

September 2016

Nytt fra Trenerklubben



Innhold:

Av innholdet:

Forskjellige studieoppgaver,
relatert til Utviklingstrappa



Innhold

Styre og redaksjon	3
Redaksjonelt	4
En kvalitativ undersøkelse av unge kvinner og menn sin opplevelse av mestring og prestasjonsutvikling i langrenn	5
The Great British Medalists Project:	10
Trenerens ledelse og utøveres prestasjonsutvikling	12
Sammenheng mellom subjektiv opplevd biologisk alder og prestasjoner i langrenn blant til unge kvinner og menn	15
Forskjeller i hverdag og trening mellom utøvere ved vgs. med programfag toppidrett langrenn og utøvere ved andre vgs.-linjer	20
Sammenhengen mellom sykdomsfrekvens og opplevd idrettslig utvikling blant unge langrennsløpere	26
En biomekanisk og fysiologisk sammenligning av staking og diagonalgang i langrenn.....	31
Effekten av treningsintensitet på hastighet og pulsprofiler	33
Ole Ellefsæter om ungdom og allsidighet.....	37

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

Styremedlem:

Kenneth Myhre

Rådyrvegen 20C

7082 Kattem

400 68 067

kenneth.myhre@outlook.com

Styremedlem

Espen Emanuelson

Hans Aanruds veg 10

7024 Trondheim

907 77 251

espenemanuelson@hotmail.com

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.halvorsen@skiforbundet.no

Redaktør:

Trykk:

Adresseendringer

Trenerklubbens offisielle adresse: c/o Norges Skiforbund 0840 Oslo, Tlf.: 913 98 200

Per Nymoen

Akilles, Oslo

per.nymoen@skiforbundet.no



Bankkonto:

www.skiforbundet.no

Redaksjonelt

Denne sommeren og høsten har blitt prega av diskusjoner om medisinerer og astma. Landslagene har blitt utfordret i media, både på medisinske og verdimeessige forhold. Det blir nå gjennomført en grundig evaluering, både internt hos de berørte parter og gjennom tilbakemeldingene fra en ekstern komite.

Vi er trygge på at den norske suksessen de siste årene kan forklares med svært godt rekrutteringsarbeid til langrenn og et unikt treningsarbeid både hos unge løpere og på landslagene. Kunnskapen fra treningsfilosofiprojektet viser at de beste av dagens løpere har et treningsinnhold og levesett som er på nivå med det beste vi har sett gjennom norsk langrennshistorie, og kanskje i norsk idrett. Det er svært viktig at vi alle er med å forsterke dette – slik diskusjoner rundt medisinerer og andre forhold ikke får ta fokus bort fra kjernen i treningsarbeidet.

Denne treningskunnskapen har norsk langrenn spredd også til andre nasjoner denne sommeren, både under internasjonal juniorsamling på Lillehammer/Oslo og FIS trenerseminar i Trondheim. Dette er viktige bidrag til de små nasjonene med mindre ressurser og kunnskap enn oss. Men, skal vi fortsatt være best i fremtiden må også vi fortsette å utvikle oss og ikke ta resultatene for gitt. Det er ikke lenge siden vi fikk vår første seier i Tour de Ski og andre nasjoner er nok ute etter å revansjere seg.

Så vi håper dere alle er skjerpet utover høsten, og når høsten går mot vinter!

Beste hilsen,
Styret i Trenerklubben



En kvalitativ undersøkelse av unge kvinner og menn sin opplevelse av mestring og prestasjonsutvikling i langrenn

*Dette er et sammendrag av en masteroppgave i idrettsvitenskap fra NTNU,
skrevet av Guro Elisabeth Kolstad.*

