

November 2015

Nytt fra Trenerklubben



Innhold:

Av innholdet:

UNGDOMSUNDERSØKELSEN
I LANGRENN



Innhold

INNHALDSFORTEGNELSE

Styre og redaksjon	2
Redaksjonelt	3
Ungdomsundersøkelsen 2015.....	6
FORORD	6
SPØRREUNDERSØKELSE FOR UTØVERE	8

STYRE OG REDAKSJON

Styreleder

Øyvind Sandbakk

William Farres veg 2
7022 Trondheim
911 87 691
oyvind.sandbakk@ntnu.no

Styremedlem:

Per Nymoen
Norges Skiforbund
0840 OSLO
91 39 82 00
per.nymoen@skiforbundet.no

Redaktør:

Trykk:

Adresseendringer

Trenerklubbens offisielle adresse:

Styremedlem:

Ove Erik Tronvoll
Slettevegen23
7503 Stjørdal
412 15 433
tronvoll@hotmail.com

Styremedlem

Espen Emanuelsen
Hans Aanruds veg 10
7024 Trondheim
907 77 251
espenemanuelsen@hotmail.com

Per Nymoen

Akilles, Oslo

per.nymoen@skiforbundet.no

c/o Norges Skiforbund 0840 Oslo

Tlf.: 913 98 200

Styremedlem:

Heidi Sørli Myhre
Enromvegen 158
7026 Trondheim
414 50 640
heisoerl@online.no

Styremedlem/kasserer:

Turid Halvorsen
c/o Norges Skiforbund
0840 OSLO
turid@audiowner.no

Bankkonto:

www.skiforbundet.no



REDAKSJONELT

Nå er skisesongen i gang! Det er alltid knyttet stor spenning til de første løpene der vi får de første svarene på om sommerens og høstens trening har gitt resultater. Mange har sommerfugler i magen og drømmer om å prestere bedre enn noen gang; det gjelder å bruke all spenningen som ligger i kroppen positivt og hente ut alt når det gjelder som mest!

I store deler av landet venter vi fortsatt forventningsfullt på snøen. Mange må bruke helgene på å oppsøke snø, men vi minner på at grunntrening på barmark også er god trening i denne perioden. Iblant er det smart å holde seg hjemme å gjennomføre grunntrening framfor mange timer i bil for å oppsøke snøen. Dette gjelder både for de som er senior- og junior-løpere!

Dette nummeret er et temanummer der vi legger fram en del hovedfunn i ungdomsundersøkelsen som Kenneth Myhre har hatt ansvaret for å gjennomføre. Dette prosjektet er støttet av Langrennssportens venner, langrennskomiteen og gjennomført av NSF i samspill med NTNU og NIH. Dette prosjektet har undersøkt relevante områder av utviklingsprosessen hos unge langrennsløpere i dag, med utgangspunkt i de nåværende retningslinjene som Utviklingstrappa for langrenn gir på dette området. Undersøkelsen gir et innblikk i "nå-situasjonen" blant unge langrennsløpere, og har brakt på banen en rekke nye spørsmål som bør undersøkes nære i årene som kommer. Dette vil kunne bidra til å videreutvikle den kunnskapsbasen vi baserer oss på i arbeidet med å ivareta unge norske langrennsløpere, og forhåpentligvis legge føringer for å bringe noen av dem på pallen i framtidige VM og OL.

Hilsen,

Styret i Trenerklubben

MØTEREFERAT 29. SEPTEMBER 2015:

Til stede: Emanuelen, Nymoen, Tronvoll, Sandbakk. Frafall: Sørli Myhre

Møtereferat styremøte i Trenerklubben 29.sept 2015

Til stede: Øyvind S, Per N, Heidi SM, Espen E, Ove Erik T.

- Facebook: Vi har akseptert de som er medlemmer, mens Øyvind får i oppdrag å sende en melding til de 8 som ikke er medlemmer om at de må søke medlemskap for å bli medlemmer av Facebooksiden.
- Epost-lista: Vi har snart oversikt over alle medlemmer, men det er noen som ikke har epost og noen adresser som er feil.
- Kontingent: Krav sendes ut rundt 1.oktober.
- NM seminarer: Kenneth Myhre holder innlegg under junior NM («Ungdomsprosjektet»), mens Tor-Arne Hetland under senior NM (Tema: «Forskjeller på trenerrollen i Norge, Sveits og Canada»). Begge deler blir på torsdagskveld, etter lagledermøtet. Per sjekker lokaler og markedsføring
- Bladet: Vi kjører temablad med Kenneth Myhre/Ungdomsprosjektet; Øyvind tar en gjennomgang, Trenerklubbens styre og Utdanningsutvalget kvalitetssikrer, Kenneth ferdigstiller.
- Neste møte: 8.desember kl 17-19.
- Høstmøte: Informasjonssak fra Per.

Referent: Øyvind

Utdrag fra
**UNGDOMSUNDERSØKELSEN
I LANGRENN
2015**



FORORD

Siden 1999 har 39 ulike norske langrennsløpere kommet på pallen i VM og / eller OL, og vunnet totalt 111 medaljer individuelt og 40 i stafett. Denne suksessen skyldes at langrenn har en sterk treningskultur og høy status i Norge. Landslags- og teamsystemet har fungert godt i mange år, og et fantastisk arbeid gjennomføres hver dag i klubbene med å skape skiglede og utvikle skiferdigheter hos barn og unge. Som en følge av dette har vi mange unge langrennsløpere som drømmer om en gang å stå på toppen av pallen i store mesterskap. Selv om de aller færreste når dette målet, bør det strebes mot at flest mulig når sitt potensiale, og får flest mulige positive opplevelser i den tiden de bruker på langrenn, i tråd med Norges Skiforbund sin visjon om "mange, gode og glade skiløpere".

For å forankre og videreutvikle suksesskriteriene har Norges Skiforbund, i samarbeid med Olympiatoppen, Trenerklubben og Langrennssportens Venner, innhentet store mengder informasjon fra utøvere og trenere som har lyktes, og kombinert dette med forskning gjennomført både på langrenn og andre idretter. Dette har resultert i utgivelse av "Den Norske Langrennsboka" og "Utviklingstrappa i Langrenn", bøker som sammen med tradisjonelle trenerkurs nå er viktige bidrag for å sikre at norsk langrenn kan tuftes på både tradisjoner og vitenskap.

For å opprettholde norsk langrenn på et nivå hvor vi kan kalle oss "best i verden", er det nødvendig at kunnskapen som legges til grunn for arbeidet med utøvere og trenere er à jour med utviklingen både i idretten, vitenskapen og samfunnet for øvrig. Med bakgrunn i dette ble det i regi av Utdanningsutvalget i NSF/LK, Trenerklubben og Langrennssportens Venner satt i gang et utviklingsprosjekt vinteren 2015. Målet med utviklingsprosjektet var å kartlegge sentrale elementer i utviklingsprosessen hos unge langrennsløpere, for på den måten å få et bilde på nå-situasjonen blant unge langrennsløpere i Norge, samt å utvikle kunnskap og problemstillinger som kan bidra til at innholdet i Utviklingstrappa i langrenn videreutvikles i takt med utviklinga av sporten og samfunnet ellers.

I denne utgaven av Trenerklubbens blad presenteres et utdrag fra prosjektrapporten, med fokus på spørreundersøkelsen for utøvere som var påmeldt til

Hovedlandsrennet og Junior NM 2015. Det er viktig å ta i betraktning at resultatene er en beskrivelse av "nå-situasjonen" blant unge langrennsløpere, rapportert av utøverne selv, og det kan ikke konkluderes med utgangspunkt i denne rapporten hva som gir best utvikling over tid. Sett i sammenheng med innholdet i dagens utviklingstrapp, kan undersøkelsen derimot bringe på banen en rekke spørsmål som bør undersøkes nærmere i årene som kommer. Med utgangspunkt i dette er målet at denne rapporten blir et viktig bidrag i å videreutvikle den kunnskapsbasen vi baserer oss på i arbeidet med å ivareta unge norske langrennsløpere, og forhåpentligvis legge føringer for å bringe noen av dem på pallen i framtidige VM og OL.

Kenneth Myhre

Trondheim, oktober 2015

SPØRREUNDERSØKELSE FOR UTØVERE

Framgangsmåte

Spørreundersøkelsen ble sendt til totalt 1957 utøvere. Av disse var 260 jenter og 591 gutter påmeldt til Hovedlandsrennet, og 393 jenter og 713 gutter påmeldt til Junior NM. Spørreundersøkelsen ble distribuert ved hjelp av Questback Ask&Act, mens resultatene fra disse spørreundersøkelsene ble analysert i dataprogrammene "Microsoft Excel" og "IBM SPSS".

Spørreskjemaet inneholdt totalt 51 spørsmål. Spørsmålene ble utformet med utgangspunkt i sentrale punkter fra Utviklingstrappa i langrenn, og omhandlet blant annet spørsmål knyttet til hverdagsliv, trening og konkurranser, treningsmiljø og mentale faktorer. Disse ble kvalitetssikret av forskere ved NTNU Senter for Toppidrettsforskning. Psykososiale egenskaper ble undersøkt ved hjelp av tidligere validerte spørreskjemaer som beskrevet under.

Oppgavespesifikk mestringstro

Utøvernes "oppgavespesifikk mestringstro" i langrenn ble målt ved hjelp av 10 spørsmål som ble konstruert med utgangspunkt i gjeldende retningslinjer for måling av oppgavespesifikk mestringstro hos idrettsutøvere. Spørsmålene hadde til hensikt å måle en utøvers tro på sine evner innenfor ulike faktorer som påvirker utøverens prestasjon. Utøverne rangerte sin tro på å kunne mestre de ulike situasjonene i spørreskjemaet på en 7-delt skala, fra 1= "passer absolutt ikke for meg" til 7= "passer svært godt for meg". Eksempel på utsagn er for eksempel "Jeg har de holdningene som kreves for å utvikle meg til en bedre langrennløper" og "Jeg er i stand til å gå teknisk godt på ski under langrennskonkurranse også når jeg blir sliten". En utøvers mestringstro ble regnet ut ved å summere total score og dele på antall spørsmål.

Motivasjonelt klima

Utøvernes opplevelse av det motivasjonelle klimaet målt ved hjelp av en forkortet versjon av et tidligere kvalitetssikret spørreskjema for måling av opplevd motivasjonelt klima blant idrettsutøvere ("Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire - Newton, Duda & Yin, 2000). Totalt fire spørsmål ble inkludert, hvorav

to representerte en oppfattelse av mestringsorientert fokus i utøverens treningsgruppe (for eksempel "I gruppa mi hjelper utøverne hverandre til å bli bedre og utvikle seg), mens to representerte en oppfattelse av et prestasjonsorientert fokus (for eksempel "I mi gruppe favoriserer trenerne noen utøvere mer enn andre"). Utøverne rangerte sin oppfattelse av de ulike påstandene på en 7-delt skala, fra 1 = "helt uenig" til 7 = "helt enig", og score for henholdsvis mestringsklima og prestasjonsklima ble regnet ut ved å summere score for de to spørsmålene knyttet til hver enkelt dimensjon og dele på to.

