinsippet. Begge utøverne (Dvorak i 1999 og Sebrle i 2001) overtraff „fantomrekorden“ til amerikaneren Dan O'Brian (8891 i 1992) og hentet verdensrekorden tilbake til Europa. Roman Sebrle var dessuten den første tikjemperen som klarte den magiske 9000-poeng-barrieren.

Hurtighet som avgjørende faktor

Jeg tror at suksess i tikamp først og fremst er basert på hurtighet. Deretter er det styrke og teknikk som har betydning. Men man må huske at tekniske bevegelsesmønstre kan komme i ubalanse ved stigende hurtighets- og styrkeverdier. Derfor er det ekstremt viktig, stadig vekk å kontrollere teknikken i de forskjellige øvelser, for at inntrente

bevegelsesmønstre ikke går tapt. Tikjemperen har ikke tid til stadig å lære tekniske grunnferdigheter på nytt.

Styrketrening ved hjelp av apparater

Når vi har vært på langtidstreningssleir i utlandet må vi ofte bruke styrketreningsapparater, fordi det ikke finnes nok frie vekter. Dessuten har det vist seg at treningen med apparatene har ført til mindre ryggproblemer og skader relatert til styrketreningen.

På grunn av det positive med apparatene, som finnes på ethvert helsestudio, har jeg overført styrketreningen hovedsaklig til apparatene. Men apparattreningen er vel heller egnet til utvikling av almen enn dynamisk styrke. Øvelser med frie vekter kan derfor ikke bli sløffet fullstendig – spesielt i selveste konkurranseperioden.

Istedenfor å komme med en detaljert oversikt over de enkelte apparatøvelsene, vil jeg heller si så mye: Utøverne mine kjører øvelsene året rundt med små variasjoner. Dette gjør de etter sine personlige forestillinger. Antall repetisjoner er knyttet til utøverens fysiske grunnkonstitusjon og viljen til å forbedre seg. Også her har gruppeopplegget en stor fordel. Motivasjonen til å være bedre enn de andre er større enn ved individuell trening. Det blir en konkurranse med lek-karakter ut av hver styrketrening.

Kule

Vi trener kule to til tre ganger i uken. Vanligvis skjer dette før styrketreningen på helsestudio. I konkurranseperioden trener vi dessuten kule etter løp- og hoppøvelse – som den tradisjonelle rekkefølgen i tikamp tilsier: sprint – hopp – kule. Også i annen sammenheng baserer treningsrekkefølgen på tikampskjemaet.

- Vi trener året rundt med 6-kilo-kuler.
- Den enkelte utøveren er ansvarlig for antall forsøk og intensitet. Føler han seg bra, gjør han mer. Føler han seg dårlig, gjør han mindre. Jeg presser ingen til å gjennomføre et opprinnelig planlagt treningspensum. Er utøveren utslitt, tilvenner han seg lett et feil bevegelsesmønster.
- Vanligvis gjennomfører vi 6 til 8 forsøk uten tilløp, og 12 til 16 forsøk med tilløp.

Diskos

I likhet med kule, trener vi diskos to til tre ganger i uken. Jeg var lenge veldig usikker på hvilke annen trening jeg skulle kombinere diskostreningen med. Til slutt bestemte jeg meg også her for å følge rekkefølgen vi kjenner fra tikampen. Det er grunnen til at diskostreningen følger etter hekketreningen. Det er av spesiell betydning, fordi omstillingen fra den lineære løpebevegelsen over hekkene, til tikampens eneste roterende bevegelse, er noe man burde mestre allerede under treningen.

- Utøverne mine trener diskos med en 3-kilo-kule i forberedelsesperioden. Under konkurranseperioden brukes den vanlige diskosen på 2 kilo.
- Vanligvis kaster vi 6 ganger stående, og 10 til 16 forsøk med full rotasjon.

Spyd

Jeg prøver å få utøverne til å ta spydet i hånden så ofte som mulig: enten allerede under oppvarmingen, eller etter stavhoppptreningen. Men fordi spydkasting er en av de beste øvelsene til Sebrle (71,10,) og Dvorak (72,32), gjennomføres sjelden intens spydtrening.

Først gjøres det noen lette forsøk på gresset uten, eller med kort tilløp. Deretter blir det noen kast med fullt tilløp. Til tross for at spydet kastes så langt som 60 til 65 meter, legges det hovedsaklig vekt på at kastingen tjener en teknisk forbedring.

Sammenfattende kan man si at kule trenes enten før styrkeøktene på helsestudio, eller etter lengde eller andre hoppøvelser, mens diskos trenes etter hekkeløping. Spyd trenes mer eller mindre under oppvarmingen, eller – hvis det er nok tid – etter stavhoppptreningen.

Hvor mange tikamp-konkurranser?

Mange kolleger har gjennom årene reagert på konkurranseplanleggingen min. At Roman Sebrle i 1997 som 23-åring gjennomførte 6 tikamp-konkurranser på ett år (alle med resultater over 8100 poeng) var i manges øyne svært uvanlig. Også Tomas Dvorak hadde som ung utøver en lignende hyppighet på tikampkonkurranser. Både i 1994 og 1995 gjennomførte han 5 tikamper.

Hvis utøveren er ung og skadefri synes jeg at et lignende opplegg er helt uproblematisk, men med økende alder er regenerasjonsfasene mellom konkurransene av voksende betydning.

I dag synes jeg at 3 tikamper i året er nok.

Utover det kommer i tillegg en hel del konkurranser i enkeltøvelser. Dette er veldig viktig for å oppnå sikkerhet og rutine i konkurransesammenheng. Mine utøvere elsker å prøve seg mot spesialistene.

OL-sesongen 2000

For Tomas Dvorak og Roman Sebrle var grunnforutsetningene til OL-sesongen fullstendig annerledes. I 1999 hadde Tomas under Europa-Cupen i Praha satt ny verdensrekord med fantastiske 8994 poeng - rett under den magiske 9000-poeng-grensen.

Dessuten vant Tomas Dvorak i 1999 sitt andre verdensmesterskap og måtte anses som stor favoritt for Sydney.

Samtidig slet Roman Sebrle i 1999 med en langvarig skade og måtte bryte under VM i Sevilla.

Treningen i overgangen 1999-2000

Roman Sebrle kunne heldigvis kurere skaden etter VM ganske fort, slik at både han og Tomas Dvorak kunne forberede seg til OL-sesongen uten noen nevneverdig skade eller sykdom. Derfor var det ikke nødvendig å forandre på opplegget vi hadde planlagt. I årene før var det dessverre ofte tilfelle at skader og sykdom forstyrret forberedelsene. Hellet vårt fortsatte under innendørs-sesongen og vi hadde en perfekt åpning: Tomas vant med ny europarekord (6424 poeng) innendørs-EM og Roman Sebrle fikk andre plass. Hva mer kan en trener ønske seg?

Problemer for Dvorak

Til tross for innendørs-suksessen mistet vi ikke fokuseringen på OL; hele treningsopplegget siktet mot OL i Sydney.

Tomas Dvorak sliter om våren med en hel del problemer på grunn av sterk allergi og astma. (Dessuten er han farveblind.) Jeg personlig synes allikevel at min svigersønn Tomas Dvorak bør anses som den mest fullstendig trente idrettsmann i verden.

Under den andre forberedelsesfasen om våren, fortsatte vi å legge fundamentet til OL i Sydney. I midten av Mars dro vi 4 uker til Maspalomas på Gran Canaria. Derfra dro vi direkte til Formia (Italia) og var der i tre uker.

Utendørssesongen

En måned senere, den 4. og 5. juni stilte vi opp på mangekamp-stevnet i Götzis, Østerrike. Etter planen ønsket vi å teste treningstilstanden. Dessuten skulle det prestisjetunge stevnet vinnes. Tomas Dvorak vant på utmerkede 8900 poeng og Roman Sebrle satte som andremann ny personlig rekord (8757 poeng).

Det så ut som om innendørs-suksessen skulle fortsette under utendørs-sesongen. Men etter konkurransen hadde Tomas for første gang underlivssmerter. Fordi symptomene ganske fort forsvant igjen, tenkte vi ikke nærmere på det.

Neste tikamp hadde vi den 30. juli i franske Talence. I etterkant må jeg si at i henblikk mot OL burde vi heller stått over denne anledningen - til tross for gode resultater. Tomas Dvorak vant på 8733 poeng og Roman Sebrle havnet med 8233 på fjerde plass.

Tilbakeslaget hos Roman Sebrle var ikke urovekkende, fordi det kunne forklares med noen uheldige resultater i 2 eller 3 øvelser. (For eksempel 7,33 i lengdehopp.) Dessuten hadde vi trent hardt foran konkurransen.