En studie av Moen, Myhre & Stiles (2016) viste at kvinnelige langrennsløpere er mer utbrent enn sine mannlige kolleger, og at mannlige langrennsløpere har høyere grad av subjektiv opplevd måloppnåelse. Denne studien samsvarer også med blant annet studien til NOVA (2015), som viser at mannlig ungdom generelt sett er mer fornøyd med seg selv. Dette er kvantitative undersøkelser, og med utgangspunkt dette var hensikten med denne masteroppgaven å undersøke bakgrunnen for disse funnene med en kvalitativ tilnærming. Problemstillingen for oppgaven var: *"Hvilke faktorer er sentrale for kvinner og menns opplevelse av mestring og prestasjonsutvikling i langrenn?"*, og fokusområder var særlig, *"måloppnåelse knyttet til prestasjonsutvikling, "autonomi i treningshverdagen" og "forventningspress i omgivelsene"*.

Det teoretiske utgangspunktet i studien er både motivasjonsteori ved Achievement goal theory og maskulin dominans av Pierre Bourdieu, for å kunne diskutere datamaterialet fra flere sider. Hovedmålet i Achievement goal theory er ønsket om å utvikle og demonstrere kompetanse, og unngå å demonstrere inkompetanse i en prestasjonssammenheng (Nicholls, 1984). Utøveren kan på denne måten omtales som enten prestasjonsinvolvert eller oppgaveinvolvert. Maskulin dominans beskriver hvem som har bestemt den kulturelle koden på feltet, og hvordan denne koden blir forstått av de ulike kjønnene (Wilken, 2008). I tillegg er begrepene stress, grubling og utbrenthet presentert.

Mitt ønske med studien var å få tak i langrennsløpernes tanker om opplevelse av mestring og prestasjonsutvikling i langrenn, og valgte derfor å benytte meg av intervju. Studien ble gjennomført med semi-strukturerte intervju av åtte langrennsløpere i alderen 18-19 år. Et slikt type intervju betyr at forskeren har mulighet til å stille spørsmål som ikke er planlagt på forhånd, og på den måten kan få utdypet svar som informantene kommer med (Widerberg, 2011). Kriteriene for utvelgelse var blant annet at de skulle ha deltatt på studien til Moen et al. (2016). I tillegg ville jeg ha en lik fordeling av kvinnelige og mannlige langrennsløpere, slik

at jeg lettere kunne se sentrale faktorer blant kjønnene. Utvalget endte til slutt på fire kvinnelige og fire mannlige langrennsløpere.

Analysen ble gjennomført med bakgrunn i de tre fokusområdene i problemstillingen som var:

- Måloppnåelse knyttet til prestasjonsutvikling
- Autonomi i treningshverdagen
- Forventningspress i omgivelsene

Under den første faktoren som omhandler måloppnåelse knyttet til prestasjonsutvikling viser det seg at de mannlige utøverne i større grad klarte å reflektere rundt hvilke type mål som er fornuftige å ha i forhold til å oppleve mestring og prestasjonsutvikling. De kvinnelige informantene fremstår i større grad som det Roberts (2012) beskriver som prestasjonsinvolverte. Målsetningene blir ofte satt på bakgrunn av tallresultater, og hos de kvinnelige informantene er resultatkravene høye. Dette gjelder både på skolen og i langrenn. En av de kvinnelige utøverne forklarte resultatjaget slik:

”I år som det har kommet opp nye og yngre utøvere i treningsgruppen, så har jeg følt litt på at jeg må slå de på intervall”.

I dette sitatet viser at hun er avhengig av andre for å oppleve mestring, samtidig som hun i stor grad fremstår som en prestasjonsinvolvert utøver. Ønsket om å være bedre enn andre fremstår som viktigere enn å lære seg nye teknikker.

De kvinnelige informantene vil i tillegg ikke snakke om målsetninger, noe som kan tyde på at de har mindre tro på at de skal oppnå de målene de har satt seg. Dette gjør at de grubler mer over egne prestasjoner (Nolen-Hoeksema, 2004). Ved ikke å prate om målene sine, unngår de tanken om at andre utøvere snakker negativt om de. Da de kvinnelige utøverne skulle forklarte ferdighetsmålene sine, var svarene uklare. En av utøverne uttrykket seg slik:

”Jeg vil konstant forbedre meg. Jeg vil bli så komplett som mulig, og er ikke fornøyd selv om noe sitter godt”.