Autonomi

Utøvernes oppfattelse av autonomi ble målt ved hjelp av kort-versjonen av et tidligere kvalitetssikret spørreskjema for måling av oppfattet autonomi blant idrettsutøvere. ("Sport Climate Questionnaire"). Utøverne rangerte sine holdninger til de ulike utsagnene på en 7-delt skala fra 1 = "helt uenig" til 7 = "helt enig". Utsagnene handlet om utøvernes oppfattelse av til hvilken grad deres trener gav dem mulighet til selvbestemmelse i situasjoner som berøres i utøver-trenerrelasjonen, for eksempel "Jeg føler at treneren min gir meg valg og muligheter" og "Treneren min forsøker å forstå hvordan jeg ser på ting før han/hun foreslår endringer". En utøvers grad av oppfattet selvbestemmelse ble regnet ut ved å summere total score og dele på antall spørsmål.

Motivasjon

En utøvers motivasjon ble målt ved hjelp av det tidligere kvalitetssikrede spørreskjemaet "The Situational Motivation Scale" (Guay, Vallerand & Blanchard, 2000), hvorfra spørsmål som måler henholdsvis indre motivasjon og ytre motivasjon ble inkludert (totalt åtte utsagn, fire knyttet til indre motivasjon og fire knyttet til ytre motivasjon). Utøverne ble bedt om å vurdere ulike utsagn knyttet til deres motiv for å drive med langrenn ut i fra hvor godt de passet på en 7-delt skala fra 1 = "passer absolutt ikke for meg" til 7 = "passer svært godt for meg". En utøvers grad av henholdsvis indre motivasjon og ytre motivasjon ble regnet ut ved å summere total score for spørsmålene knyttet til hver av de to dimensjonene for deretter å dele på fire (antall spørsmål).

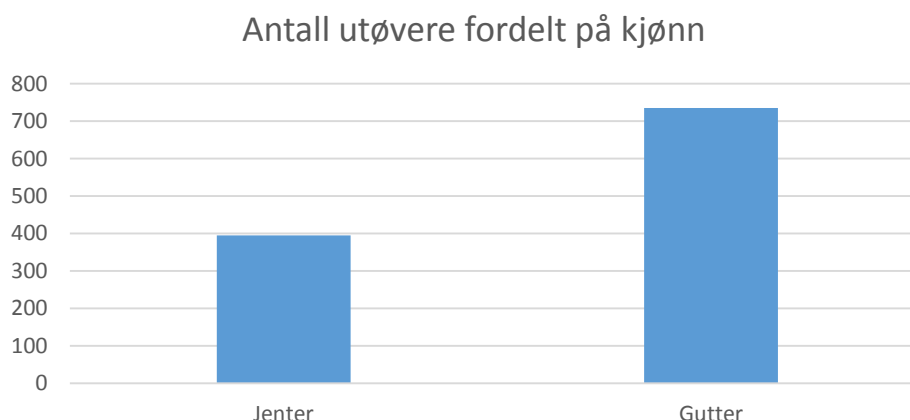
RESULTATER FRA SPØRREUNDERSØKELSE

Dataene som presenteres i denne rapporten beskriver nå-situasjonen hos et representativt utvalg unge skiløpere, og kan brukes som utgangspunkt for diskusjoner og som grunnlag for framtidige undersøkelser knyttet til temaet.

Data er stort sett presentert som gjennomsnitt for hele gruppa med standardavvik. I enkelte figurer presenteres data for både "hele klassen" og for utøvere som har plassert seg enten topp 15 (jenter) eller topp 25 (for gutter). Dette er gjort med den hensikt å vise likheter og forskjeller mellom de beste og klassen som helhet på ulike alderstrinn.

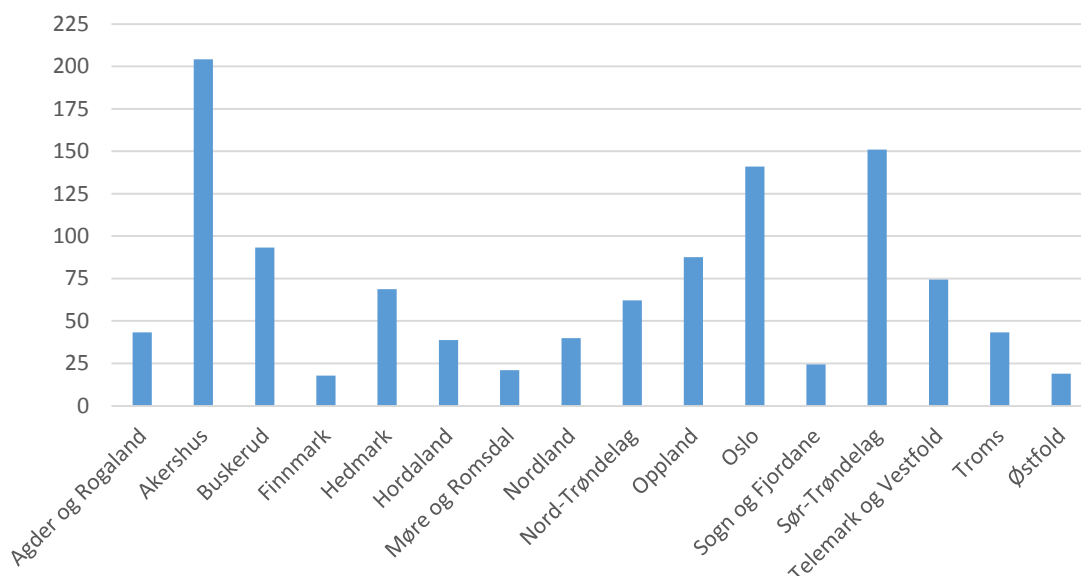
Det er viktig å ta i betraktning at dette er data som kun beskriver "nå-situasjonen" blant unge norske langrennsløpere, rapportert av utøverne selv.

UTVALG



Figuren over viser antall respondenter på spørreundersøkelsen per kjønn. Utvalget hadde en fordeling på henholdsvis 34,6 % jenter og 65,4 % gutter. Denne fordelingen kan anses som representativ for det totale utvalget som undersøkelsen ble distribuert til, hvor fordelinga var på hhv 33,3 % jenter og 66,7 % gutter. Antall svar fra utøvere fordelt på krets sees i figuren under.

Antall utøvere fordelt på krets



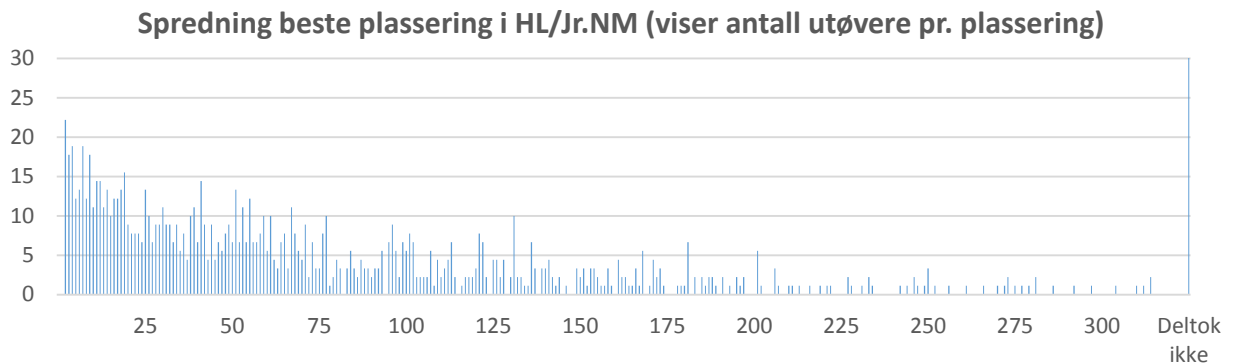
I tabellene under presenteres en detaljert oversikt over svarresponsen fordelt på kjønn, aldersgrupper og plasseringer i Hovedlandsrennet og Junior NM.

Jenter

	14-15 år	16 år	17 år	18 år	19-20 år	Totalt
Antall utøvere	145	95	73	40	42	395
% svar fra påmeldte til HL/Jr.NM	64,7 %	56,2 %	73,0 %	57,1 %	46,0 %	59,4 %
Beste plassering i HL/Jr. NM	1	1	1	1	1	-
Dårligste plassering i HL/Jr. NM	195	154	88	77	73	-
Plassering snitt	72	45	31	23	32	44
Antall ikke startet i HL/Jr. NM	3	2	4	3	7	19

Gutter

	14-15 år	16 år	17 år	18 år	19-20 år	Totalt
Antall utøvere	247	173	131	89	95	735
% svar fra påmeldte til HL/Jr.NM	70,9 %	47,4 %	60,6 %	54,6 %	44,8 %	55,7 %
Beste plassering i HL/Jr. NM	1	1	1	1	1	-
Dårligste plassering i HL/Jr. NM	313	347	169	200	201	-
Plassering snitt	104	89	62	56	66	75
Antall DNS i HL/Jr. NM	8	8	5	1	6	28



Tabellene over sammen med figurene på forrige og denne side viser at utøverne som har respondert på spørreundersøkelsen kan være et representativt utvalg for unge langrennsløpere fra hele langrenns-Norge. Når det gjelder antall utøvere ser vi en nedgang i antall respondenter per aldersklasse for både jenter og gutter, noe som kan tolkes som et naturlig resultat av frafall blant aktive utøvere.

For både gutter og jenter er nedgangen i antall respondenter med økende alder lik med tendensen til totalt antall påmeldte utøvere per klasse i HL/Jr. NM, som for både gutter og jenter går gradvis ned gjennom 15-, 16-, 17- og 18-årsklassen, mens antallet går noe opp igjen når klassen 19/20 slås sammen. Allikevel er det verdt å merke seg at det i denne undersøkelsen er en tendens til at svarprosent blir lavere med økende alder.

Topp-plasseringer i Hovedlandrenn og Jr. NM sett i lys av biologisk alder

For å få et bilde på utøvernes biologiske alder, ble de i spørre skjemaet bedt om å angi på hvilket tidspunkt de kom i puberteten sammenlignet med sine jevnaldrende. Med utgangspunkt i dette ble utøverne fordelt i grupper enn gjennomsnittet, som gjennomsnittet eller senere enn gjennomsnittet.