Verre var det at konkurransen i Talence kostet begge utøverne en hel del krefter. Dessuten brøt en gammel skade hos Roman Sebrle opp igjen. Tomas Dvorak slet med underlivssmerter igjen. To uker med "ferie" ved sjøen med regenerasjon og lett aktivitet fulgte denne konkurransen.

OL-forberedelse

Etter restitusjonsukene ved sjøen dro vi i to uker på treningsleir til Tata (Ungarn), som var fullstendig rettet mot OL i Sydney. Til tross for intens behandling ble underlivssmertene til Tomas hyppigere.

Neste treningsleir var i Brisbane, hvor vi skulle oppholde oss frem til begynnelsen av lekene i Sydney.

For Tomas Dvorak var tiden preget av stor usikkerhet, fordi underlivssmertene ble sterkere og sterkere. Legene var ikke enige hva årsakene kunne være. Denne usikkerheten gjorde uroen hos Tomas Dvorak bare større. Vårt håp var at den harde forberedelsestiden skulle utbetale seg til slutt allikevel. Hvis bare smertene ikke hadde vært der...

Roman Sebrle derimot hadde ingen skadeproblemer. Etter den lange flyreisen til Australia og under de ekstreme klimaforholdene var han bare veldig sliten.

Vår målsetning var fremdeles at Tomas Dvorak, som i 1999 og 2000 hadde dominert OL-miljøet - til tross for problemene, skulle vinne OL-gull. Roman Sebrle skulle i hvert fall prøve å oppnå en plass på pallen.

Sydney

Den olympiske tikampen i Sydney tok derimot en litt annen utvikling. Fra første øvelse slet Tomas Dvorak med store smerter, og at han fullførte som sjettemann, takkes være hans store viljestyrke.

Roman Sebrle kjempet for to, for seg selv og for treningskameraten Tomas, og vant til slutt OL-sølv i Sydney.

VM 2001 og 9000 poeng

Verdensmesterskapet i kanadiske Edmonton var hovedmålet vårt i 2001. Fordi både Tomas Dvorak og Roman Sebrle slet med skader fra OL-sesongen, bestemte vi oss for å stå over innendørs-mesterskapet. Men Roman Sebrle fant veldig fort formen igjen og valgte derfor å delta i innendørs-sesongen allikevel. Han vant innendørs-VM i Lisboa med ny personlig rekord på 6420 poeng.

Lange og mange treningsleirer

Forberedelsene til VM-året begynte selvfølgelig allerede høsten 2000. Etter en almen grunntrening fulgte første en rekke treningleirer.

Vi begynte med en 14-dagers-opphold på Kanariøyene (20.11.-3.12.). To lange opphold i Sør-Afrika fulgte i tiden fra 6. januar til 4. februar og fra 26. februar til 28. mars. Etter en regenerasjons-uke hjemme hos familiene, ble det tre uker i Formia (Italia, 1.-20. april). Den siste uken fikk Tomas Dvorak ryggproblemer og måtte ta et to ukers treningsavbrekk.

Götzis

Vi velger tradisjonelt tikamp-stevnet i Götzis som start for tikamp-sesongen. Målet vårt først og fremst er å klare kvalifiseringen til verdensmesterskapet.

I Götzis slet Tomas Dvorak igjen med skadeproblemer som oppsto under høydehoppingen, men fullførte tikampen med 8527 poeng. Roman Sebrle satte som kjent en ny fantastisk verdensrekord på 9026 poeng.

Forberedelse til VM

Etter den utrolige prestasjonen til Roman Sebrle og den direkte VM-kvalifiseringen til Tomas Dvorak dro vi på treningsleir til Nymburk (Tsjekkia). Heldigvis var begge topputøverne mine på dette tidspunktet fri for skader og sykdom.

Allerede 16. juli dro vi til Canada. Planen var at Tomas Dvorak og Roman Sebrle skulle delta i en del enkeltøvelser for å teste formen. Det viste seg at formen i de tekniske øvelsene, kule og diskos, ikke var særlig gode. Men til VM-tikampen var det to uker igjen.

Edmonton

Til tross for de dårlige resultatene to uker før VM, viste Tomas Dvorak en fantastisk første dag i Edmonton: 10,62 - 8,07 - 16,57 - 2,00 - 47,74. Jeg trodde at en ny verdensrekord skulle være mulig. Men tikampen i Edmonton var usedvanlig slitsom og Tomas mistet viktige poeng på det avsluttende 1500-m-løpet: 13,80 - 54,51 - 5,00 - 68,53 - 4:53,13. Resultatene i diskos og spyd derimot var en stor positiv overraskelse. Med 8902 poeng vant Tomas Dvorak tredje gang på rad VM-gull.

Etter det vant han, i begynnelsen av september under vanskelige forhold, også Goodwill Games i Brisbane, Australia med 8514 poeng. Dermed hadde han vunnet flerkamp Grand Prixen (IAAF World Combined Events).

For Roman Sebrle tok VM-året en hel annen retning. I den direkte forberedelsen til Edmonton ble han plaget av en gammel skade. Vi måtte derfor hele tiden tilpasse treningsopplegget frem til VM. Derfor fikk verdens eneste 9000-poeng-man "bare" 10. plass i Edmonton (8174 poeng). Tomas hadde altså vunnet gullet, men vårt mål å vinne gull og sølv ble dessverre ikke oppnådd.

Verdens beste treningsgruppe går i oppløsning

Dessverre markerte Edmonton også slutten på vår ytterst suksessfulle treningsgruppe. Både Roman Sebrle og Jan Podebradsky forlot gruppen.

Vår treningsgruppe har alltid vært en modell og inspirasjon for andre trenere. Mange trenere, også i internasjonal sammenheng, har prøvd vårt opplegg.

Frem til dagen i dag forstår jeg ikke hvorfor Roman og Jan tok avgjørelsen om å forlate gruppen og hva som utløste dette steget.

Fasit

Mange hevder at jeg er en ekstrem trener som liker hardkjør. Kanskje jeg var engang sånn, men de siste årene jeg har ofte prøvd å forenkle treningsøktene og å redusere treningsmengden.

Men det har faktisk vist seg at det er utøverne mine som nekter å trene mindre!

Jeg tror at konkurransesituasjonen allerede i treningssammenheng gjorde det mulig for meg å "skape" to utøvere som har prestert to av de beste prestasjonene gjennom alle tider.

Portrett Zdenek Vana

Født 2. februar 1939

Zdenek Vana er tsjekkisk landslagstrener i tikamp og dessuten personlig trener til Tomas Dvorak. Frem til høsten 2001 var også Roman Sebrle med i treningsgruppen.

Hans datter Gabriela (6,28 i lengde) er dessuten gift med Tomas Dvorak.

Zdenek Vana deltok i 1960 i Roma-OL på 400m og har personlige rekorder på 10,6 (100m), 21,4 (200m) og 47,3 (400m).

Zdenek Vana går for å være perfektjonist. Når utøverne hans setter en ny verdensrekord er det gjerne sånn at han er bare til 80 prosent tilfreds. Gjerne er han etter en konkurranse like sliten som utøverne sine. Han har blitt kalt "friidretts-ekstremist".

Portrett Roman Sebrle

Født 26. november 1974

Trener: Zdenek Vana (frem til høsten 2001), Dalibor Kupka (siden 2002)

Klubb: Militærklubben Dukla Praha

Gift med Eva Sebrle og yrkessoldat.

OL-sølv 2000, EM-gull 2002, OL-gull 2004

Personlige rekorder:

tikamp 9026 (verdensrekord)

syvkamp 6438

100m 10,64

lengde 8,11

kule 16,36

høyde 2,15

400m 47,76

110m hekk 13,68

diskos 49,37

stavgjøp 5,20

spyd 71,10

1500 m 4.21,98

Portrett Tomas Dvorak

Født 11. mai 1972

Trener: Zdenek Vana

Klubb: Militærklubben Dukla Praha

Gift med Gabriela Dvorakova og yrkessoldat.

OL-bronse i 1996, VM-gull i 1997, 1999 og 2001

Personlige rekorder:

tikamp 8994 (verdensrekord)

syvkamp 6424

100m 10,54

lengde 8,07

kule 16,88

høyde 2,09

400m 47,56

110m hekk 13,61

diskos 50,28

stavgjøp 5,10

spyd 72,32

1500 m 4.27,63

Treningsplaner Tomas Dvorak og Roman Sebrle

Tab. 1 - 26.11.1999-5.12.1999

MANDAG

Morgen

1200m oppvarming, sprint-ABC; 6x600 (på 3 til 4 min., 2 min gåpause)

Ettermiddagen

Styrketrening på helsestudio

TIRSDAG

Morgen

1200m oppvarming, sprint-ABC; 2x300m (50 sek.), 500m (1:40 min.), 3x1000m (3:30 min.), 500m (1:30 min.), 300m (46 sek.)

