

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 trenerens 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
- Idretts glede 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 innom 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 spesieltrening 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 utøverne 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 konkurransevirkomheten. Eksempler på slike konkrete mål kan være:

- Resultatmål
- Prestasjonsmål - nivå
- Konkurranssmål - 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 Tschiene (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.

Fleres 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. Trenerne 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(r 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 →

Konkurranssevirkosheten 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 utviklingsstrinn 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 selvbilde. 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
- Særpreget: 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	Tempintervall: 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 Bevegelighet: 30 min	Langtur: 10–15 km I=sone 1 Bevegelighet: 30 min	Langtur: 5 km I=sone 3 Bevegelighet: 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	Tempintervall: 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 Bevegelighet: 30 min	Langtur: 5 km I=sone 3 Bevegelighet: 30 min	Fri
7	Langtur: 15–20 km I=sone 1	Langtur: 10 km I=sone 1	<u>Konkurranse</u>