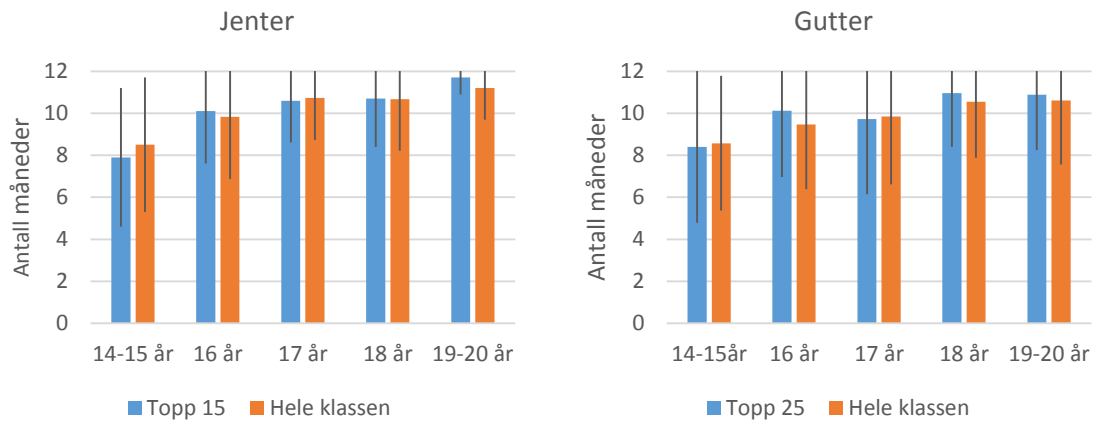
Figuren under er viser hvor stor prosentandel av utøverne som har plassert seg innenfor henholdsvis topp 25 for gutter og topp 15 for jenter i noen utvalgte årsklasser har fordelt seg mellom tidlig, sen eller gjennomsnittlig pubertet. Det er verdt å legge merke til hvordan andelen "tidlig pubertet" i toppen langt over halveres fra 14-15 år til 19-20 år blant gutter, mens andelen øker blant jenter. Andelen utøvere

som kom "sent i puberteten" og plasserer seg på blant de best på resultatlista over
dobles blant guttene, og øker også med 25% blant jentene.

	Topp 25				Topp 15		
	G14-15	G16	G19-20		J14-15	J16	J19-20
Tidlig i pubertet	27,2 %	22,5 %	9,5 %		16,2 %	16,2 %	25 %
Sent i pubertet	12,7 %	17,5 %	28,6 %		29 %	35,1 %	41,6 %
Som gjennomsnittet	60 %	60 %	61,9 %		54,8 %	48,7 %	33,4 %

TRENING

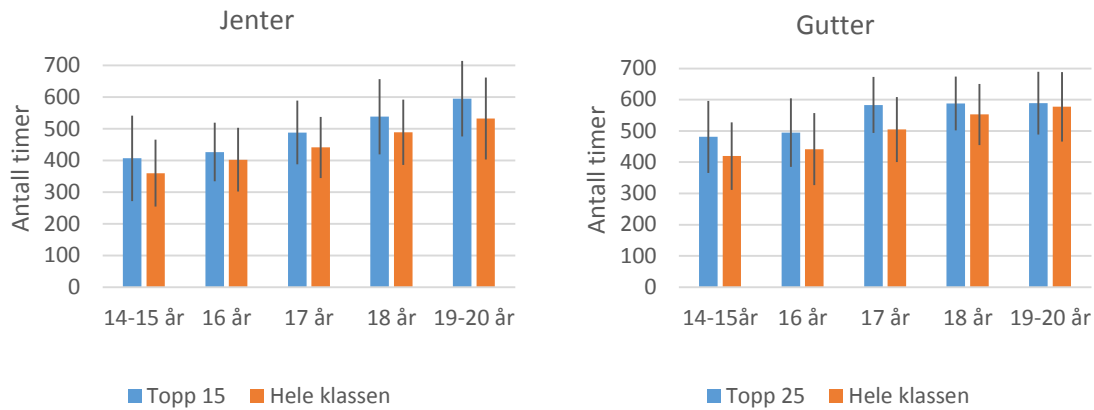
Måneder av året med hovedfokus på langrenn



Figurene over viser selvrapportert antall måneder med fokus på langrenn som hovedidrett i løpet av det siste året. For både jenter og gutter ser det ut til å være en jevn progresjon med alder i antall måneder med hovedfokus på langrenn per år, hvor langrenn fra omkring 18-19-20-årsalderen er helårsidrett for en stor del av utøverne. Dette er i tråd med Utviklingstrappas anbefaling om en gradvis opptrapping av langrennsspesifikk trening år for år, med en base av variert og allsidig aktivitet i yngre år.

Treningstimer per år

I figurene som viser selvrapportert antall treningstimer det siste året ser det interessant nok gjennomgående ut til at utøvere som plasserer seg i toppen rapporterer et noe høyere gjennomsnittlig antall treningstimer, selv om denne forskjellen varierer noe med alder og kjønn.

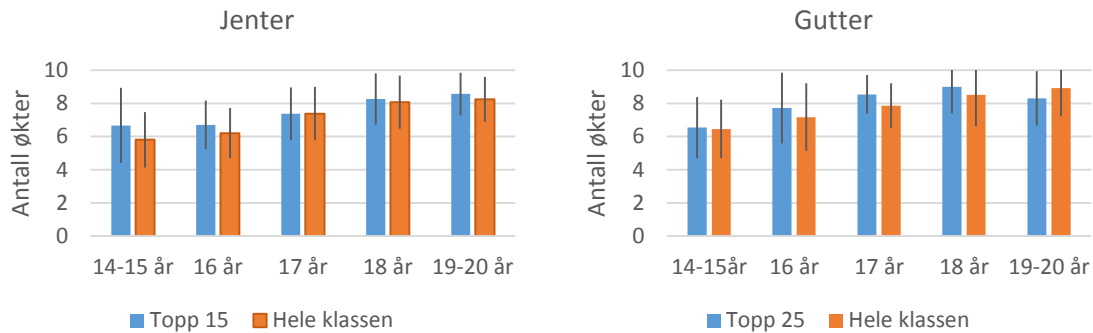


Det er verdt å merke seg at jentegruppa ser ut til å ha en fornuftig progresjon i antall treningstimer per år, fra 350-400 per år i 14-15-årsklassen, til 550-600 i 19-20-årsklassen. Dette timeantallet ligger innenfor generelle anbefalinger for treningstimer og progresjon per år som Utviklingstrappa henviser til. Økningen tilsvarer omtrent 10 % per år, noe som også er innenfor rådende anbefalinger i Utviklingstrappa (10-25%).

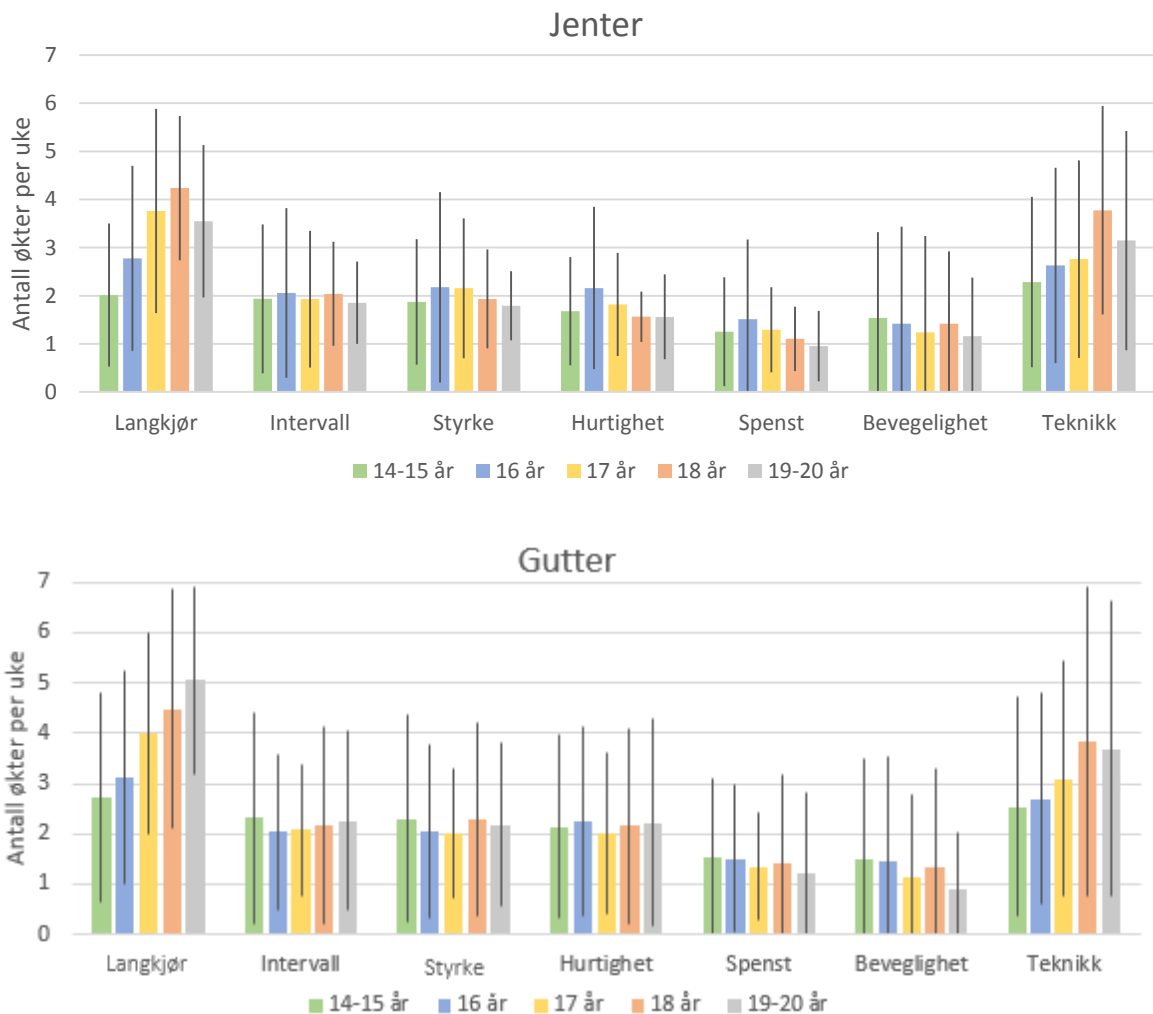
For guttegruppa er bildet derimot noe annerledes. Guttene rapporterer å trene omkring 450 timer allerede i 14-15 års-klassen, har en liten tendens til økning opp mot 500 timer i 16 årsklassen, før gjennomsnittlig antall treningstimer stabiliserer seg mellom 550 og 600 timer for både 17-, 18- og 19-20-årsgruppa. På dette området rapporterer altså guttene å trene noe over Utviklingstrappas anbefalinger i klassene opp til og med 17 år. Samtidig mangler guttene en videre progresjon i antall treningstimer fra 17- til 20-årsklassen – en betenkelig tendens når en kjenner til viktigheten av progresjon for videre utvikling, og tar i betraktning Utviklingstrappas standpunkt om at "langrennsløpere må bruke junioralderen for å komme seg opp på en stor nok treningsmengde."

Antall økter per uke

Figurene på neste side viser selvrapportert totalt antall økter per uke, og antall økter per uke med som inneholder ulike treningsformer for de ulike aldersklassene. Når det gjelder totalt antall økter per uke, ser vi her en svak tendens til økning fra omkring en økt per dag i 14-15 årsalderen til flere dager med to økter og opp mot ti økter i gjennomsnitt per uke i 19-20 årsalderen.