Et slikt sitat viser at de har vanskeligheter med å trekke ut klare ferdighetsmål, i forhold til de mannlige langrennsløperne som blant annet sa dette: *"I år har målet vært å utvikle meg i staking, fordi jeg ser at utviklingen går den veien"*.

Fordi ferdighetsmålene til de kvinnelige utøverne i stor grad ikke eksisterer, og de da ikke vet hva de skal oppnå, vil følelsen av måloppnåelse også i stor grad forsvinne. Slik det ser ut, kan det virke som at de kvinnelige utøverne trenger mer oppfølging og bekreftelse rundt arbeidet med målsetninger, enn de mannlige utøverne. Dette antydes fordi de fremstår som mer usikre på egne valg knyttet til dette. De mannlige utøverne er flinkere til å prioritere og godta egne valg, og på den måten unngå unødvendig grubling og negativt stress. De fremstår i helhet mer selvsikre på seg selv.

Selv om alle langrennsløperne ifølge Moen et al. (2016) opplever høy grad av autonomi, fremstår informantene som mindre bevisst på hva som kan kreves av en trener. De har få lange samtaler med treneren, noe som gjør at de går glipp av verdifull kunnskap og en trygg person å lene seg på. Samtidig er utøverne fornøyde med trenerne de har nå. Dette kan vise en tendens til at langrennsløperne ikke er klar over hvor mye en trener kan bety i treningshverdagen. Ved å prate med utøverne, og bevisstgjøre de på trenerens rolle, kan det bidra til at utøveren i større grad tar kontakt med treneren sin, også i vanskelige perioder.

Utøvernes opplevelse av trenerens kjønn viser seg i studien å være en sentral faktor til forholdet mellom trener og utøver. Studiens informanter fremhever at det å ha en trener av samme kjønn som de selv, gjør at de føler å ha et tettere forhold til treneren. Dette kommer blant annet frem i dette sitatet fra en av de mannlige langrennsløperne:

"Jeg tror ikke jeg hadde sagt det samme til en kvinnelig trener, for når begge er menn, har vi kanskje litt flere felles interesser som gjør at vi forstår hverandre bedre. Jeg tror heller ikke at jeg hadde vært like fornøyd med en kvinnelig trener"

Selv om langrenn ikke skal være en kjønnsdelt idrett på treninger og samlinger, kan det være nyttig å tenke på problemstillingen rundt å ha trenere som ikke er av samme kjønn som utøveren. Utøvere som opplever at det er trygt å fortelle treneren om ubehagelige og vanskelige ting, også utenfor treningshverdagen, vil kanskje i lengden ha mer overskudd som kan brukes på treningsarbeidet. I studien ble det uttrykt at det ikke alltid bare er utøveren

selv som ikke vil snakke om ubehagelige ting, men også treneren. Som trener for en gruppe med langrennsløpere, er det viktig å være klar over hvilke faktorer som spiller inn på utøvernes overskudd, og klare å snakke med utøverne om disse faktorene.

Langrennsløperne som deltok i studien uttrykker at forventningspresset i stor grad kommer fra dem selv. Trenden i materialet er at det er mest fremtredende hos de kvinnelige informantene. Disse utøverne vil oppnå toppprestasjoner både på skolen og i langrenn. En av grunnene til at de kvinnelige informantene stresser mer med å prestere i feltet, kan være fordi langrenn i stor grad kan fremstå som en mannsdominert arena. På en slik arena er det de mannlige aktørene gjør, akseptert som det rette. De mannlige utøverne har på den måten lettere for å forstå hva som skal til for å bli god i langrenn.