Ettermiddag

Treningsfri

ONSDAG

Morgen

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x30m (SS, stående start), 4x150m oppoverbakke, 3x30m skippings, 4x150m oppoverbakke, 4x30m skippings, 2x100m (SS)

Ettermiddag

Styrketrening på helsestudio

TORS DAG**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; lek (1 time);
medisinballtrening (150 repetisjoner), intens
svømming

Ettermiddag

Treningsfri

FREDAG**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 5x20m (SS),
3x200m (28 sec.), 2x400m (65 sec.), 500m (1:25
sec.), 400m (64 sec.), 2x100 (12-11,8 sec.)

Ettermiddag

Forskjellige ballkast; styrketrening på helsestudio

LØRDAG**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 6-8 km jogging;
200 lette hopp; 4x50m sprunглаuf

Ettermiddag

Treningsfri

SØNDAG

Treningsfri

Tab. 2 - 6.12.1999-12.12.1999**MANDAG****Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x20m (SS),
3x150m (21 sek.), 200m (28 sek.), 3x600m (1:50
sek.), 3x100 (12 sek.)

Ettermiddag

Diskoskast med 3kg-kule; Styrketrening på
helsestudio; 4x50m drag (lett)

TIRSDAG**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 1 time
tøyningsøvelser og lek; 10 start???? ut fra
forskjellige positioner; 150 kast med medisinball;
intens svømming

Ettermiddag

Treningsfri

ONSDAG**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 2x60m (SS; 7,2
sek.), 3x300m (47 sek.), 100m (11,8 sek.),
2x300m (44 sek.), 100m (11,5 sek.), 300m (42
sek.)

Ettermiddag

Treningsfri

TORS DAG**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC;
koordinasjonsøvelser for stavhopp; styrketrening
på helsestudio

Ettermiddag

Treningsfri

FREDAG**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x60m (SS; 7,2
til 6,8 sek.); 2x60m (SS; 7 sek.)

Ettermiddag

Forskjellige ballkast; styrketrening på helsestudio

LØRDAG**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x100m med 7,5
kg trekkbelastning; 3x100m sprunглаuf; 3x100m
(med 100m gåpause)

Ettermiddag

Treningsfri

SØNDAG

Treningsfri

Tab. 3 - 15.2.2000-26.2.2000**Ti dagers treningsopplegg frem til innendørs-EM****TIRSDAG****Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; stavhopp;
styrketrening på helsestudio

Ettermiddag

Treningsfri

ONSDAG**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x20m (BS, start
fra blokk), 1x60 (6,5 sek.), 300m (34,5 sek.); kule

Ettermiddag

Treningsfri

TORS DAG**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; høydehopp; 120
lette hopp

Ettermiddag

Treningsfri

FREDAG**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x20m (BS);
hekk-ABC, 2x2 hekk, 1x3 hekk, 2x60m hekk; 150
(15,6 sec.)

Ettermiddag

Treningsfri

LØRDAG**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC

Ettermiddag

Treningsfri

SØNDAG**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x20m (SS),
1x60m (SS; 6,5 sek.); lengdehopp med fullt tilløp
(7,35 m); 1x120m (SS; 12,4 sek.); 2x30m
sprunглаuf

Ettermiddag

Treningsfri

MANDAG**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; lett styrketrening

Ettermiddag

Treningsfri

TIRSDAG**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x20m (BS); hekk-ABC, 2x1 hekk; 1x60m (SS), 1x150m (15,4 sek.)

Ettermiddag

Stavhopp-konkurranse

ONSDAG

Treningsfri

TORS DAG

Morgen

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4 start fra blokk, teknisk orientert; lett 50m (BS), 2x50 sprunglauf

Ettermiddag

Treningsfri

FREDAG

Innendørs-EM i Gent, Belgia

LØRDAG

Innendørs-EM i Gent, Belgia

- | | | |
|-----------|------|--------------|
| 1. Dvorak | 6424 | europarekord |
| 2. Sebrle | 6271 | |

Tab. 4 - 20.3.2000-27.3.2000

MANDAG

Morgen

1200m oppvarming, sprint-ABC; 3x600m (1:50 sek.), 2x1000m, 5x600m; kule med 6kg

Ettermiddag

Styrketrening på helsestudio

TIRSDAG

Morgen

1200m oppvarming, sprint-ABC; hekk-ABC (10x10 hekk); 200m hoppøvelser; diskos med 2kg kule

Ettermiddag

1200m oppvarming, sprint-ABC; høydehopp (med 1 til 4 steg tilløp)

ONSDAG

Morgen

1200m oppvarming, sprint-ABC; 5x30m (SS), 3x500m (1:25 sek.); 800m (2:25); 3x100 (12,2) med 100m joggingpause; spyd (lette kastøvelser)

Ettermiddag

Kule; styrketrening på helsestudio

TORS DAG

Morgen

1200m oppvarming, sprint-ABC; hekk-ABC (10x10 hekk); stavhopp

Ettermiddag

Diskos med 3kg kule; styrketrening på helsestudio

FREDAG

Morgen

1200m oppvarming, sprint-ABC; 5x20 accelerationstart, 5x400m (65-58 sek.); spyd

Ettermiddag

styrketrening på helsestudio

LØRDAG

Morgen

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x30m (BS, teknikkorientert); 150m (18,5 sek.); 300m (42 sek.); 150m (18,2 sek.); 600m (1:39 sek.); 2x100m (11,2 sek.); 2x60m (SS; 6,7 sek.)

Ettermiddag

Trening på stranda: 40 min. beach-fotball, 8x50 sprunglauf

SØNDAG

Treningsfri

Tab. 5 - 20.11.2000-26.11.2000

MANDAG

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x100m med joggingpause (JP), 4x200m med 200m JP, 4x100m med 100m JP

TIRSDAG

1200m oppvarming, sprint-ABC; 150 kast med medisnball; styrketrening

ONSDAG

1200m oppvarming, sprint-ABC; 3x150m oppoverbakke; intens svømming

TORS DAG

1200m oppvarming, sprint-ABC; 6x1000m oppoverbakke; 200 hopp

FREDAG

30 min. lek; sirkeltrening med 9 stasjoner, lek

LØRDAG

4x2000m utendørs, 6x50m sprunglauf

SØNDAG

Treningsfri

Tab. 6 - 27.11.2000-3.12.2000

MANDAG

Morgen

1200m oppvarming, sprint-ABC; 2x300m, 500m, 4x600m, 2x300m, 3x40m med høy frekvens

Ettermiddag

Medisnballtrening (150 kast); styrketrening

TIRSDAG

1200m oppvarming, sprint-ABC; 2x300m, 4x100m, 500m, 300m, 3x40m med høy frekvens

ONSDAG

Morgen

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x30m (SS med overgang fra skipping), 3x150m oppoverbakke, 3x30m skipping, 3x150m oppoverbakke, 3x30m skipping, 3x150m oppoverbakke, 2x100m

Ettermiddag

Medisnballtrening (150 kast); styrketrening

TORS DAG

Intens svømming

FREDAG

Morgen

1200m oppvarming, sprint-ABC; 5x20 (SS), 3x200m, 2x400m, 500m, 400m, 2x100m

Ettermiddag

Lek og lett styrketrening

LØRDAG

6 til 8 km jogging og 150 hopp

SØNDAG

Treningsfri

Tab. 7 - 14.05.2001-27.05.2001

MANDAG

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x20m (BS), 1x60m (BS), 4 lengdetilløp, 1x60m (SS), 1x130m; kule

TIRSDAG

Morgen

1200m oppvarming, sprint-ABC; stavhopp; hekkeløping

Ettermiddagen

styrketrening

ONSDAG

1200m oppvarming, sprint-ABC; 3x20m (BS), 3x3 hekk (hekk-ABC), 2x60m hekk (SS), 1x60m, 1x150m (SS - veldig fort); diskos

TORSdag

1200m oppvarming, sprint-ABC; høydehopp

FREDAG

1200m oppvarming, sprint-ABC; vanlig oppvarming-prosedyre til konkurranse

LØRDAG

Konkurranser: 1110m hekk, stavhopp, diskos

SØNDAG

Treningsfri

MANDAG

1200m oppvarming, sprint-ABC; 5x20m (BS), 1x60m (SS); diskos

TIRSDAG

1200m oppvarming, sprint-ABC; hekk-ABC, 4x20m (BS), 2x80m (SS), 1x60m (SS); diskos