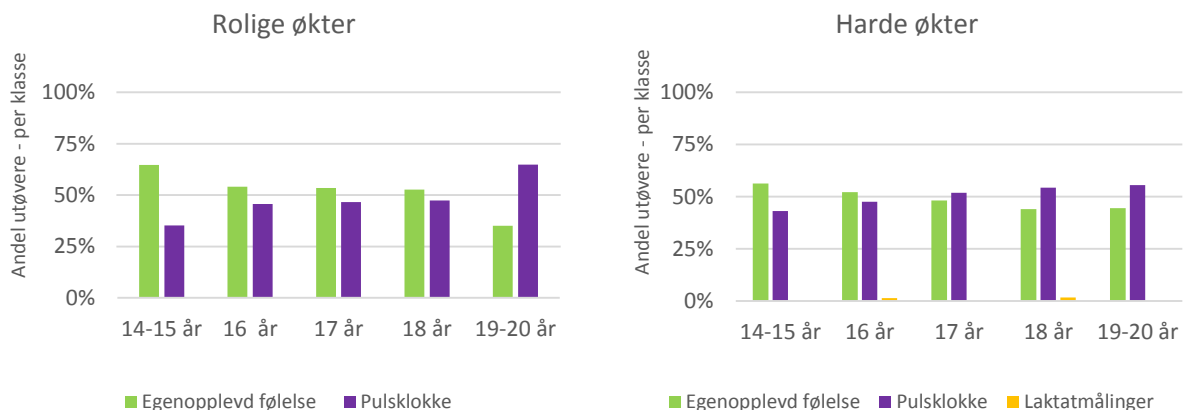
Tendensen i figurene over gjenspeiler til en viss grad økningen i antall treningstimer per år, med en jevn progresjon år for år blant jentene, mens det er en liten tendens til utfllating blant guttene. Guttene gjennomgående også flere økter i snitt i uka i alle aldersklasser sammenlignet med jentene. Hvordan henholdsvis jentene og guttene fordeler innholdet på disse øktene på de forskjellige alderstrinnene ser vi i figurene under.



Når det gjelder innholdet i disse øktene, gjenspeiler svarene i stor grad det man må kunne kalle "tradisjonell norsk langrennstrening". Antall økter med intervall, styrketrening, spenst, hurtighet og bevegelighet ligger på et jevnt nivå rundt to økter i uka gjennomgående i alle aldersklasser for begge kjønn.

Økningen finner man derimot i antall økter med langkjøring, som for begge kjønn nært dobles fra 14-15 årsalderen og opp til 19-20 år. Dette tyder med andre ord på at en stor del av økninga i treningsmengde skyldes økning i rolig trening – i tråd med analyser av treningsdata fra de beste langrennsløperne som utviklingstrappa viser til: "økningen i treningsmengde og intensitet fra ungdoms- til senioralder skuldes i hovedsak med rolig trening".

Intensitetsstyring

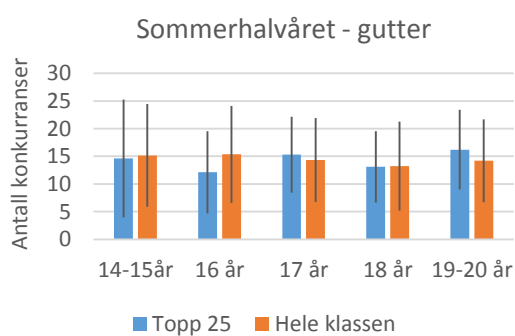
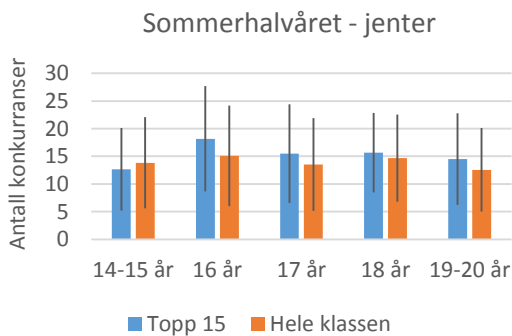
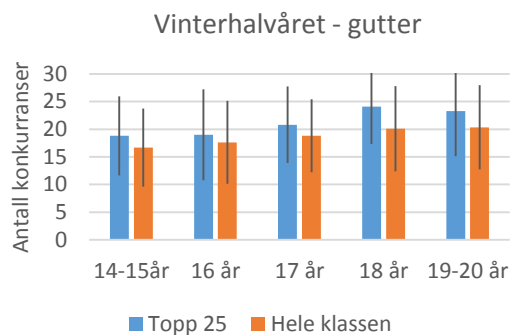
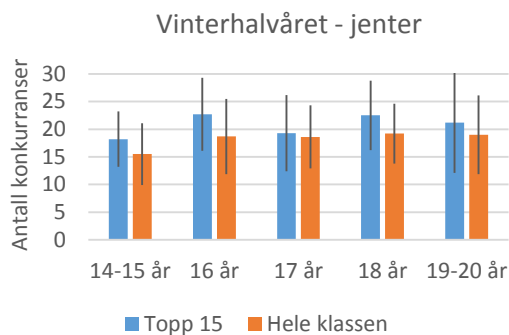


Figurene over viser oversikt over hvordan utøvere selv rapporterer å *oftest* styre intensiteten på henholdsvis rolige og harde økter. På begge spørsmål kunne utøverne velge mellom alternativene egenopplevd følelse, pulsklokke og laktatmålinger.

Laktatmålinger er som figurene viser svært lite utbredt som verktøy for å kontrollere intensiteten på økter blant unge langrennsløpere. I de fleste klasser ser vi en forholdsvis jevn fordeling mellom egenopplevd følelse og pulsklokke, med en liten tendens til økt utbredelse av pulsklokkestyring i de eldste klassene.

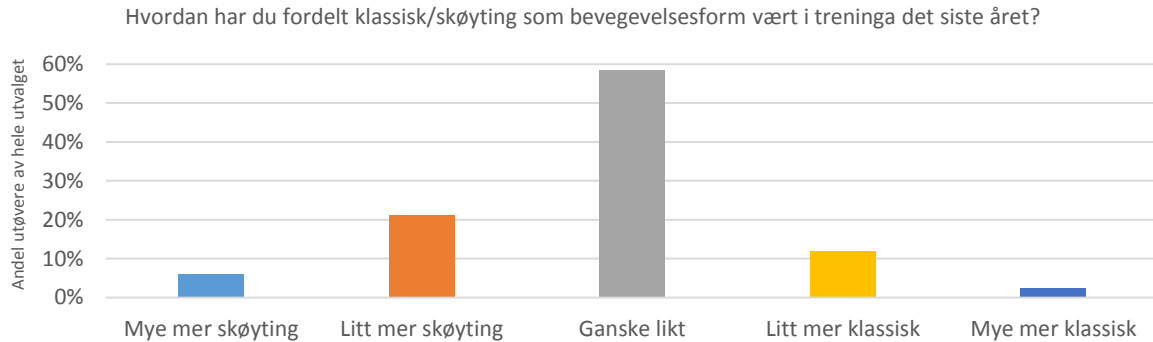
Konkurranssevirkosomhet

Utviklingstrappa i langrenn er forholdsvis konkret når det gjelder anbefalinger for konkurranssevirkosomhet på ulike alderstrinn. For 15-16 år anbefales det totalt 15-30 konkurranser per år, inkludert sommerkonkurranser og testløp, mens tilsvarende tall for junior er 25-40.



Tall fra denne undersøkelsen viser at snittet for utøvere av begge kjønn ligger ca. 10-15 over det anbefalte antallet i alle aldersklasser. Samtidig ser vi også en trend til at de utøverne som plasserte seg topp 15/25 i HL/Jr. NM rapporterer noen flere konkurranser i gjennomsnitt sammenlignet med snittet for hele klassen – særlig i vinterhalvåret.

Fordeling klassisk – skøyting

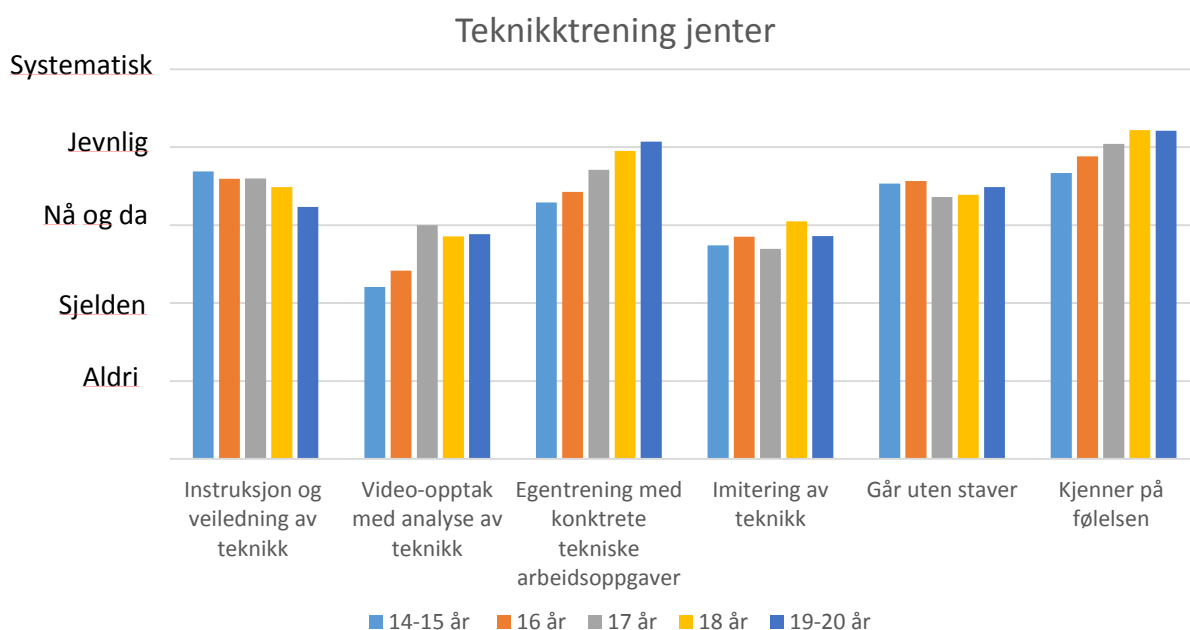
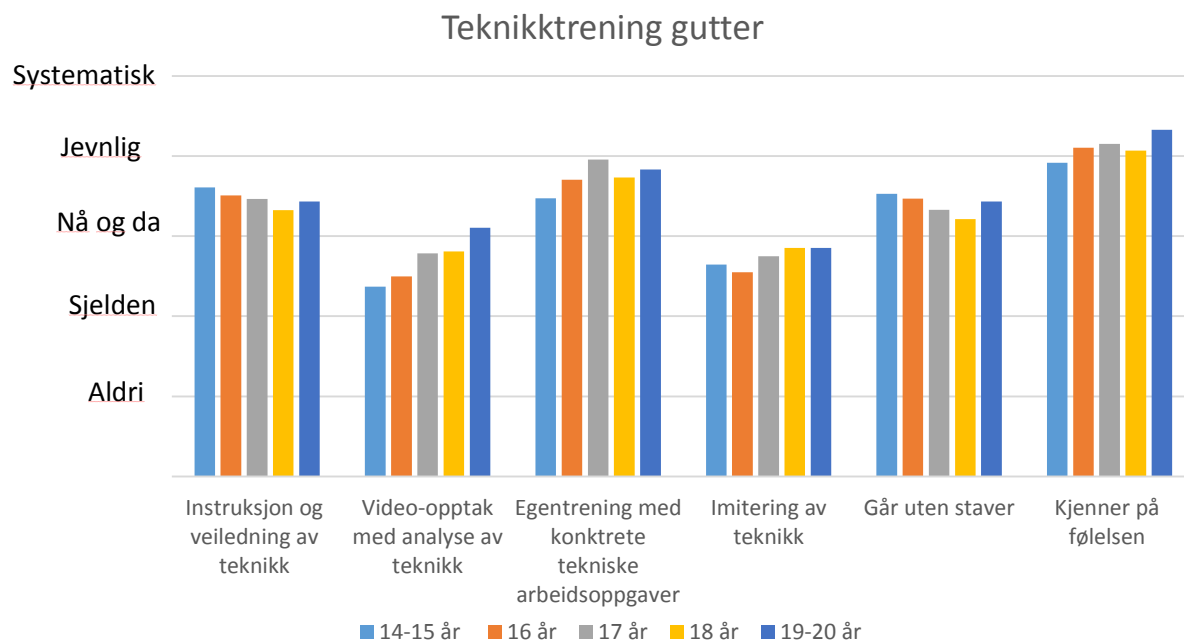


