

Tony Leknes har i samarbeid med Frank Brissach og Vebjørn Rodal registrert treningen til Vebjørn Rodal. Denne registreringen inngår i hans hovedfagsoppgave. Under trenerseminaret oppsummerte Leknes og Brissach treigsprosessen som førte frem til olympisk gull.

Fra talent til olympisk mester – Vebjørn Rodal

Foredrag av Tony Leknes/Frank Brissach

Referert av: Vegard Killingland



Bakgrunn for forelesningen

Forelesningen var basert på Tony Leknes hovedfags oppgave. Hvor han i samarbeid med Vebjørn Rodal og trener Frank Brissach kartla treningsforholdene og det treningsarbeidet

som lå til grunn for de resultatene Vebjørn fikk som 800 meter løper. Oppgaven kom som et resultat av at Olympiatoppen Trondheim ønsket å kartlegge gode treningsopplegg til ulike utøvere på internasjonalt nivå. Tanken var at dette skulle videreføres som veiledning for andre utøvere som ønsket å satse. Det spesielle med Vebjørn Rodals trening var at den var bygd på høyintensitetsmodellen, hvor store deler av treningen lå på et ekstremt høyt intensitets nivå.

Rodal og Brissach hadde ikke for vane å dokumentere den treningen som ble gjennomført. Derfor ble oppgaven bygd på kvalitative samtaler med Vebjørn Rodal selv og Frank Brissach. Oppgaven ble delt i to deler;

1. Personen Vebjørn, hvor forhold som oppvekstvilkår, antropometriske forhold og mental innstilling stod i fokus.
2. Treningsarbeidet – Vebjørn Rodal som en hurtig løpertype

Personen Vebjørn

Vebjørn Rodal ble beskrevet som;

- Kunnskapsrik / hadde stor treningsintelligens
- Godt treningsgrunnlag fra barneår
- Mentalt sterk
- Målrettet
- God adaptasjon til trening
- Hadde gode genetiske forutsetninger

Vebjørn Rodal ble beskrevet som en hurtig løpertype. Før Rodal og Brissach begynte å samarbeide hadde Rodal stort muskelvolum i lårmuskulaturen. Dette tydet på at han var eksponert for type 2 muskulatur, som korrelerer bra med hurtighet. Når Vebjørn trente submaksimal styrke trening resulterte dette i hypertrofi i lårmuskulaturen. Et ledd i å motvirke dette var å drive mye spenst trening i form av løp i trapper mm. Med slik trening forekom det ikke stor muskelvekst, men fremgang i hurtighet og eksplosivitet.

Vebjørn Rodal trivdes svært godt i idrettsmiljøet, hvor han fikk likesinnede venner. Den livsstilen han tilegnet seg gjennom dette miljøet passet Rodal svært godt. Han likte å stå tidlig opp og gjennomføre flere harde økter. Rodal ble beskrevet som en total utøver. Han gjennomførte all trening med kvalitet. Før hver trening brukte han mye tid på mentalt å innstille seg på det som var i vente. Det ble sagt at han brukte like mye tid foran en treningsøkt, som foran en stor konkurranse.

I barndomsårene var Vebjørn svært aktiv i forskjellige fysiske aktiviteter. Alt fra å drive friluftsliv til å gå på ski i det lokale skilaget. En kan med rette si at Vebjørn Rodal hadde et stort grunnlag når det gjaldt utholdenhet, som var viktig med tanke på all den treningen som var i vente. Når det gjaldt friidrett var det faren som introduserte dette for Vebjørn, som et ledd i forberedelsene til skisesongen i sommerhalvåret. Gjennom barndommen trente Rodal toppen 2 ski økter og friidretts økter i uken, samt egentrening utenom. Det var ikke før han fylte 16 at han satset for fullt på friidretten. Han innså at han hadde gode forutsetninger for å hevde seg i 800 meter løp. Vebjørn opplevde jevn fremgang fra starten av, det var ikke før han var 21 år han opplevde stagnasjon.

Treningsarbeidet

Vebjørn Rodal og Frank Brissach var fra begynnelsen av flinke til å se muligheter i stedet for begrensninger. For å bli olympisk mester i 800 meter løp må en ha mye spesifikk trening gjennom hele året. Dette kan være vanskelig i Trondheim hvor vinterhalvåret ofte er preget av mye snø, som kan gjøre det vanskelig å få løpt det antall km som skal til. For å få nok trening brukte Rodal og Brissach fasiliteter som en skøytehall, hvor det var en innendørs løpebane rundt skøytebanen, samt de lånte en skole hvor det var mange trapper, som ble brukt som en del av spenst treningen.

Videre kunne det være vanskelig å finne "sparrings" partnere til Vebjørn, spesielt i spenst og hurtighets trening. Rodal kjørte et høyt intensitets nivå i all trening, nettopp av den grunn var det få som kunne følge han. Et eksempel som er verdt å nevne var når Vebjørn trente sammen med noen sprintere. Under oppvarmingen ble det for tøft for sprinterne, fordi Rodal kjørte et høyt tempo fra start. Resultatet ble at en av sprinterne måtte til legevakten, den andre klarte heller ikke å fullføre treningen.