ONSDAG

1200m oppvarming, sprint-ABC; stavhopp og styrketrening

TORSdag

Treningsfri

FREDAG

vanlig oppvarming-prosedyre til konkurranse

LØRDAG

Tikamp, Götzis - første dag

SØNDAG

Tikamp, Götzis - andre dag: Sebrle 9026 poeng (verdensrekord), Dvorak 8527 poeng

Tab. 8 - 22.07.2001-7.8.2001 (bare DVORAK)

MANDAG

Morgen

1200m oppvarming, sprint-ABC; stavhopp og kule

Ettermiddag

styrketrening på helsestudio

TIRSDAG

Morgen

1200m oppvarming, sprint-ABC; 3x20m (BS), 2x2 hekk (hekk-ABC), 3x60m hekk, 2x200m (3 min. pause)

Ettermiddagen

Diskos

ONSDAG

1200m oppvarming, sprint-ABC; spyd, styrketrening, 2x100m (2 min. pause)

TORSdag

treningsfri

FREDAG

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x20m (BS), hekk-ABC, 1x60m (SS), 300m, 2x40m accelerationsløp; kule

LØRDAG

1200m oppvarming, sprint-ABC; spyd og høydehopp

SØNDAG

1200m oppvarming, sprint-ABC; 3x20m (BS), 3x2 hekk (hekk-ABC), 1x60m hekk, 1x60m (SS), 1x120m (SS); diskos

MANDAG

1200m oppvarming, sprint-ABC; høydehopp og lett styrketrening

TIRSDAG

Treningsfri

ONSDAG

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x20m (BS), 1x60m (SS), 4 lengdetilløp, 2x40m accelerationsløp; 1x120m (SS - veldig fort); kule

TORSdag

1200m oppvarming, sprint-ABC; styrketrening

FREDAG

1200m oppvarming, sprint-ABC; 3x20m (BS), 2x2 hekk (hekk-ABC), 1x60m hekk, 1x60m (SS), 1x150m (fort)

LØRDAG

Treningsfri

SØNDAG

Vanlig oppvarming-prosedyre til konkurranse

MANDAG

VM i Edmonton - Tikamp, første dag

TIRSDAG

VM i Edmonton - Tikamp, andre dag: Tomas Dvorak 8902 poeng (1. plass)

Det er lettere å si hvilke funksjoner Eystein Enoksen ikke har hatt innen norsk friidrett, enn det motsatte. I øyeblikket er han styremedlem i NFIF og i Trenerforeningen. Han er trener i IK Tjalve og underviser på NIH. Relativt nylig har han fullført doktorgrad i idrett.

Eystein er en av våre flittigste skribenter og i denne artikkelen tar han for seg trenerens betydning for talentutviklingsprosessen.

Trenerens rolle i talentutviklingsprosessen i friidrett

Hvilke kunnskaps- og erfaringsbaserte prinsipper bygger vi på?

Av: Eystein Enoksen

Innledning

Den personlige treneren er ifølge mange studier den viktigste "signifikante andre" i arbeidet med bevisstgjøring og utvikling av utøvernes idrettslige potensial. Carlsson og Engstrøms (1987) kvalitative studie av ti svenske elitetennisspillere trekker fram trenernes store betydning for den idrettslige utviklingen. De fant at det var deres evne til å skape tette personlige relasjoner mellom trener og utøver og akseptering og tilrettelegging av muligheter til å påvirke sin egen situasjon, som skapte de beste forutsetningene for den idrettslige fremgangen. Carlsson`s (1991) retrospektive studie av konkurranseutøvere i 7 idretter understreker at de utøverne som var med i undersøkelsen hadde gode erfaringer med sine trenere i idrettslaget allerede i ung alder. Det som karakteriserte suksessfulle trenere var evnen til å være en omsorgsfull trener med gode personlige egenskaper. Disse trenerne fulgte opp utøverne tett og nært, var til å stole på, og representerte en kontinuitet og trygghet gjennom hele karrieren. Undersøkelsen viser at en ikke nødvendigvis trenger trenere med høy fagutdanning i begynneropplæringen, men på et eller annet tidspunkt må utøveren ha en trener med høy faglig kompetanse. Min erfaring er at skjer dette på et for sent tidspunkt, kan karriereløpet være spolert. I sin konklusjon framhever forfatteren treneren som den viktigste enkeltfaktor for utøvernes karriereutvikling. Han trekker her spesielt fram trenerens evne til å skape et tillatende, stimulerende og offensivt miljø som svært avgjørende faktorer i talentutviklingsprosessen.

Balazs (1974) gjorde en undersøkelse av 25 kvinnelige olympiadeltakere i 1972 om deres forhold til treneren. Han avdekket et unikt forhold som gikk langt utover selve treningssituasjonen. Det bar preg av å være en humanistisk trener-utøver interaksjon, hvor treneren hjalp den enkelte utøver til å optimalisere sitt potensial på flere felt (: Kolnes, 1987). Denne undersøkelsen viser at det ikke bare er et spørsmål om faglig dyktighet, men å beherske og forstå de *mellommenneskelige forhold*, hvor utøverens behov står i sentrum. Det er viktig for å utvikle tillitsfulle relasjoner at trenerne viser at de virkelig bryr seg om utøvernes ve og vel også utenfor idretten.

Mine to longitudinelle studier i perioden 1975 - 1990 (Enoksen 1977,1985 og Enoksen & Jakobsen, 1990) viser at mange talentfulle utøvere velger å slutte med friidrett i relativ tidlig alder. Mange av disse friidrettstalentene hevder at en av hovedgrunnene er manglende treneroppfølging og trenerkompetanse i kritiske trenings- og utviklingsfaser.

Bussmanns (1995) undersøkelser av kvinnelige friidrettsutøvere viser at positive relasjoner mellom utøvere og trener kan bidra til en positiv forsterkning av motivasjonen for å satse på toppidrett.

Treningsprosessens form og innhold

Treneren vil vanligvis ha stor innflytelse på treningsprosessens form og innhold i arbeidet med å utvikle unge idrettstalenter. Dette gjelder både trenerens evne til å planlegge og forberede utøverne både fysisk og psykisk for senere topp-prestasjoner.

Bloom (1985) har gjort en studie på utviklingen til talentfulle idrettsutøvere som har nådd et internasjonalt elitenivå i tennis, svømming og på andre områder som f.eks. matematikk og musikk. Han har sett nærmere på tre faser i denne utviklingen; startfasen, utviklingsfasen og perfektjoneringsfasen og undersøkt hva som kjennetegnet de forskjellige individene i disse fasene (se tabell 1).

Tabell 1: Bloom`s perspektiv på talentutvikling. Karakteristika ved talentfulle utøvere, treneren og foreldre i ulike faser av karrieren (Modifisert etter Bloom, 1985).

Individ	Faser i karrieren		
	Startfasen	Utviklingsfasen	Perfeksjoneringsfasen
Utøver	glede, spennende, lekende, «spesiell»	«hekta», forpliktet til oppgaven	besatt, ansvarlig
Mentor/trener	snill, oppmuntrende, omsorgsfull, prosessorientert	sterk, respekt, ferdigheter, krevende	suksess, respektert, «fryktet», emosjonelle bånd
Foreldre	deler gleden med utøveren, støttende, positive, søker gode trenere	gjør avkall, restriktiv i forhold til aktivitet	

Vi ser av tabell 1 at trener/mentor tillegges ulike "ønskelige egenskaper" - rolleanlegg i de ulike utviklingsfasene. Relasjonen utøver- trenerer er viktig gjennom alle faser i karrieren, men blir mest betydningsfull i startfasen. Et annet perspektiv Bloom er opptatt av er at det må etableres solid støtte fra foreldre, spesielt i starten av idrettskarrieren. I utviklingsfasen og perfektjoneringsfasen må trenere stille større krav til treningsinnsats og prestasjon, og de knytter gjerne sterkere emosjonelle bånd til de de trener.

Treningsplanlegging

Modeller og teorier om langsiktig planlegging av trening blir et viktig utgangspunkt i søken etter den "perfekte" treningsplanen. De modellene og eksemplene som blir brukt i denne gjennomgangen, er i det vesentligste hentet fra mitt kjennskap til friidrettstrening. En av de viktigste forutsetningene i trenerarbeidet er å legge til rette for en mest mulig helhetlig og individtilpasset treningsplan. Dette gjelder også om en trener en større gruppe av utøvere. For at treneren skal lykkes med sine treningsplanleggings-strategier kreves det at han har gode fagpedagogisk kunnskaper og erfaring. Det blir viktig å finne en balanse mellom den generell (allsidighet) og spesielle treningen (spesialiseringen). En viktig forutsetning for dette er at treneren er i stand til å utarbeide nøyaktige arbeidskrav- og kapasitetsanalyser (se eksempel i vedlegg 1) som grunnlag for utviklingen av langsiktige og kortsiktige treningsplaner.