I intervjuene som ble gjennomført i studien ble det erfart at en av de kvinnelige informantene opplevde forskjell blant synet på kvinnelige og mannlige utøvere som satset på langrenn. Det ble forklart på denne måten:

”Jeg føler at det er litt mer akseptert for en mannlig utøver å ikke være like god i langrenn, men fortsatt satse, enn det er for de kvinnelige utøverne. Hvis du er kvinne og ikke er så god, så får du de spørsmålene om hvorfor du fortsatt satser på langrenn. Den holdningen er hvert fall fremtredende i overgangen til senior, for der kan man se at det er 30 kvinner og nærmere 150 menn som deltar. Da er det jo faktisk en del av de mannlige utøverne som aldri blir topp 30, men de fortsetter jo uansett. De trener akkurat like mye som de beste, og det er akseptert. Hvis du er en kvinnelig utøver, så føler jeg at det er flere som tenker hvorfor du egentlig gidder å fortsette når du ikke er noe god. Det syns jeg er litt dumt, for man skal jo få lov til å fortsette med langrenn hvis man ser en glede ved det. Selv om man har litt motgang noen år, så må det da være lov å prøve seg”.

Denne uttalelsen kan være med på å underbygge de kvinnelige langrennsløpernes fokus på å måtte prestere, og derfor også være med på å bidra til at de blir mer prestasjonsinvolverte. Som trener for en slik type utøver kan det være nyttig å fokusere på de små, men viktige faktorene i treningsarbeidet slik som en deler av en teknikk. På den måten kan en få utøveren til å tenke mindre på konkurransene og det å måtte prestere. Utøvere som befinner seg i et mestringsrettet miljø, kan på den måten fokusere på det som på lengre sikt vil være årsaken til at de oppnå bedre resultater i langrennssporet.

I tillegg til å bli sett på som en noe mannsdominert idrett, har det også blitt en idrett der riktig utstyr spiller stor rolle i treningsarbeidet. Unge utøverne får idoler og forbilder, og vil gjerne se ut som, og være like gode som de. I studien ble langrennsløperne spurt om hva de tenker om det økende utstyrspresset i langrenn. Mange fortalte at de gjerne ikke ville bli påvirket, og at de heller ikke ble det. Likevel kom det også frem at utøverne hadde mye av det som ble forventet å ha. Andre uttrykket at de kanskje var med på å bidra til et utstyrspress ved å bruke de samme klærne som de beste skiløperne er påkrevd å bruke. Som en trener kan det være nyttig å tenke gjennom hvordan en selv oppfører seg på trening, og hva en selv har av utstyr. Selv om en skal ha godt utstyr, kan det være nyttig å tenke gjennom om en er med på å bidra til at utøverne føler de må ha nytt eller annet utstyr for å føle seg god nok på trening. Studiens materiale viser også at de som ikke går fortest i sporet, hvert fall vil se rask ut ved å ha riktig utstyr. Dette viser en trend der ikke lenger idretten er hovedfokuset på trening.

Slik som studien viser, er utøvernes fokus fordelt på flere ulike områder. Der de mannlige utøverne i stor grad klarer å prioritere langrenn og det å være en 24-timers utøver, vil de kvinnelige utøverne i større grad oppnå toppprestasjoner på flere felt. Ved å bli kjent med utøverne man trener, og bruke tid på å snakke med de, kan en oppleve at også de kvinnelige utøverne forstår hva som skal til for å bli en god langrennsløper, og hva som da må prioriteres bort. Samtidig er det viktig å høre på hva utøverne selv vil, og hvorfor de vil det. For noen kan det resultere i at de kutter ut langrennsatsingen, mens for andre kan det være en stor hjelp for å oppnå det en ønsker i sporet.

The Great British Medalists Project:

en evaluering av eksisterende kunnskap om utvikling av verdens beste idrettsutøvere.

Hovedpunkter i artikkel av Tim Rees, Lew Hardy, Arne Gullich, Bruce Abernethy, Jean Cote, Tim Woodman, Hugh Montgomery, Stewart Laing og Chelsea Warr. Publisert i Sports Medicine februar 2016. Utt drag laget av Åke Fiskerstrand, enhet for talentutvikling I Olympiatoppen.