På spørsmålet om fordeling av klassisk og skøyting i ski- og rulleskitreninga det siste året, svarer nærmere 60 % av utøverne at de har prioritert dette ganske likt. Blant de resterende 40 % som har prioritert en av stilartene i større grad enn andre, finner vi en liten overvekt på vektlegging av skøyting, noe som kan skyldes at noen av respondentene har skiskyting eller kombinert som hovedidrett, selv om de deltok i Hovedlandrennet eller Jr. NM, og derfor mottok denne undersøkelsen.

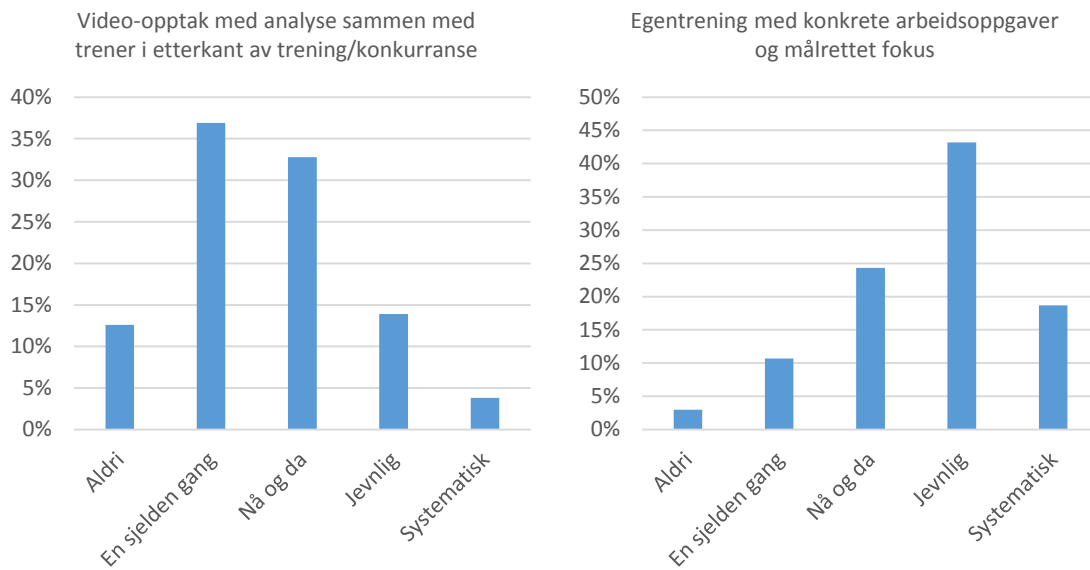
Teknikktrening

Av de sentrale funnene når det gjelder teknikktrening, ser vi i figurene øverst på neste side for begge kjønn antydning til en nedgang i bruken av instruksjon og veiledning av teknikk, og en økning i "egentrening med konkrete tekniske arbeidsoppgaver", at utøveren bevisst eller ubevisst "kjenner på følelsen" under øktene, samt bruk av "videoopptak med analyse av teknikk".

I krav til teknisk og taktisk trening i Utviklingstrappa heter det at utøvere allerede fra 15-16 årsalderen skal ha i "hjemmelekse" å arbeide med oppgaver på egen hånd, mens utøvere som juniorer skal ha et "bevisst teknisk fokus på alle økter", og ha "klart definerte arbeidsoppgaver som trenes systematisk". Jamfør kategorien "egentrening med konkrete tekniske arbeidsoppgaver" i spørreundersøkelsen ser vi derfor en forventet økning i omfanget av denne typen trening med alder.



Når det gjelder trening uten staver, er dette en form for teknikktrening som vektlegges i Utviklingstrappa særlig for juniorgruppa, som det anbefales at gjennomfører "mye trening uten staver på ski/rulleski". På dette punktet ser det ut til å være liten grad av progresjon i omfang med økende alder, og det er derfor grunn til å stille spørsmål ved om trening på ski/rulleski uten staver brukes i tråd med Utviklingstrappas anbefalinger.

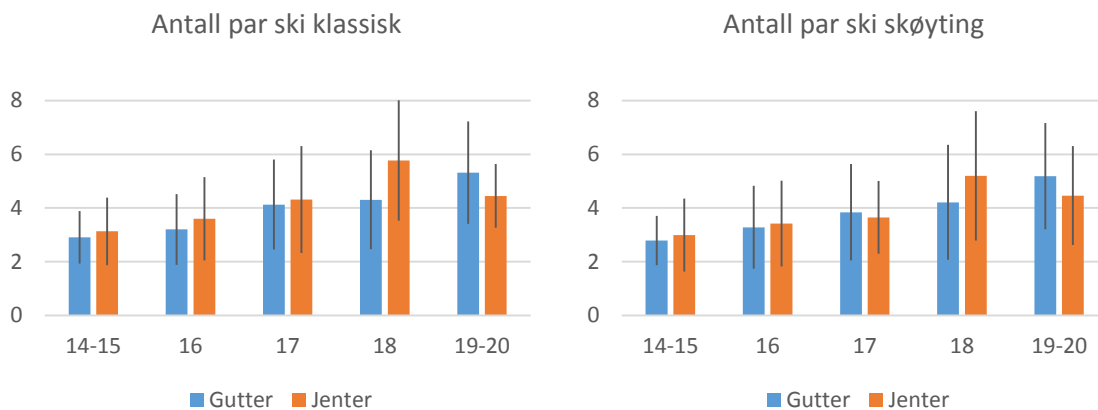


Går vi nærmere inn på to utvalgte alternativer, "Video-opptak med analyse sammen med trener i etterkant av trening/konkurranse" og "Egentrening med konkrete arbeidsoppgaver og målrettet fokus", og ser på fordeling av svar fra hele utvalget kommer forskjellene enda tydeligere fram. For eksempel ser vi at andelen utøvere som angir at de jobber "systematisk" er forholdsvis liten, særlig med video-analyse, men relativt sett også med egentrening.

RAMMEFAKTORER I TRENINGSHVERDAGEN

Antall par ski

I følge krav til utstyr i Utviklingstrappa, bør utøvere i 15-16 årsalderen ha et treningspar og et konkurransepar i hver stilart, mens juniorer bør utvikle en skipark for alle snøforhold i løpet av junioralderen, samtidig som de har et fornuftig antall par ski (definert til færre en 8 par). Utøverne skal blant annet bli kjent med skiparken sin gjennom skitestning, og lære seg å kjenne hva som er gode ski – og av den grunn anbefaler Utviklingstrappa at antallet par ski begrenses.



Gjennomsnittlig antall par ski viser seg i denne undersøkelsen å være høyere for alle klasser enn hva Utviklingstrappa anbefaler. Vi ser en gradvis økning i antall par ski både for klassisk og skøyting, fra omkring tre par i snitt per stilart i 14-15-årsklassen, opp mot 5-6 par i snitt per stilart i de eldste juniorklassene. De utøverne som har flest par ski i hver aldergruppe, rapporterer å ha omkring det dobbelte av antall par ski som Utviklingstrappa anbefaler.

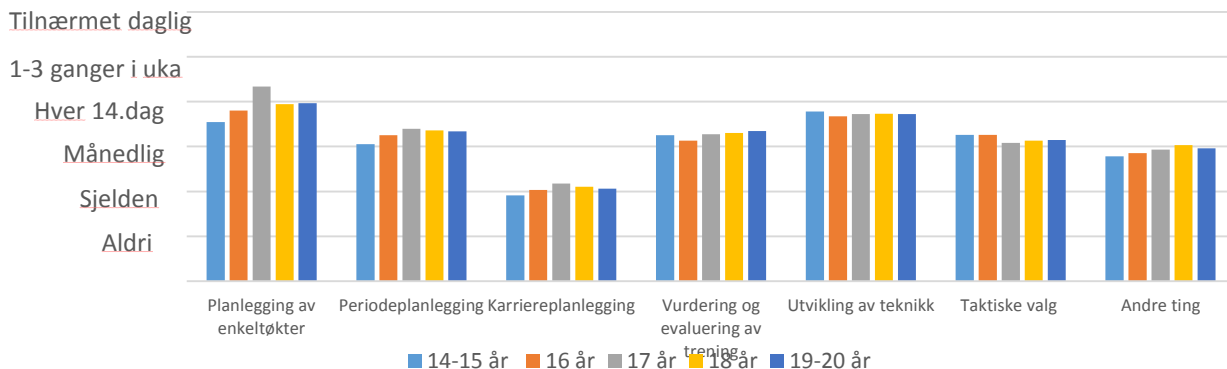
Dette kan sees i sammenheng med bekymringene som framkom under gruppearbeidet for trenerne, da gruppe 9 diskuterte profesjonalisering. Trenerne uttrykte bekymring over økende grad av profesjonalisering knyttet til utstyr blant unge utøvere, hvor blant annet "seleksjon av utøvere" på grunn av ulikt nivå på utstyr og frafall på grunn av kostnader knyttet til utstyr var deler av begrunnelsen for bekymringa.