Empiriske undersøkelser viser at de fleste toppidrettsutøverne ikke begynte å spesialisere seg før i 14-16 års alderen (Carlsson 1987;1991; Hemery,1986; Wright, 1986). Kvinnelige gymnaster på elitenivå kan nok være et unntak her.

Carlsson`s (1991) retrospektive analyser av topputøvere i 7 forskjellige idretter tyder på at en allsidig og variert trening vil være det beste for yngre utøvere, og at en ikke bør

konsentrere seg om en spesialidrett for tidlig. Treneren er en sentral veileder i denne utviklingsprosessen. Carlsson konkluderer med følgende momenter når det gjelder hva som ble vektlagt av treningsinnhold på de ulike utviklingstrinn:

- Utøverne drev med annen idrett parallelt med hovedidretten de første årene
- De var tidlig fremgangsrike i mer enn en idrett
- De var ikke spesielt fremgangsrike i de første årene. De anså seg selv som mindre talentfulle for hovedidretten enn hva utøverne i kontrollgruppen gjorde. Deres talent ble først oppdaget i tenårene
- De fleste var med i spontanidrett (lek) og de begynte med slik idrettsvirksomhet før kontrollgruppen
- De holdt i stor utstrekning på med annen idrett ved siden av hovedidretten.
- De startet spesialiseringen først omkring 16 års alderen, og de spesialiserte seg senere enn utøvere i kontrollgruppen
- De hadde vært lite utsatt for skader og sykdommer under ungdomsåren
- De ville bli best, og de ville gjøre sitt beste på både trening og konkurranse
- De opplevde ingen press fra omgivelsene om at de til en hver pris måtte lykkes

Gilberg, & Breivik (1998) har undersøkt hvorfor de beste ble best. De fant mange resultater som samsvarer bra med Carlsson`s (1991) resultater. De beste utøverne (88,3%) karakteriserer treningen fram til 17 år som svært allsidig. De beste beskriver seg selv som meget aktive under barne- og ungdomsårene. I tillegg var store deler av aktiviteten uorganisert i barneårene, Gilberg, & Breivik (ibid) trekker frem disse momentene som mest avgjørende for senere idrettsprestasjoner:

- Oppfølging fra foreldre
- Idrettsglede og lystbetont trening
- Dyktige trenere og gode treningsmiljø
- Gradvis suksess
- Treningsvilje og konkurranseinstinkt
- Tålmodighet
- Talent

Allsidighet eller tidlig spesialisering

En amerikansk undersøkelse blant olympiakandidater i friidrett i 1968 (Kenyon 1968) viser at det var 50% som ikke begynte med friidrett før gymnasalderen. Hele 96% av utvalget hadde deltatt i andre idrettsaktiviteter i grunnskolen. En annen undersøkelse foretatt blant verdens beste utøvere innen friidrett (Tabotschnick, 1978) tyder på at de aller fleste hadde vært innoen mange idretter før de omsider spesialiserte seg i moden alder. Dessuten var det mange som hadde drevet allsidig friidrett før de foretok øvelsesvalg. Karikosk (1967) understreker også betydningen av at det ikke drives for mye og ensidig spsialtrening i ungdomsårene med tanke på å nå et høyt mulig prestasjonsnivå i voksen alder. Han fant i sin undersøkelse av unge russiske mellomdistanseløpere at de som trente etter de voksnes treningsprinsipper hevdet seg best i ungdomsårene, men stagnerte så siden, mens de utøvere som drev en mer allsidig og gradvis oppbyggende trening i ungdomsårene, fortsatte utviklingen lengst. Dette er tatt med for å vise at selv om de unge tåler store treningsmengder, er det av flere årsaker grunn til å vurdere om de voksnes treningsmetoder er brukbare i ungdomstrening som sikter framover.

Av en gruppe på 90 lovende finske friidrettsrekrutter som ble satt på et opplegg med en spesialisert trenings- og konkurranseaktivitet fra 11-13 års alder, var det bare en (1) utøver som nådde landslagsnivå i 23-års alderen (Jarver, 1979).

Gjennom 25 år som idrettslege kartla Vorobjev (1980) skadetype og frekvens blant 3000 friidrettsutøvere. Han fant ut at i perioden fra 1965 til 1980 økte skadeantallet blant talentfulle utøvere betraktelig og spesielt mange fikk belastningsskader. Som et ledd i å utvikle forebyggende treningstiltak, plukket man ut 80 unge idrettstalenter i alderen 12-13 år. Talentene ble delt i to like grupper med 40 i hver. Gruppene fikk forskjellig trening

gjennom en 7-års periode. Gruppe I fikk et treningsprogram som bygde på en allsidig fysisk trening med gradvis introduksjon av spesialtrening. I gruppe II ble hovedvekten lagt på spesialtrening og treningsprogrammet inneholdt få elementer med allsidig trening. Resultatene fra denne longitudinelle undersøkelsen viste at gruppe I hadde en positiv prestasjonsutvikling, færre belastningskader, mindre frafall og høyere motivasjon for å fortsette med konkurranseidrett.

Treningsfilosofi og målsetting

Et nøye planlagt treningsregime baserer seg alltid på en forhåndsoppsatt *målsetting*. Denne målsettingen bør være utarbeidet av trener og utøver og i samråd, og den bør være offensiv, realistisk og enkel å kontrollere. Det som allikevel blir essensielt for treneren, er å utvikle sin egen *trenerfilosofi*¹. Her vil mye av treningsstyringen ligge, en trener uten sin egen trenerfilosofi vil basere seg mer på tilfeldighetenes spill. Derfor blir det viktig at treneren har en klar formening om hva som kreves av utøveren for å nå målet. Det er helt nødvendig at treneren har ambisjoner, på egne og på utøvernes vegne. Det er tross alt treneren som skal motivere, stimulere og gjøre de aktive mer prestasjonsminded.

Når den tidligere treneren til Vedbjørn Rodal, Kjell Arve Husby, uttalte at målsettingen var å løpe under 1.40.0 på 800 m innen utgangen av år 2000, var dette en urealistisk målsetting både sett i forhold til utøverens forutsetninger og utviklingspotensial og de statistiske sannsynlighetsberegninger som gjelder for verdensrekordenes "progressive" utvikling.

En trener og utøver bør sammen sette opp ulike hoved- og delmål for trenings- og konkurransevirksomheten. Eksempler på slike konkrete mål kan være:

- Resultatmål
- Prestasjonsmål - nivå
- Konkurransemål - kampmål
- Testmål – hovedmål og delmål
- Treningsmål – Treningsmengde i Makro, meso- og mikrosykluser
- Team-building mål

Evalueringen av delmål og hovedmål bør gjøres fortløpende gjennom hele talentutviklings-prosessen, og endringer i forhold til utviklingen må ikke utelukkes. Kjell Arve Husby, den tidligere treneren til Vedbjørn Rodal, uttalte at treningen til Rodal ble bygget opp gjennom å øke treningsmengden det ene året, for så å øke intensiteten det neste året mens treningsmengden var som året før. Denne vekslingen i treningsinnhold betyr at treningen ble planlagt ut fra to grunnleggende teoretiske planleggingsmodeller utviklet av Matwejev (1975) og Tschene (1980).

I et talentutviklingsperspektiv kan det være gunstig å variere treningen slik fra år til år (eller innenfor ulike sykluser). Denne vekselvirkningen har i alle fall vist seg å fungere godt for et friidrettstalent som satset på å bli god i mellomdistanseløp. Vedbjørn Rodal ble etter hvert en av verdens beste 800m løpere med olympisk gullmedalje i Atlanta som topprestasjon.

Når det gjelder omfang og økning av treningsmengden anbefales følgende progresjon (Matwejev, 1975):

- (1) Økning av antallet treningstimer.
- (2) Økning av varigheten per treningsøkt.
- (3) Økning av antallet treningsformer som blir brukt.

¹ Styrende forutsetninger for de beslutninger som fattes i treningsarbeidet. Disse forutsetningene omfatter treners trosoppfatninger, verdier, normer og prinsipper (Kjørmo, 1992)

Kontinuitet og treningsprogresjon

En av de viktigste faktorene i treningsarbeidet uansett hvilket nivå en befinner seg på, er *kontinuitet*. Ofte har en suksessfaktor innen individuell idrett vært et nært samarbeid mellom en trener og utøver helt fra ungdomsskolealder fram til seniornivå. Dette har ført til at treneren og utøveren har hatt en god samhandling både i forhold til målsetting og planlegging. En god relasjon mellom trener og utøver trenger ofte noen år på å utvikle seg.