Forfatterne understreker at funnene bygger på den kunnskap en har fram til i dag og at mye forskning gjenstår før en kan trekke mer bastante konklusjoner innenfor de områder som artikkelen omtaler. Innholdet bygger på kunnskap på omfattende internasjonal kilder, men arbeid fra Stor Britannia, USA og Australia har stor plass i materialet.

Hovedområder

- 1) *Utøveres fødselsdato.* – Når på året en utøver er født ser ut til å spille størst rolle tidlig i en idrettskarriere. På elitenivå finner en mindre virkning av den såkalte «relative alderseffekt». En har funnet tydelig variasjon mellom idretter på dette området. En anbefaler at trenere og ledere i idretten legger vekt på å hindre at utøvere som er født sent på året / er sent utviklede får begrensede utviklingsmuligheter tidlig i karrieren. En anbefaler å organisere aktiviteter slik at alle utøvere får gode utviklingsmuligheter.
- 2) *Gener.* - Gentester kan i liten grad forutsi utøveres prestasjonspotensiale. Jo tidligere i alder slike tester evt. utføres dess dårligere blir forutsigbarheten. En må ha særdeles god total oversikt for at gentester i det hele tatt skal ha noen forutsigende verdi.
- 3) *Antropometri.* - En finner ofte gode sammenhenger mellom prestasjonsnivå i senioralder og aktuelle antropometriske mål. Bruk av slike metoder i ungdomsårene har klare begrensninger på grunn av ulik grad av biologisk modning blant utøvere.
- 4) *Mentale forhold.* - En har funnet klare sammenhenger mellom utvalgte mentale egenskaper og prestasjonsnivå. En anbefaler å benytte «mentale profilverktøy» i en utviklingsprosess.
- 5) *Personlighetstrekk.* - En har funnet at topputøvere er: samvittighetsfulle, optimistiske, håpefulle og perfeksjonistiske. En anbefaler å benytte disse funn som redskaper i en **talentutviklingsprosess** framfor i en **talentutvelgingsprosess**.
- 6) *Fødested.* - En har funnet at det kommer relativt flere topputøvere fra steder med 10 000 – 30 000 innbyggere enn fra steder med 500 000 – 1 000 000 innbyggere. En har funnet grunnlag for å anta at det kan finnes spesielle «Talent Hotspots» på mindre steder. En anbefaler at mindre steder i alle fall ikke utelukkes i talentarbeid.
- 7) *Støtte fra personer / grupper.* - En har funnet at de fleste topputøvere har opplevd god støtte fra familie og trenere. Det er lite spesifikk kunnskap om hvordan slik støtte egentlig fungerer.
- 8) *Deltagelse i spesielt utvalgte «talentsatsingsgrupper».* - En har funnet liten sammenheng mellom tidlige gode konkurranserresultater og høyt prestasjonsnivå som senior. Mange topputøvere viser sitt toppprestasjonspotensiale relativt sent. En anbefaler at spesielle «talentsatsingsgrupper» holdes åpne også for eldre ungdommer og ikke lukkes for tidlig.

- 9) *Spesifikk trening.* - En har funnet at det som hovedregel kreves mye spesifikk trening over tid for å lykkes i toppidrett. Det finnes likevel store individuelle forskjeller og store forskjeller mellom idretter.
- 10) *Tidlig spesialisering – variert trening.* - En har funnet store forskjeller mellom idretter i forhold til tidlig spesialisering. Idrettene turn, kunstløp, stup og rytmisk gymnastikk skiller seg klart ut i forhold til andre olympiske idretter. Deltagelse i fri lek, aktiviteter som gir generelle motoriske utfordringer og variert trening gir tydelige positive virkninger i forhold til langsiktig utvikling av høyt prestasjonsnivå i de fleste idretter. Variert trening og deltagelse i lek ser også ut til å ha gunstige mentale virkninger over tid. Men: innslag av spesifikk trening er viktig i alle idretter. Viktighet av omfang og oppstart av slik trening i forhold til alder, varierer mellom idretter.