Trener-utøver-samtaler

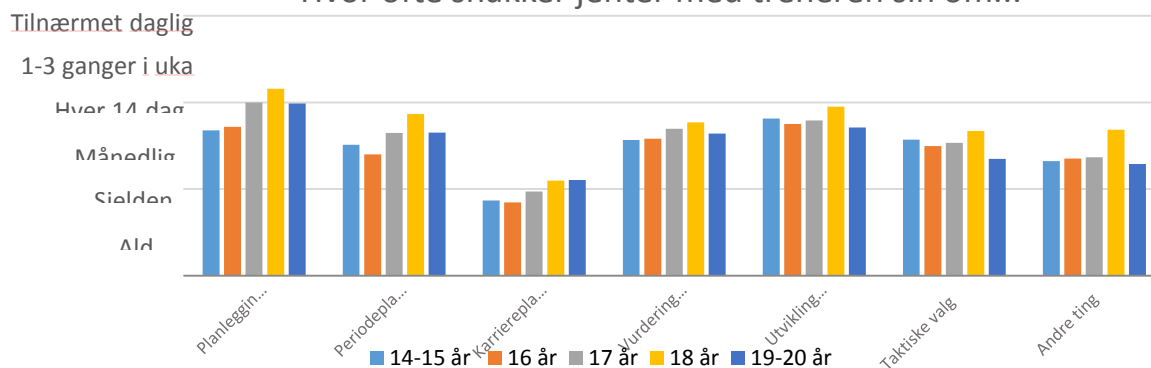
Figurene under viser hvor ofte utøverne selv rapporterer at de har snakket med sin trener som et utvalg sentrale temaer i løpet av det siste året. Spørsmålet hadde til hensikt å inkludere både formelle trenerer-samtaler, og mer uformelle samtaler i det daglige.

Basert på våre data ser det ut til at planlegging av enkeltøkter, periodeplanlegging, vurdering og evaluering av trening, utvikling av teknikk og taktiske valg er det temaene som oftest er i fokus i samtale mellom trener og utøver. Dette kan være naturlig dersom man tenker seg at dette er temaer som ofte vil være mest naturlig å ta opp i mer uformelle sammenhenger for eksempel når trener og utøver møtes i forbindelse med en treningsøkt. Samtidig kunne man kanskje forventet en større økning i hyppighet av samtale om ulike temaer mellom trener og utøver fra ungdoms- til junioralder, da ungdomstrenerne ofte både ser møter sjeldnere og har ansvar for flere utøvere enn hva som er tilfellet for mange juniortrenerne.

Hvor ofte snakker gutter med treneren sin om...

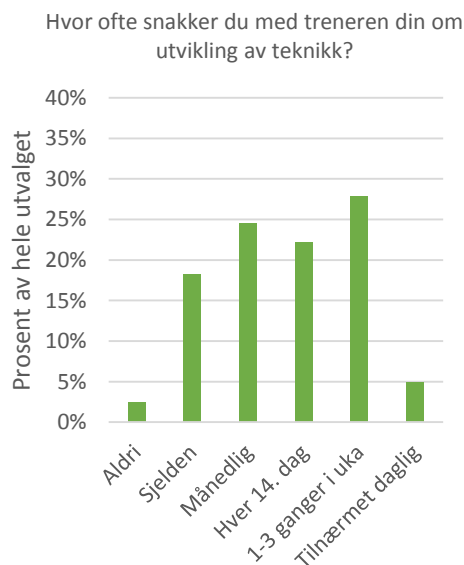
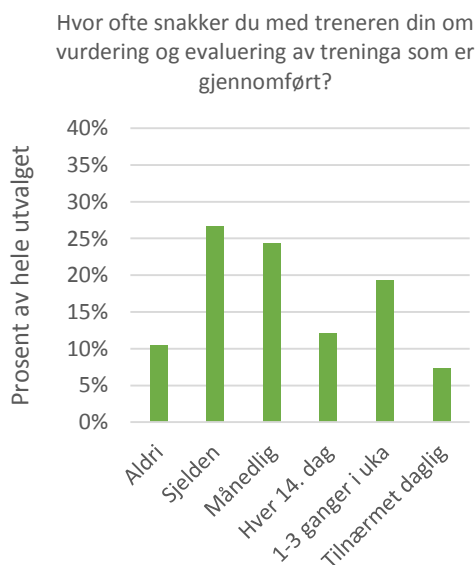


Hvor ofte snakker jenter med treneren sin om...



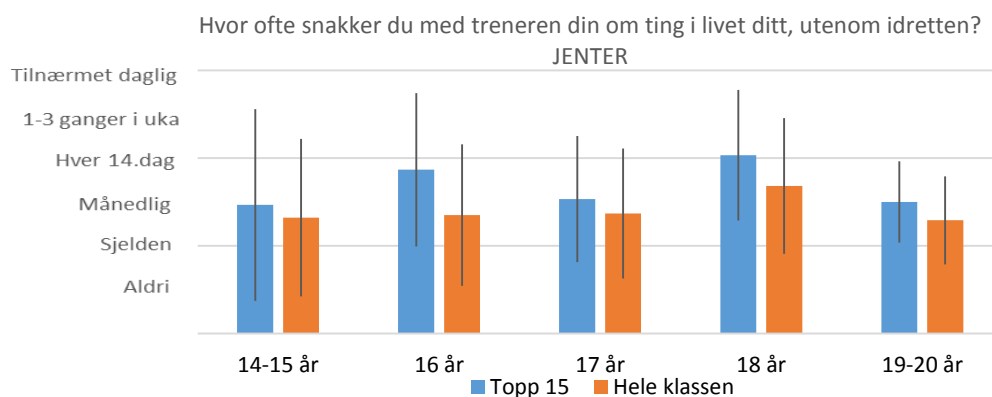
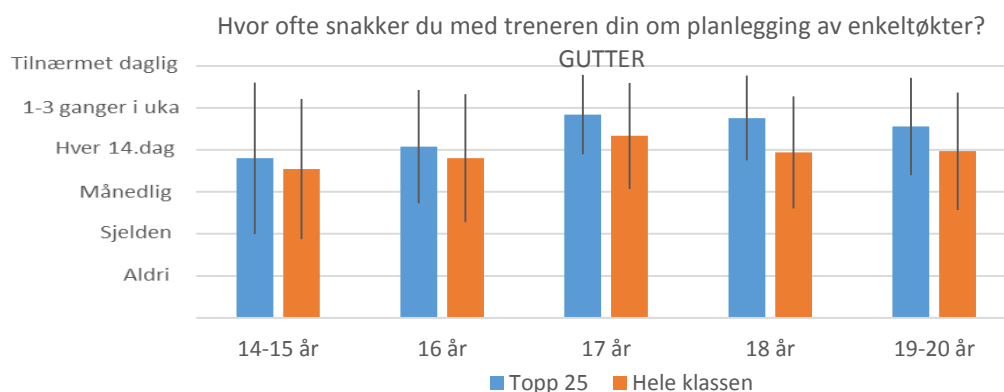
Kategorien "Andre ting" omfatter mer spesifikt andre ting som foregår i en utøvers liv utenom idretten, og dette alternativet ser ut til å være blant de temaene som i mindre grad tas opp i samtaler mellom trener og utøver. Dette bør trenere være bevisste på, da faktorer utenfor selve "idrettsarenaen" i stor grad kan påvirke utøvers tilstedeværelse, velvære og fysiske og mentale helse. I et holistisk perspektiv bør informasjon om "andre hendelser" i en utøvers liv være viktig som grunnlag når for eksempel trening skal planlegges eller evalueres.

Karriereplanlegging, samtale om utøverens planer som idrettsutøver gjennom flere år framover, er kanskje naturlig nok et tema som sjeldnere tas opp. Likevel kunne man kanskje forventet at dette temaet oftere ble tatt opp både i overgangen fra ungdomsskole og videregående, og mot det siste året av junioralderen. Begge disse tilfellene representerer skiller i en utøvers karriere hvor langsiktig tenking rundt hvordan utøveren kan få mest mulig ut av flere av de kommende årene av karrieren kunne vært hensiktsmessig. I figurene kan vi se en svak tendens til at jenter opplever at dette temaet blir tatt opp noe hyppigere mot slutten av junioralderen, mens for gutter savnes denne tendensen. Når utøvere generelt sett svarer at planlegging av karrieren over flere år er et tema som "sjelden" blir diskutert med treneren, er dette et grunnlag for å stille spørsmål ved om langsiktig planlegging er et tema som oftere burde vært tatt opp i trener-utøver-samtalen, eller om svaralternativet "sjelden" er dekkende nok for hvor hyppig karriereplanlegging behøver å være tema.



Avslutningsvis er det i denne sammenheng også verdt å trekke fram trenernes inntrykk som framkom i intervjuer og gruppearbeid, av at jenter ofte kan kreve "mer tid" av treneren – i form av mer tid for å etablere tillitt, og mer tid til oppfølging og støtte. Samtidig ble det også trukket fram at gutter i større grad kan framstå som selvstendige – både på godt og vondt. I og med at det er lite kjønnsforskjeller å se i denne undersøkelsen, ser det i alle fall ikke ut til at trenernes inntrykk av at jentene krever mer tid gjenspeiles i at jentene rapporterer å oftere snakke med sin trener om viktige tema.

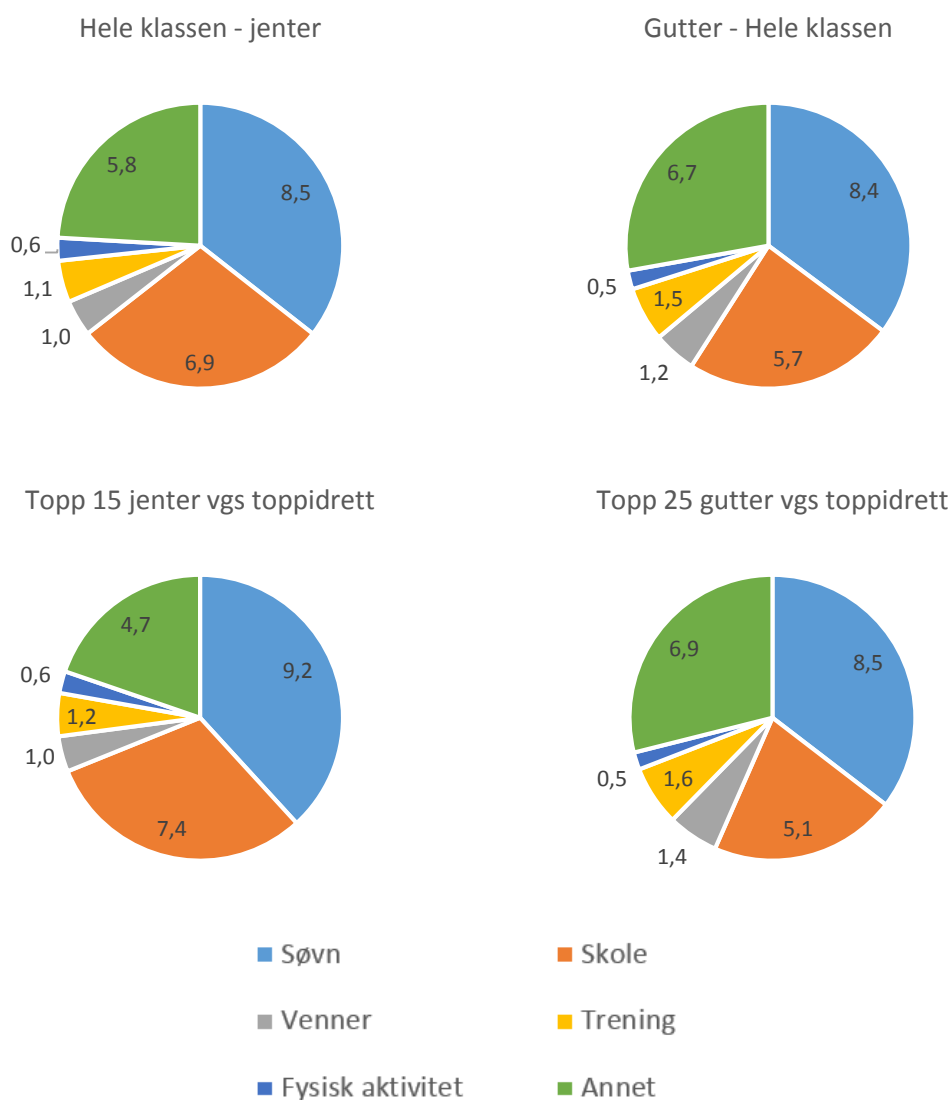
Går vi nærmere inn på enkelttemaer, ser det gjennomgående ut til at utøverne som presterte best i HL og Jr. NM i snitt oftere har samtaler med treneren sin. Dette gjelder for begge kjønn, og er eksemplifisert på figurene over ved henholdsvis planlegging av enkeltøkter blant gutter og andre ting i livet utenom idrett blant jentene. Dette *kan* understreke viktigheten av at unge langrennsløpere har noen å støtte seg til i sin utvikling, som også fremheves i Utviklingstrappa.