Ofte blir yngre utøvere utsatt for den samme treningen som seniorutøvere bare i mindre doseringer. Denne fella blir det viktig å unngå. Alle aktiviteter som fører til bedre utholdenhet og mental styrke, vil være med på å forme utøveren sin idrettslige utvikling. Det blir uansett viktig å sørge for en mest mulig allsidig belastning, slik at skader og andre forstyrrende forhold som kan virke ødeleggende, unngås. Det er gleden ved aktivitetene, den fysiske utfoldelsen og fokus på mestringsaspektet som skal legge grunnlaget for en senere toppidrettskarriere. Her har treneren en viktig rolle gjennom å tilrettelegge for lek og aktivitet som inngår som viktige delmomenter i treningen. Ski- og fjellturer i variert terreng kan både være utfordrende og et positivt grunnlag for senere idrettslig utvikling. Dette innbefatter mye trening og bevegelse allerede i ung alder. *Allsidig spesialisering* bør i følge Jakobsen (1989) bli et sentralt begrep innen treningslæren, det vil si at utøverne driver med mange forskjellige aktiviteter som gir positiv utvikling innen sin spesialidrett. Dette understrekes også av Aamodt (1997):

"Trening på tvers av idrettene er viktig, men da må de aktuelle idretter komplettere primæridretten på bestemte måter og bli integrert i treningen etter en faglig plan". (Aamodt, 1997 s. 24).

All trening bør ikke være organisert, ofte er det utøvere som er litt ekstra kreative i ungdomsårene som blir blant de beste på seniornivå. Ingen må være redde for å gjøre ting som ikke står skrevet i boka.

"Prestasjonsforbedring krever mye og hardt arbeid, og det er bare når vi kan utløse entusiasme, spontanitet og kreativitet hos de unge at vi kan få dem til tidlig å engasjere seg langsiktig i sportsaktiviteter." (Aamodt, 1997 s. 23).

For å utvikle prestasjonsnivået i en idrett krever dette både en *kvantitativ og kvalitativ treningsprogresjon* igjennom hele idrettskarrieren. I følge Olympiatoppen (2000) er stikkordene for å lykkes tålmodighet og progresjon. Kvalitetsbegrepet kjenner nemlig ingen grenser og tilpasning av trening i forhold til utdanning, jobb, familie og sosialt liv kan alltid bli bedre.

I undersøkelsen til Carlsson (1991) blir det poengtert at det er vanskelig å forutsi hvem som på sikt viser seg å være de største talentene. Han fant blant annet at de utøverne som dominerer i gutte- og jenteklassene, slett ikke var de største talentene. Dessuten viser forskningen at sjansene for at en talentfull utøver skal bli borte underveis er store. Erfaring har imidlertid vist at en *progressiv treningsoppbygging* som er nøye tilpasset utøvernes fysiske vekst og utvikling i et inkluderende og stimulerende treningsmiljø, kan være et god utgangspunkt for å satse på en eliteidrettskarriere.

Flere undersøkelser har kartlagt *trenings- og konkurranseomfanget* til talentfulle idrettsutøvere i forberedelses- og konkurranseperioden. Når det gjelder treningsvirksomheten oppgir Jakobsen (upubliserte data, 1994) at 38% av olympiatoppdeltakerne trener gjennomsnittlig 5-6 ganger per uke i grunntreningsperioden, 23% trener 6-7 ganger per uke og 25% mer enn 8 økter per uke. Enoksen (2001) fant at majoriteten av de friidrettsrekruttene som satset på en konkurransekarriere trente mellom 7 og 9 økter gjennomsnittlig per uke.

Ifølge Bloom (1985) kreves det gjennomsnittlig 1000 timer trening per år i 10 år for å utvikle en utøvers totale ferdighetspotensial i en idrett. Garderud (olympisk mester på 3000m hinder i 1976) lanserte på trenerseminaret i friidrett i 2003 følgende formel for en langdistanseløpers treningsutvikling:

Trening 2 ganger om dagen x 365 dager i året x 10 år.

Individuell planlegging

Individuell planlegging er en meget tidkrevende oppgave, også i treningsarbeidet med unge friidrettsutøvere. Min erfaring er at denne delen av trenervirksomheten ikke får den prioritet den har krav på, nettopp på grunn av at den er tidkrevende. Trenere for den aldersgruppen det her er snakk om, har sjelden nok tid til veiledersamtaler som er nødvendige for å lage en individuelt tilpasset treningsplan/program, og dermed blir planleggingsarbeidet ofte nedprioritert, med den følge at treningen blir lite systematisk. Dersom treneren er flink til å planlegge og greier å ta utøverne med på råd, kan dette samarbeidet bli en fin ressurs i det langsiktige arbeidet med å gjøre utøverne stadig mer selvstendige og selvhjulpne. Dette kan ha en svært motiverende innvirkning på treningsprosessen på lang sikt (Malten, 1978).

Foreløpige upubliserte data (Jakobsen, 1994). viser at de fleste toppidrettsutøverne, spesielt innenfor individuelle idretter, selv har vært med på utarbeidelsen av treningsopplegget og etter hvert overtatt styringen av sin egen trening. Min erfaring er også at for å bli en god eliteutøver må individet læres opp til å ta selvstendig ansvar for sin egen trening og utvikling. Dersom utøverne på et tidlig alderstrinn opplever en sterk spesialisering mot enkeltidretter uten at utøveren i noe særlig grad får være med å styre treningen, kan dette føre til frafall fra konkurranseidrett når utøveren blir gammel nok til selv å bestemme om idretten er noe å satse på.

Planleggingsmodeller

Ulike modeller og teorier for *planlegging* av trening i individuell idrett, kan være et viktig verktøy i arbeidet med å utvikle unge friidrettstalenter. Enoksen & Tønnessen (2000) har på grunnlag av en gjennomgang av aktuell treningslærelitteratur, treningsdagbøker og personlige noteringer, utarbeidet en referanseramme for utøvere på ulike alders- og prestasjonsnivå i friidrett når det gjelder belastningsdynamikken i den langsiktige og kortsiktige treningsplanleggingen (se eksempel - vedlegg 2). Treneren bør allikevel ikke alltid sluke modellene rått, men modifisere de etter individene som skal trenes og de lokale forholdene som er rådende.

For å konkretisere dette litt nærmere vil jeg først gjøre rede for en modell av Raczek (1989) som tar for seg treningsplanlegging i mellom- og langdistanseløp i et langsiktig perspektiv. Han deler opp treningen i 4 perioder med følgende treningsvektlegging:

I. Grunnlagstrening 12-13 år

Her skal det aerobe plattformen begynne, gjennom mye allsidig aerob trening som f.eks. ski, svømming og løping. Mye langkjøring i vekslende tempo. Innlæring av løpsteknikk.

II. Oppbygningstrening 14-16 år

En forbedring av både det spesifikke og generelle aerobe grunnlaget. Mer spesialisering gjennom både kortsprint og langkjøring.

III. Progressiv trening 17-19 år

Videreutvikle det aerobe grunnlaget, hurtighet og løpsteknikk. Flere konkurranser og hardere treninger.

IV. Toppidrettstrening 20 år →

Forbedring av spesifikk utholdenhet i forhold til løpsdistanse. Optimalisere både hurtighet og teknikk, og sørge for enda flere konkurranseerfaringer.

I tillegg har Raczek lansert klare retningslinjer i forhold til hvor mye løpsmengde (km) som bør gjennomføres på de forskjellige intensitetsnivåene sett i forhold til aldersutviklingen.. Dette gjør at det blir en veldig klar progresjonsplan for den belastningen de unge utsettes for. Se tabell 2.

Tabell 2: Modellparameter av treningsbelastningen i en langsiktig utviklingsprosess for mellomdistanseløperen (Modifisert etter Raczek (1989))

Belastning i årssyklusen (km)								
Alder	Mengde (Km)	Aerob nivå I	Aerob nivå II	Anaerob terskel	Konkurranse-fart	Anaerob trening	Fosfat-trening	Konkurranse (antall)
13	600-800	570-750	-	-	-	30-50	-	6-8
14	1000-1200	700-900	150-235	-	-	40-50	10-15	8-10
15	1600-1800	1100-1200	275-440	50-70	-	60-70	15-20	10-12
16	2000-2200	1320-1400	500-550	80-100	20-40	60-70	20-40	12-15
17	2400-2600	1420-1450	650-730	150-200	70-90	70-80	40-50	15-18
18	2600-3000	1400-1550	700-800	250-350	100-120	75-90	75-90	18-20
19	2800-3500	1450-1600	740-1000	300-500	150-200	80-100	80-100	20 →

Konkurranssevirkksomheten og resultatutvikling

Dersom en idrett skal engasjere og bli valgt i konkurranse eller i samarbeid med andre idretter, er det sannsynligvis en viktig forutsetning at utøverne har en jevn resultatmessig fremgang (personlig rekord) og/eller lykkes i konkurranser individuelt eller sammen med andre. For mange utøvere vil kvaliteten på treningsarbeidet være en avgjørende faktor for friidrettsinteressen og den idrettslige utviklingen. Dette arbeidet må imidlertid være fundamentert på kvaliteten på ferdighetslæringen og ikke være resultatorientert. Dette betyr at vi må ha fokus på den enkeltes små fremganger og fremheve treningsinnsats fremfor rekorder og seire. Vi tar det som oftest for gitt at en fornuftig konkurranseaktivitet gjerne fører til økt innsats, mobilisering av og utnyttelse av egne ressurser, men hvor stor betydning denne konkurranseerfaringen har for resultatutviklingen, er vanskelig å fastslå. Når det gjelder unge friidrettsutøvere er det imidlertid grunn til å tro at bredden i og mengden av den konkurranseaktiviteten som utøves, må stå i et visst forhold til deres fysiske og psykiske belastningsevne for øvrig. Kvaliteten av den konkurranseerfaring som oppnås, vil utvilsomt også bety en god del for hvor stor verdi dette har for talentenes prestasjoner.