Trenerens ledelse og utøveres prestasjonsutvikling

En kvalitativ studie av langrennstreneres ledelse, strategier og utfordringer for å skape prestasjonsutvikling blant kvinnelige og mannlige juniorutøvere i langrenn

Dette er et sammendrag av en masteroppgave i idrettsvitenskap fra NTNU, skrevet av Trude Stensæter

På bakgrunn av trenerens sentrale rolle i utvikling av utøvere i idretten, hvor treneren står ansvarlig for både å skape og forberede prestasjoner, skape trivsel og personlig utvikling av utøvere (Enoksen, 1998; Hovden, 2015), er det gjort en del kvantitativ forskning på hva som kjennetegner effektiv lederatferd og trenernes påvirkning på utøverne. Derimot er det gjennomført lite kvalitativ forskning som tar for seg hvordan trenere oppfatter sine ledelsesformer, og håndterer sin rolle som leder. Da flere studier (Enoksen, 2002; Wikeley & Bullock, 2006) har vist at en sentral del av trenerens ledelse er knyttet til oppbygning av en god relasjon til utøverne, men at forskning på slike relasjoner og dens påvirkning på utøvernes prestasjonsutvikling er begrenset (Jowett & Lavalle, 2007; Jowett & Meek, 2000), vil denne studien sette fokus på det relasjonelle mellom trener og utøver. Da det i tillegg er etterlyst kunnskap om hvordan trenere opplever og håndterer betydninger av kjønn, innlemmes dette i studien. På bakgrunn av dette ligger denne problemstillingen til grunn for masteroppgaven: *Hvilke ledelsesformer og strategier benytter trenere for å skape prestasjonsutvikling blant mannlige og kvinnelige langrennsutøvere, og hvilke utfordringer møte de i denne prosessen?*

I studien er det særlig lagt vekt på å se på utfordringer og strategier i trener-utøver relasjonen knyttet til aspekter som 1) relasjonskompetanse, 2) målsettingsprosesser, 3) ivaretagelse av utøvernes helhetlige livssituasjon, og 4) betydninger knyttet til trenerens kjønn.

Studien er basert på kvalitative intervjuer med trenere med erfaring fra å trene juniorutøvere i langrenn, utøvere i aldersgruppen 17-20 år. Informantene bestod av 8 langrennstrener, fem menn og tre kvinner, fra ulike videregående skoler, idrettslag og fylker i Midt-Norge. Informantene i dennes studien har mellom 2 og 34 års erfaring som trener, med et gjennomsnitt på i overkant av 13 års trenererfaring. Samtlige trenere har bred erfaring, da flere har trenet både barn og ungdom, og har erfaring fra å trene både mannlige og kvinnelige utøvere. Informantene i studien har trenerutdanning gjennom kurs i særforbund. Samtlige informanter bemerker at kurs er en viktig kunnskapsarena for å utvikle seg som trenere.

Teori

Som teoretisk grunnlag i oppgaven er blant annet relasjonell ledelse benyttet. Da treneren med sin atferd skal påvirker utøverne til hensiktsmessig prestasjonsutvikling, betyr dette at relasjonen mellom trener og utøver står sentralt i arbeidet med prestasjonsutvikling. Relasjonell ledelse blir av Wadel (2003) beskrevet som en ledelsesform som fokuserer på menneskelige forhold og samhandling, der beslutningene blir tatt ut fra hva som er best for utøveren. Dette fører til det som av Jones & Standage (2006) kalles utøversentrert relasjonsledelse, som de hevder er den mest hensiktsmessige ledelsesformen for en trener. I tillegg har jeg sett på trenerens ledelse i lys av de teoretiske perspektivene; working alliance, tillit, trygghet og støtte, samt stress og utbrenthet. For å undersøke betydninger av kjønn i

trener-utøver relasjonen, og hvordan kjønnsforskjeller kan påvirke og skape utfordringer i trenerens ledelse, er Bourdieus begreper om habitus og felt, samt hans teori om kjønn som dominansrelasjon brukt for å forklare hvorfor det kan være forskjell mellom det å trene kvinnelige og mannlige juniorutøvere i langrenn.