24-timersutøveren

24-timersutøver- begrepet handler om prioriteringer og vektlegging av ulike aktiviteter i hverdagen, og forståelse for at dette igjen påvirker både overskudd og treningsutbytte. Figurene under viser hvordan utøvere i ulike grupper fordeler antall timer gjennom av et døgn på en normal hverdag på ulike aktiviteter.

Videregående toppidrett langrenn

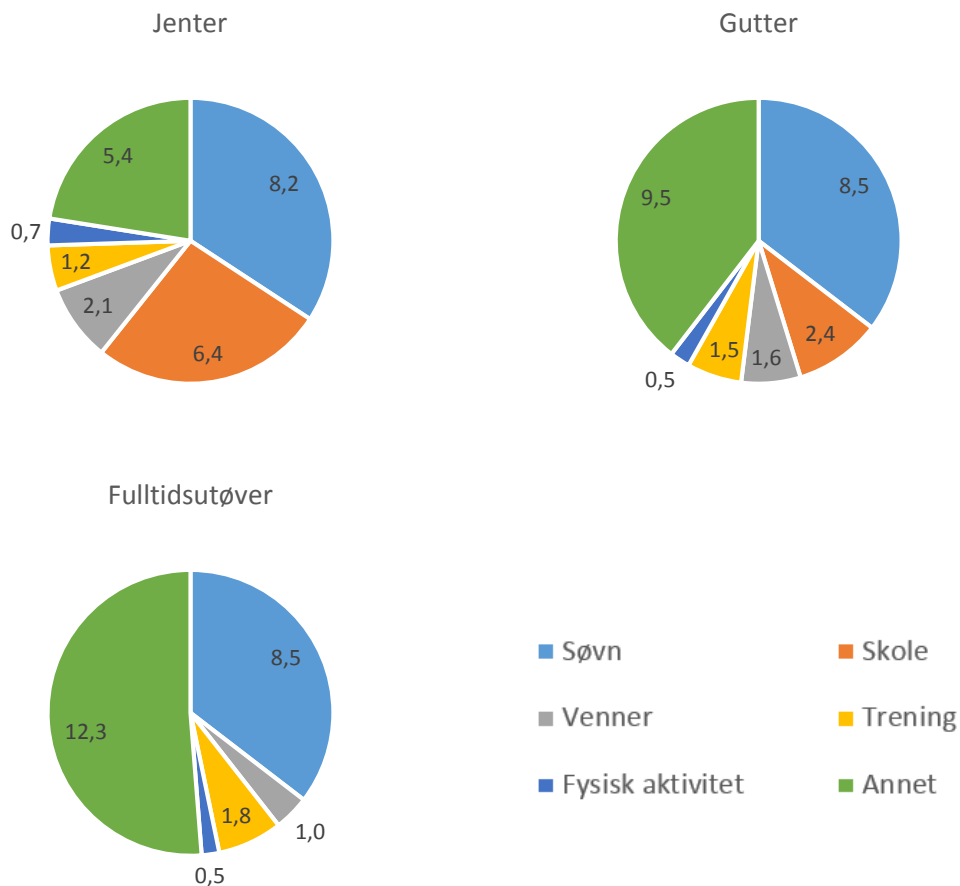


Ser man på de utøvere i kategorien topp 15/topp 25 av utøvere som er elever ved videregående skoler med toppidrett langrenn, ser man store forskjeller mellom prioritering blant gutter og jenter. På spørsmål om hvor mange timer i døgnet på en

normal hverdag som brukes på skole inkludert tid på skolen og lekser, svarer de beste jentene at de bruker mer enn dobbelt så mye tid på dette som de beste guttene. Ellers angir disse to gruppene å bruke forholdsvis likt med tid på søvn, venner, fysisk aktivitet og trening (guttene trener noe mer) – så den ekstra tida jentene bruker på skolearbeid sammenlignet med guttene, angir guttene å bruke på "annet".

Den samme forskjellen med hensyn til skole finner man ikke igjen når man ser på gjennomsnittlig disponering av døgnet for hele klassen blant utøvere som er elever ved videregående skoler med toppidrett langrenn. Her rapporterer utøverne faktisk eksakt tidsbruk på "skolearbeid", mens jentene rapporterer noe mindre tid på "søvn" og mer tid på "annet" sammenlignet med guttene.

Høgskole/universitet



Ulikhetene i tidsdisponering blant de beste utøverne er noe både trenere og utøvere bør være klar over, og eventuelt ta hensyn til. Trenerne uttrykte dette under

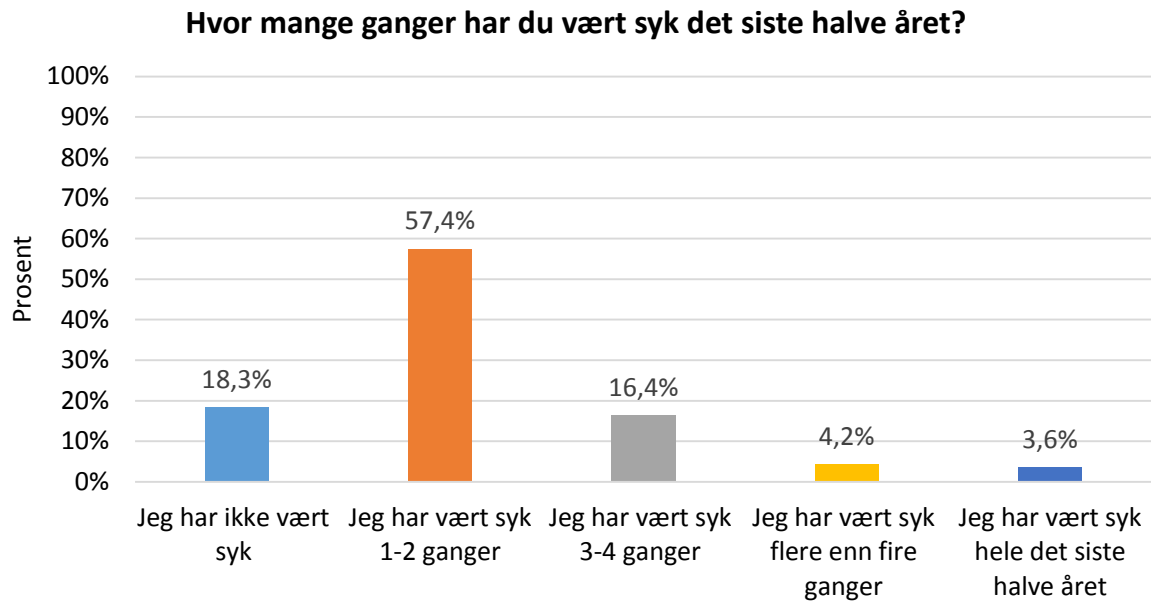
presentasjonen av gruppearbeidet, da de sa at man som trener for unge jenter må være obs på det såkalte "flink pike-syndromet", som innebærer at enkelte jenter kan legge et særlig stort press på seg selv til å prestere eller oppfylle plikter på alle områder, noe som igjen kan ha stor innvirkning på både fysisk og psykisk totalbelastning.

Dersom man studerer tidsdisponeringa på ulike aktiviteter gjennom et døgn blant utøvere på høgskole/universitetsnivå, ser man dessuten hvordan overganger i en utøvers liv kan påvirke rammene for idrettssatsinga. Tendenser til endringer i disponering av døgnet ble også funnet mellom ungdomsskole og videregående skole. I eksempelet i figuren under, ser vi at etter endt videregående skole minsker presset i form av tidsbruk på skole og skolearbeid betraktelig for både gutter og jenter sammenlignet med hva som var tilfellet i videregående skole. Dette påvirker i liten grad rapportert søvnmengde, men gir derimot utøverne mer tid å bruke venner, "trening" og "annet".

Sykdom

På spørsmål om hvor mange ganger utøverne har vært satt ut av sykdom det siste halve året, finner vi størsteparten av utvalget innenfor et området ingen til to sykdomsperioder. Det er likevel også verdt å legge merke til at 3,6 % av utøverne oppgir at de har vært syke hele det siste halve året, mens 4,2 % har hatt flere enn fire sykdomsperioder de siste seks månedene. Selv om dette ikke er spesielt høye prosenttall, utgjør disse to gruppene til sammen 89 unge langrennsløpere.

En del av disse finner vi sannsynligvis igjen blant utøverne i denne undersøkelsen som var påmeldt Hovedlandsrennet eller Jr. NM, men som likevel ikke stilte til start. Hvordan tallene ser ut for blant alle langrennsungdom i Norge vet vi derimot ikke, da denne undersøkelsen kun nådde ut til utøvere som aktivt valgte å melde seg på Hovedlandsrenn eller Jr. NM.



Sett i sammenheng med andre variabler i spørreskjemaet, kommer det dessuten meget tydelig fram at utøverne i de to gruppene med mest sykdom skårer signifikant lavere på oppgavespesifikk mestringstro og egenopplevd utvikling det siste året, samtidig som de også rapporterer en signifikant høyere grad av oppfattet resultatfokus i sin treningsgruppe.

PSYKOSOSIALE EGENSKAPER

Oppfyllelse av de grunnleggende psykologiske behovene kompetanse, autonomi og tilhørighet avgjørende for at utøvere skal utvise den tålmodigheten og målbevisstheten som kreves for å bli svært god i en aktivitet, eller opprettholde en livslang kjærlighet til aktiviteten. I denne undersøkelsen ble særlig kompetanse og autonomi av de grunnleggende psykologiske behovene undersøkt spesifikt, i form av oppgavespesifikk mestringstro og opplevd autonomi.

Under vil vi se nærmere på hvordan disse faktorene ser ut til å påvirke hverandre samt henger sammen med opplevd motivasjonelt klima og motivasjon blant unge langrennsløpere. I tillegg vil det bli trukket fram variabler knyttet til trening og rammefaktorer som har vist størst grad av korrelasjon med oppgavespesifikk mestringstro og opplevd autonomi, for på den måten å kunne antyde hvilke faktorer i treningshverdagen som kan være aktuelle å påvirke for å forsterke stimulering av utøvernes grunnleggende behov.