Læringsmiljø

Treneren må være bevisst sin egen rolle under prosessen med å utvikle talenter. Han må hele tiden være maksimalt innstilt på å utvikle utøvernes fysiske, psykiske og motoriske kompetanse, og skape et læringsmiljø der utøverne er aktivt med i utviklingsprosessen.

Betydningen av påvirkning fra eksterne og interne faktorer vil imidlertid variere etter hvilket utviklingstrinn idrettsutøverne er på. I oppveksten vil foreldre og læreres stimulering sannsynligvis bety mest for selvoppfatningen av fysisk og motorisk dyktighet. I ungdomstiden vil den kognitive utviklingen føre til at tidligere *mestringsopplevelser* og den individuelle prestasjonsutviklingen i en idrett (interne faktorer) sannsynligvis bety mer for deres oppfatninger av fysisk og motorisk kompetanse og formingen av selvilde. Det blir viktig å skape utøvere som har fokus på å mestre ferdigheter. Utøvere med høy grad av læringsorientering vil ha seg selv som referansepunkt og ikke sosial sammenlikning med andre. Mestringsfølelsen vil utløses gjennom forbedringer av egen

prestasjon eller mestring av en ny oppgave. Innsats sees på som en nødvendighet for å prestere og lære (Ommundsen, 1993; Stipek, 1993). Dette betyr at vi må basere læringsmiljøet på utfordringer som krever stor innsats, oppofrelse og gir positive opplevelser. Dette vil gi utøverne økt motivasjon for nye oppgaver som skal mestres. For treneren blir det viktig å legge opp treningen slik at utøverne får utfordringer ut fra individets forutsetninger.

Pensgård`s (2001) undersøkelse av norske deltakerne under OL i Sydney 2000 viser også at treneren må arbeide for å skape et mest mulig mestringsorientert klima som vektlegger egenutvikling og forbedring, i motsetning til klima som er fokusert på resultater. Dette fokuset ble trukket fram som den viktigste faktor som predikerer et godt resultat. Grunnen til at dette er viktig, er i følge Pensgård, at egen utvikling i stor grad er under egen kontroll. Hvis en derimot fokuserer mye på konkurrentene har en mye mindre mulighet til å oppleve høy grad av kontroll. Gode resultater er en konsekvens av egen forbedring.

Følgende pedagogiske virkemidler anbefales for å fremme læring og mestring av idrettslige ferdigheter (Enoksen, 1998; Ommundsen, 1993):

- Tilkjennegi anerkjennelse for innsats/fremgang
- Utøvere må få lov til å prøve og feile i konkurransesituasjoner uten frykt for negative reaksjoner
- Vektlegge individuelle læringsmål
- Bevisstgjøring ovenfor utøvere at prestasjon i forhold til andre ikke alltid er kontrollerbart som læringsmål
- Unngå å verdsette utøvere etter prestasjon i forhold til hverandre. Gi uttrykk for glede over læring i forhold til individet.
- Gi ros til utøvere for iver, innsats, oppmøte, gjennomføring og kontinuitet.

Motivasjon

Treneren skal fungere som en av utøverens viktigste motivasjonskilder, og hjelpe utøveren til større selvinnsikt med tanke på å registrere og forstå verdien av indre belønning (selvhevdelse og selvrealisering). I en undersøkelse av suksessfulle amerikanske trenere (Tutko, 1967), hevdet disse at mellom 50 - 90% av trenergjerningen gikk ut på å motivere utøverne.

Undersøkelser har vist at utøvere som er mestrings/oppgaveorienterte ofte har en høyere *indre motivasjon*. Dette gir seg utslag i at utøverne driver med idrett fordi de synes det er gøy (Skaalvik & Skaalvik, 1996). En utøver som klarer å mobilisere stor innsats og viljestyrke når han eller hun møter motstand i en konkurransesituasjon, anses også for å ha høy indre motivasjon. Slike utøvere er ofte villige til å holde på med idretten for idrettens egen skyld. De får som oftest også en lengre idrettskarriere enn ytre motiverte utøvere. Ellers er det mye som tyder på at utøvere med høy grad av indre motivasjon ofte oppnår bedre resultater, enn utøvere med høy grad av *ytre motivasjon*. Det finnes sikkert unntak fra denne "regelen", men treneren bør prøve å skape en atmosfære i treningsgruppa som fremmer trivsel og glede. Ytre faktorer som utøvere og trenere i liten grad har styring over, bør nedprioriteres.

Ytre motivert atferd er styrt av troen på at innsats og prestasjoner fungerer som et middel for å nå et annet mål. En ytre motivert idrettsutøver opprettholder da gjerne et høyt aktivitetsnivå for å oppnå en belønning (ros, premie, penger) eller et mål (anerkjennelse eller status) som ligger utenfor selve aktiviteten. Alle elementer som ikke har med utførelsen av aktiviteten og som oppfattes som belønning eller straff vil kunne oppleves som ytre motiverende.

Papaioannou (1998) har delt inn de forskjellige *ytre motivasjonsformene* etter graden av opplevd autonomi (fra lav til høy selvbestemmelse/kontroll). Han har kategorisert de forskjellige motivasjonsformene etter graden av intern eller ekstern regulering. Når det gjelder den ytre motivasjon deler Papaioannou denne inn i identifisert regulering,

internalisert regulering og ytre regulering. Den *identifiserte reguleringen* kan betraktes som en selvbestemt form for motivasjon uten ytre press eller forventninger. For en ung talentfull idrettsutøver betyr dette at treningsinnsatsen (forberedelser) sees på som et middel for å nå et mål - dvs. å bli eliteutøver i drett. Det er ikke gleden av å drive med aktiviteten i seg selv som er drivkraften, men resultatet og belønningen av de utførte handlingene som er avgjørende for motivasjonen.

En *internalisert regulering* er en form for motivasjon/styring av handlinger som er delvis påvirket av egne synspunkter uten at dette er selvbestemt. En friidrettsutøver som er preget av internalisert regulering, innser betydningen av å trene hardt og systematisk for å bli en god konkurranseutøver, men denne form for ytre motivasjon drives også fram av at det stilles et visst ytre press fra trener om regelmessig treningsinnsats og ytelse.

Når det gjelder den *ytre regulering av motivasjon* er denne formen helt ekstern styrt. Det finnes mer eller mindre ekstreme former for ekstern regulering som verken tar utgangspunkt i idrettsaktiviteten eller utøveren. Utøvere som er styrt av autoritære trenere, føler seg som regel sterkt forpliktet til å utføre den treningsinnsatsen som forlanges. De vil dermed føle seg kontrollert av belønningen som kommer eller straffen som uteblir. Dette er den mest ekstreme form for ytre regulering (Deci & Ryan, 1995).

De fleste ungdommer som deltar i idrettskonkurranser vil søke etter situasjoner hvor de føler at de har gode forutsetninger for å hevde seg eller får testet sin fysiske eller motoriske kompetanse. En positiv oppfatning av egne idrettslige ferdigheter eller kompetanse vil sannsynligvis øke lysten til å fortsette med den aktuelle idretten. Det blir derfor utrolig viktig at trenere og leder gir positive tilbakemeldinger om utøverens kompetansenivå. En viktig forutsetning for at opplevelsen av egen kompetanse skal virke positivt inn på den indre motivasjonen, er at utøveren har en viss grad av autonomi og egenkontroll over egen virksomhet. (Dweck, 1985). I følge Valerand & Read, 1990) kan ulike former for belønning påvirke den enkeltes opplevelse av autonomi ved at det a) fastsettes kriterier for deltakerrelaterte og innsatsrelaterte belønninger og b) utarbeides individuelt tilpassede og realistiske målsettinger. I denne målsettingsprosessen blir treneren en viktig veileder med hensyn til å sette opp mål som harmonerer med den enkeltes muligheter og forutsetninger. Mål som ikke er utfordrende nok har liten motiverende verdi.