Under følger periodiseringsmodellen og testresultater til Rodal;

Ressursperiode 1 (1 okt – 31 jan)
 Ressurs periode 2 (1 feb – 30 apr)
 Konkurransforberedende periode (1 mai – 30 jun)
 Konkurransperiode (1 jul – 30 aug)
 Avkoblingsperiode (september)

Tester	1992/93 (20-21 år)	1994 (21-22 år)	Forbedring
Stille lengde	2,67m, vinter	3,10m, vinter	43cm
10 steg	24,5m, vår	32,20m, vår	7,70m / 77cm/steg
4 steg	10,60m høst/vinter	12,45m høst/vinter	1,85m / 46cm/steg

Målsetningen for Rodal var å nå så høyt som mulig. Denne holdningen hadde han allerede fra tidlig ungdomsår. Som seniorutøver hadde Rodal en visjon om å bryte 1.40 grensen.

Vebjørn Rodal planla for et år om gangen. Han brukte ikke lange periodeplaner, men hadde 2 ukers planer, hvor det var mulig å gjøre forandringer hvis det viste seg å være noe galt i treningsarbeidet.

Frank Brissach hevdet at Rodal til tider trente på grensen av det som ble ansett som fornuftig. Treningen var gjennomgående hard. Han hadde mange anaerobe økter. Hvis en annen løper skulle ha fulgt Rodal sitt opplegg er det ikke sikkert at han/hun ville ha respondert bra. Vebjørn Rodal hadde en unik evne til å transportere bort det laktat som ble produsert under intensiv trening. Dette bidro til en god restitusjon, som igjen hadde innvirkning på at Rodal klarte å gjennomføre den intensive treningen. På grunnlag av dette er det ikke sikkert at det opplegget som Rodal kjørte vil fungere for andre.

Vebjørn Rodal var en høy og kraftig løper. Under løp var dette positivt med tanke på manøvrering i feltet, fordi det ikke var lett å skubbe han ut til siden. Vebjørn var 1,88 m høy og veide 79 kg. BMIén lå på 22,4.

Under følger en prosentvis fordeling av anaerob og aerob trening gjennom treningsåret;

	Anaerob / aerob fordeling på <u>totalt</u> antall løpte kilometer
Ressursperiode 1	11,9 % / 88,1 %

Ressursperiode 2	17,5 % / 82,5 %
Konk.for. Periode	15,9 % / 84,1 %
Konkurranseperiode	16,7 % / 83,3 %

	Anaerob og aerob på hovedøkter
Ressursperiode 1	49 % / 51 %
Ressursperiode 2	71 % / 29 %
Konk.for. Periode	77 % / 23 %
Konkurranseperiode	100 % / 0 %

	Ressursperiode 1	Ressursperiode 2	Konk.for. periode	Konk. periode
Gj.sn. km per uke	72	73	61	61
Antall uker	17	13	9	9
Km per periode	1224	949	549	549
Gj.sn. per mnd	288	292	244	244
Gj.sn. per mnd/år	273			

Konklusjonen i oppgaven

Det som ble regnet som de viktigste grunnene til Vebjørn Rodals suksess var primært;

- Hans sterke mentale egenskaper
- Spent og styrke treingen
- Høyintensitetsmodellen

Andre vesentlige årsaker var;

- Genetiske forutsetninger
- Mye allsidig aktivitet i barne- og ungdomsårene
- Gradvis treningsprogresejon
- Treningsmiljø
- Livsstil

Her følger en liste over Vebjørns plasseringer i sentrale løp gjennom hans karriere;

Tid	Endring/år	Plass	Klubb	Sted	Dato	Alder
1.44.84	-	(3)	Oppdal FIK	Oslo/Bi	28.7.00	28 år

1.45.95	-	(10)	Oppdal FIK	Oslo/Bi	30.6.99	27 år
1.44.17	-	(1)	Oppdal FIK	Oslo/Bi	9.7.98	26 år
1.44.24	-	(3)	Oppdal FIK	Stockholm, SWE	7.7.97	25 år
1.42.58	+0.92s	(1)	Oppdal FIK	Atlanta, USA	31.7.96	24 år
1.44.05	-	(3)	Oppdal FIK	Zürich, SUI	16.8.95	23 år
1.43.50	+1.83s	(2)	Oppdal FIK	Oslo/Bi	22.7.94	22 år
1.45.83	-	(1)	Oppdal FIK	Hengelo, NED	20.6.93	21 år
1.45.33	+1.75s	(7)	Oppdal FIK	Oslo/Bi	4.7.92	20 år
1.47.08	+2.07s	(3)	Oppdal FIK	Oslo/Bi	6.7.91	19 år
1.49,15	+3.19s	(1)J	Oppdal FIK	Oslo/Bi	14.7.90	18 år
1.52,34	+2.71s	(1)A	Oppdal FIK	Brekstad	5.8.89	17 år
1.55,05	+10.55s	(1)A	Oppdal FIK	Lillehammer	26.6.88	16 år
2:06.5			Rennebu IL		87	15 år
2.05,6	+5.4s		Rennebu IL		86	14 år
2.11,0		(1)	Rennebu IL	Trondheim	7.9.85	13 år