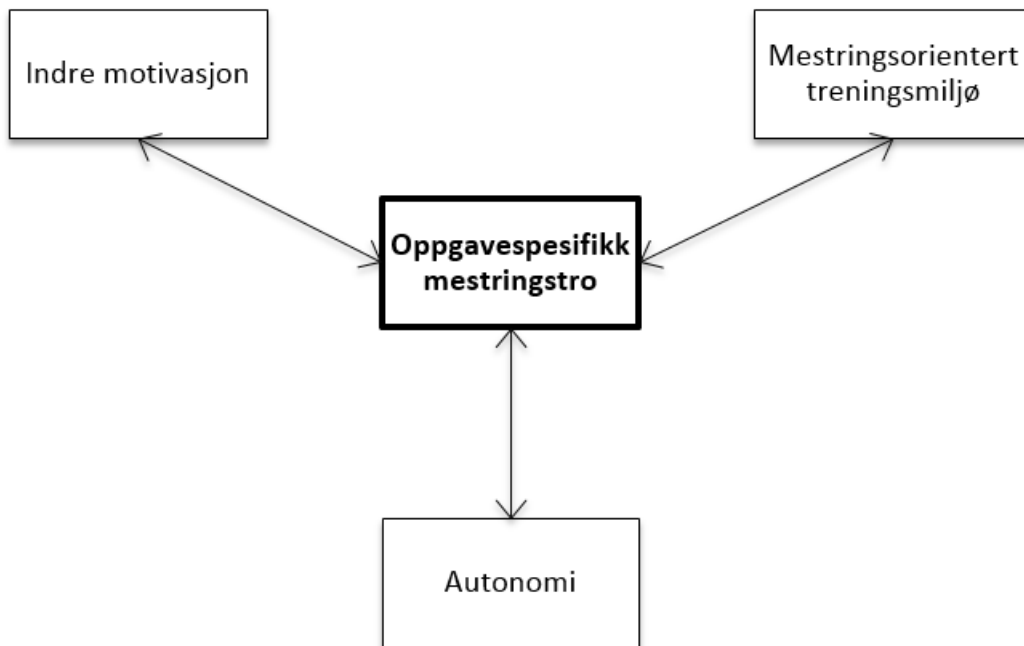
Det understrekes at dette er foreløpig data som bør undersøkes nærmere før bestemte retningslinjer fastsettes.

Oppgavespesifikk mestringstro

I Utviklingstrappa er følelsen av å mestre oppgavene avgjørende for en utøvers motivasjon og selvtillit. En utøvers opplevelse av mestring er nødvendigvis subjektiv, og har som Utviklingstrappa påpeker stor innvirkning på utøverens selvtillit i den gitte aktiviteten. Denne selvtilliten er i denne undersøkelsen målt som "oppgavespesifikk mestringstro".

I følge vårt datamateriale kan det se ut til at unge langrennsløperes oppgavespesifikke mestringstro påvirkes positivt i et treningsklima hvor det fokuseres på utøvernes individuelle mestring og utvikling. Samtidig ser det også ut som at en høy grad av oppgavespesifikk mestringstro påvirker utøvernes indre motivasjon positivt. Utøvere som gis stor grad av mulighet til autonomi og påvirkning i egen

treningsprosess, ser dessuten også ut til å skåre høyere på oppgavespesifikk mestringstro sammenlignet med utøvere som rapporterer lav grad av autonomi.



Figuren viser faktorer som positivt assosieres med oppgavespesifikk mestringstro

Faktorer i treningshverdagen som påvirker oppgavespesifikk mestringstro

Med bakgrunn i det vi vet om autonomi fra denne undersøkelsen samt tidligere studier, er det all grunn bygge opp under viktigheten av å påvirke denne egenskapen hos utøverne. Med utgangspunkt i datamaterialet fra denne undersøkelsen, kan det foreslås at følgende faktorer signifikant kan bidra til å påvirke utøverens oppgavespesifikke mestringstro:

- Samtaler med trener

Hvor ofte utøvere snakker med treneren sin så ut til å kunne assosieres med utøverens oppgavespesifikke mestringstro positivt. Det var særlig tema som "utvikling av teknikk", "vurdering og evaluering av treninga som er gjennomført" og "planlegging av trening over en periode" som var temaer som viste stor tendens til å henge sammen med utøverens mestringstro.

- "Arbeidsoppgaver i treninga", "Periodeplaner for trening" og "Fokus på teknikktraining"

Det at utøveren har konkrete arbeidsoppgaver i treninga og har planlagt hvordan disse oppgavene skal utføres så også ut til å være positivt for en utøvers mestringstro. Dette handlet blant annet om konkrete arbeidsoppgaver for å utvikle utholdenhet, styrke og teknikk. Når det gjelder teknikktrening viste det seg at særlig instruksjon og veiledning av trener, og egentrening med konkrete arbeidsoppgaver og målrettet fokus" kan henge sammen med mestringstro. Det er naturlig å anta at det å for utøveren å ha konkrete arbeidsoppgaver som referanse for det han eller hun gjør, samt å få veiledning av trener på dette, kan bidra til en økt tro på egne ferdigheter, dersom utøverne opplever å mestre oppgavene og får positive tilbakemeldinger.

- "Antall måneder siste år med hovedfokus på langrenn", "Antall timer trening siste år" og "Antall økter i uka"

Disse faktorene, som totalt sett utgjør mengden av spesifikk langrennstrening siste år, viste alle en tendens til å påvirke utøverens oppgavespesifikke mestringstro positivt. Dette er naturlig å forvente, da utøverne som rapporterer mange måneder med hovedfokus på langrenn, mange treningstimer per og flest økter per uke, også er de som "øver mest på oppgaven langrenn".

- Plassering

Utøvere som plasserte seg høyt opp på resultatlista i HL eller Jr. NM rapporterte gjennomsnittlig høyere grad av oppgavespesifikk mestringstro enn de som var plassert lenger ned. God plassering er en form for bekreftelse på oppnådd mestring, og man kan derfor forvente dette. Det blir derfor viktig at trenere for utøvere som plasserer seg lengre ned på lista er ekstra bevisste på å holde oppe fokuset på individuell mestring og framgang, slik at også disse utøverne opprettholder eller øker sin oppgavespesifikke mestringstro.

- Fornøyd med utvikling siste år

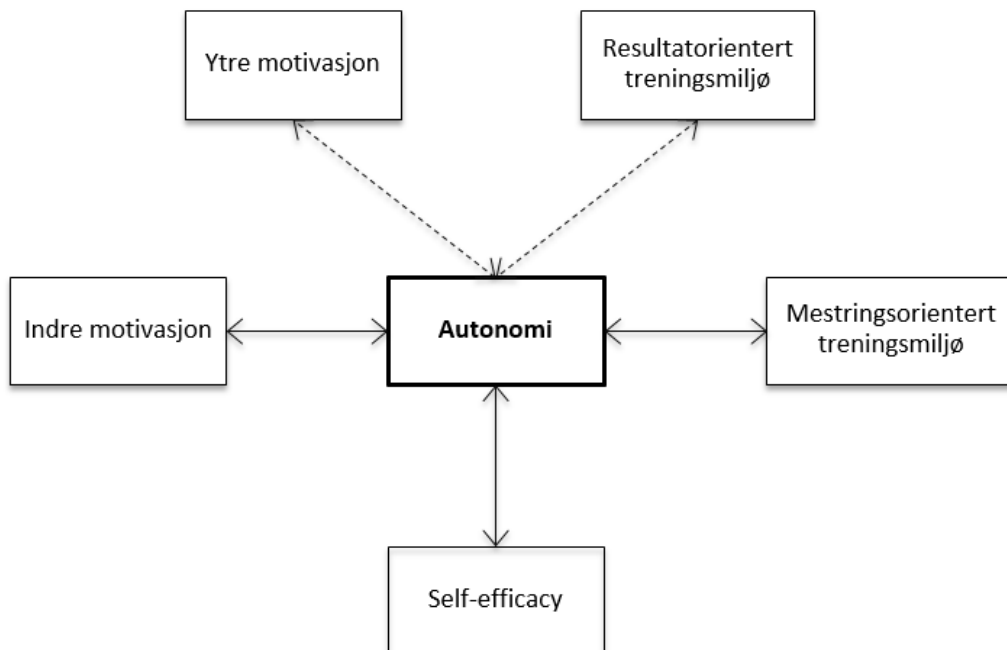
Utøvere som rapporterer å være fornøyd eller meget fornøyd med sin utvikling det siste året, viste en større grad av mestringstro enn de utøverne som var misfornøyd eller meget misfornøyd.

Autonomi

Det er et mål at utøveren utvikler et sterkt eierforhold til sin egen utvikling, og at han eller hun gis mulighet til å være med på å påvirke sin egen treningsprosess.

Viktigheten av at en utøver opplever å ha autonomi knyttet til sin langrennssatsing framheves i Utviklingstrappa, hvor det blant mentale egenskaper som kreves av morgendagens topputøvere blant annet heter at utøvere gradvis må selvstendigjøres slik at de blir i stand til å ta ansvar for gjennomføring av egen trening, og samspille med trenere på en god måte.

I følge vårt datamateriale kan autonomi blant unge langrennsløpere knyttes til en høy grad av opplevd mestringsklima og en lav grad av opplevd prestasjonsklima. Høy grad av opplevd autonomi ser også ut til å være nært knyttet til en indre motivasjon for å drive med langrenn. Samtidig ser det ut til at utøvere som rapporterer høy grad av autonomi, skårer lavt på ytre motivasjon. Autonomi i trenings- og utviklingsprosessen ser dessuten ut til å positivt påvirke utøverens *oppgavespesifikke mestringstro* i rollen som langrennsløper.



Figuren viser faktorer som assosieres positivt (heltrukket linje) og negativt (stiplet linje) med autonomi

Faktorer i treningshverdagen som påvirker autonomi

Med bakgrunn i det vi vet om autonomi fra denne undersøkelsen samt tidligere studier, er det all grunn til å understreke Utviklingstrappa sin påpekning om viktigheten av å påvirke denne egenskapen hos utøverne. Med utgangspunkt i datamaterialet fra denne undersøkelsen, kan det foreslås at følgende faktorer kan bidra til å påvirke utøverens autonomi:

- Samtaler med trener

Utøvere som oftest har samtaler, viste også størst grad av oppfattet autonomi.

- "Arbeidsoppgaver i treninga", "Periodeplaner for trening" og "Fokus på teknikktraining"

Det at utøveren har konkrete arbeidsoppgaver i treninga og har planlagt hvordan disse oppgavene skal utføres så ut til å henge sammen med en større grad av oppfattet autonomi.

- Styring av økter

Utøvere som rapporterte å oftest styre rolige og harde økter, viste også en større grad av oppfattet medbestemmelse sammenlignet med utøvere som rapporterte å oftest bruke pulsklokke som styringsverktøy.

- Fornøyd med utvikling siste år

Utøvere som viste en høy grad av autonomi, var også mer fornøyd med sin utvikling det siste året.