Sosialt miljø

Et aksepterende og inkluderende miljø, er et miljø der utøverne blir godtatt uansett om de er gode eller dårlige. Det er viktig i en treningsgruppe å skape aksept for de individuelle forskjellene både i forhold til evner og motivasjon. Et aksepterende treningsmiljø kjennetegnes av gjensidig respekt og positive trener-utøverrelasjoner og utøver-utøverrelasjon.

"Jeg ville lagt vekk på å skape et miljø blant ei mindre gruppe toppaktive det trivsel, omfattende oppfølging, godt samhold, åpenhet, tro på egne muligheter og «interne-allierte» holdninger til kvalitetsfull trening ble de viktigste kjennetegn." (Fiskerstrand, 1982 s. 16)

Carlson (1991) fremhevet det at landslagsutøverne trivdes bedre i klubbmiljøet der de som oftest hadde kameratene sine. De hadde også en trener som hadde hatt spesiell stor innflytelse på deres karriere. De fleste utøverne nevnte samhörighet og trygghet som viktige komponenter i klubbmiljøet. Flere nevnte at de anså klubbmiljøet "*som en enda stor familj.*" (Carlson, 1991 s.113)

Treneren må fordele oppmerksomheten på en rettferdig måte og prøve å gi en mest mulig lik behandling av alle utøverne, uten at det skal gå utover differensieringen av oppgaver i forhold til den enkeltes forutsetninger og nivå . En vis mann har sagt: "*Ved å behandle alle likt, behandles alle ulikt*". I tillegg blir det viktig å tilrettelegge slik at

utøverne seg imellom skaper en positiv og inkluderende atmosfære. Det må gies rom for konkurranse mellom utøverne uten at det skal ødelegge evnen til å bli bedre i sammen. Derfor kan en viktig utvikling av gruppen være å skape (Carron, 1986):

- Nærhet: Mennesker med fysisk kontakt har en tendens til å bli mer bundet til hverandre
- Særpreg: At mennesker ønsker å markere seg som gruppe. F.eks. gjennom like drakter
- Likhet: Viktig at gruppens holdninger, forventninger, forpliktelser og evner er noenlunde like.
- Gruppas mål og belønning: Selv om hvert enkelt individ gjør det godt, bør treneren jobbe for at det er gruppa som er viktig for suksessen. I tillegg må noen gruppemedlemmer ta ansvar for å holde gruppa sammen.

En grunnleggende forutsetning for at den sosiale kontakten og treningsfaglige utviklingen er at det er etablert gode kommunikasjonsrutiner mellom trener og utøver. For å unngå "støy" – interferens – er det viktig at partene har en felles forståelse for situasjonen og kan diskutere med det samme utgangspunktet. I et sender-mottaker forhold er det alltid en fordel om aktørene kjenner hverandre. Man har da mer erfaring i å tolke hverandre riktig. Treneren må tilpasse språket/kodene/signalene på et nivå som han vet utøveren forstår, og tolker rett. Kort fortalt er dette komplekset om hva avsenders intensjon er, meningen med ordene han/hun bruker, og hva mottakeren tolker dem som (Føllesdal, 1990).

Vedlegg: 1. Fysiske Arbeidskrav på 400 og 800 m

Prestasjon (minutter)	Menn			
	45.0 – 47.5 1.42 – 1.47	47.5 – 50.0 1.47 – 1.52	50.0 – 52.5 1.52 – 1.57	52.5 – 55.0 1.57 – 2.02
Testing av hurtighet				
30 meter "flying" (s)	2.90 – 3.05	3.05 – 3.20	3.20 – 3.30	3.30 – 3.40
100 meter i konkurranse (s)	11.00 – 11.40	11.40 – 11.80	11.80 – 12.20	12.20 – 12.60
200 meter i konkurranse (s)	21.80 – 22.60	22.60 – 23.40	23.40 – 24.20	24.20 – 25.00
Testing av spesiell løpsutholdenhet				
600 meter på trening (s)	1.15.5 – 1.19	1.19 – 1.22.5	1.22.5 – 1.26	1.26 – 1.29.5
Testing av aerob kapasitet				
VO₂-max (ml/kg)	80 – 75	75 – 70	75 – 70	70 – 65
Coopers test (m)	4200 – 4000	4000 – 3800	3800 – 3600	3600 – 3400
Testing av spenst				
Lengde uten tilløp (m)	3.05 – 2.95	2.95 – 2.85	2.85 – 2.75	2.75 – 2.65
10 steg uten tilløp (m)	33.00 – 31.50	31.50 – 30.00	30.00 – 28.50	28.50 – 27.00

Prestasjon (minutter)	Kvinner			
	55.0 – 57.5 2.02 – 2.07	57.5 – 60.0 2.07 – 2.12	60.0 – 62.5 2.12 – 2.17	62.5 – 65.0 2.17 – 2.22
Testing av hurtighet				
30 meter "flying" (s)	3.40 – 3.50	3.50 – 3.60	3.60 – 3.70	3.70 – 3.80
100 meter i konkurranse (s)	12.60 – 12.90	12.90 – 13.20	13.20 – 13.50	13.50 – 13.80
200 meter i konkurranse (s)	25.00 – 25.80	25.80 – 26.60	26.60 – 27.40	27.40 – 28.20

Testing av spesiell løpsutholdenhet				
600 meter på trening (s)	1.29.5 – 1.33	1.33 – 1.36.5	1.36.5 – 1.40	1.40 – 1.43.5
Testing av aerob kapasitet				
VO₂-max (ml/kg)	70 – 65	65 – 60	60 – 55	60 – 55
Coopers test (m)	3400 – 3200	3200 – 3000	3000 – 2800	2800 – 2600
Testing av spenst				
Lengde uten tilløp (m)	2.65 – 2.55	2.55 – 2.45	2.45 – 2.35	2.35 – 2.25
10 steg uten tilløp (m)	27.00 – 25.50	25.50 – 24.00	24.00 – 22.50	22.50 – 21.00

Vedlegg 2. Periodeplan for mellomdistanseløp

Tabellen viser eksempler på ukeplaner i ulike perioder av året for en 18 år gammel mannlig mellomdistanseløper nasjonalt nivå.

Eksempel på ukeplaner

Dag	Ressursperiode I og II Uke: 38–45 / 8–14	Konk.forb. periode I og II Uke 46–52 / 15–22	Konkurransperiode I og II Uke 1–7 / 23–34
1	Intervall: 10--15x300m I=sone 3 P=1min Styrke: Sirkeltrening/vekter koordinasjonsøvelser 90 min	Intervall: 10x200m I=sone 4 P=2 min Styrke: Sirkel/vekter og koordinasjonsøvelser 60 min	Tempointervall: 6x200m I=sone 5 P=4 min Styrke: Sirkeltrening og koordinasjonsøvelser 30 min
2	Langtur: 10--15 km I=sone 1 Stigningløp: 5--10x100 m	Langtur: 10 km I=sone 2 Stigningløp: 5x150 m	Langtur: 8–10 km I=sone 1 Stigningløp: 5x100 m
3	Langtur: 10–15 km I=sone 1 Bevegelse: 30 min	Langtur: 10–15 km I=sone 1 Bevegelse: 30 min	Langtur: 5 km I=sone 3 Bevegelse: 30 min
4	Intervall: 6–8x1000m I=sone 3 P=1 min Spenst: 10x20 steghopp og 5x10 hink i trapper	Intervall: 6–10x600m I= sone 3 P= 2–3 min Spenst: 10x 20 steghopp og 5x10 hink på flatt underlag	Tempointervall: 5x300m eller 3x500m I=sone 5 P= 5–10 min Spenst: 5x10 steghopp
5	Langtur: 10–15 km I=sone 1 Koordinasjon: 20 min Hurtighet: 10x100m I=over 90% P=2 min	Langtur: 10 km I=sone 1 Koordinasjon: 30 min Hurtighet: 2x10x60m P=over 95% P=2/4 min	Langtur: 10 km I=sone 1 Koordinasjon: 15 min Hurtighet: 2x5x100m I= over 95% P= 3/6 min
6	Langtur: 6 km I=sone 3 Bevegelse: 30 min	Langtur: 5 km I=sone 3 Bevegelse: 30 min	<u>Fri</u>
7	Langtur: 15–20 km I=sone 1	Langtur: 10 km I=sone 1	<u>Konkurranse</u>