Resultat

Gjennom analysing av intervjumaterialet viser det at trenerne vektlegger å sette utøveren i sentrum. Deres strategi er å differensiere ut i fra utøverens treningsbakgrunn, nivå og livssituasjon. Noe som viser at trenerne har en utøversentrert tilnærming i sin ledelse av sine utøvere. Selv om trenerne uttrykte at de benytter seg av flere ledelsesformer, er det tydelig at utøveren skal stå i sentrum for deres trenergjerningen. Dette innebærer at trenerne må bli veldig godt kjent med sine utøvere for å individualisere utøvernes treningsopplegg, noe som krever en god relasjon mellom trener og utøver.

Datamaterialet viste at trenerne møter på flere utfordringer knyttet til det å bygge en god relasjon med utøverne. Gjennomgående viser det seg at trenerne føler de har for liten tid til å bygge opp en god relasjon med utøverne, og at dette ofte blir en begrensende faktor i arbeidet med prestasjonsutvikling av utøverne. Det ble av trenerne uttrykt at en hverdag på videregående skole, og de rammene som ligger rundt det, er utfordrende i relasjonsarbeidet. Det blir sagt at både trenere og utøvere har en hektisk hverdag, og selv om de ser hverandre ofte blir det sjelden god til de gode samtale. Da det tyder på at trenerne synes å ha begrenset tid med sine utøvere, viser datamaterialet at samtale med utøverne i stor grad handler mest om treningsrelevante tema. Dette tyder på at selv om trenerne virker å være klar over at det er viktig å bli kjent med utøverne og at dette krever mye tid, ser det ut til at mesteparten av tiden mellom trener og utøver blir brukt på samtaler om trening, og lite om andre forhold som kan være viktig i en prestasjonsutvikling. Dette kan være på bakgrunn av at det er det som er sett på som normalt og er en naturlig prioritering av treningssamtalen, og relasjonspraten blir nedprioritert. Flere av trenerne fremhevet dessuten at relasjonsarbeidet ofte er mer tidkrevende i arbeidet med de kvinnelige utøverne. Dette ble begrunnet i at de kvinnelige utøverne ofte søker mye mer informasjon fra treneren enn de mannlige utøverne. På bakgrunn av dette blir de kvinnelige utøverne ofte sett på som vanskeligere fordi de oppfattes å skille seg fra den «normale» utøveren (Bourdieu, 2000), som ofte er assosiert med en mannlig utøver (Hovden, 2012).

Som følge av at trenerne opplever utfordringer knyttet til tid i forbindelse med relasjonsbygning med sine utøveren, uttrykker trenerne utfordringer knyttet til faktorer som gjensidig tillit, trygghet og støtte. I et gjensidig tillitsforhold fremhevet trenerne god kommunikasjon med utøverne som et viktig aspekt, og at misforståelser i kommunikasjon ofte kan være en årsak til konflikt og bunner i uavklarte forventninger, noe som kan føre til at utøveren blir usikker og utrygg. Andre aspekter trenerne la vekt på i et tillitsforhold var ærlighet i tilbakemeldingene og tilgjengelighet. Det kom likevel frem at flere av trenerne ikke tørr å være fullstendig ærlige i sine tilbakemeldinger til utøvere. Dette kan tyde på at de er usikre på tillitsforholdet, og det ble fremhevet at dette særlig gjelder ovenfor de kvinnelige utøverne. Dette viste seg spesielt å være i en relasjon mellom en mannlig trener og kvinnelige utøver, og tyder på at de mannlige trenerne er mer usikre på de kvinnelige utøvernes reaksjonsmønster. I forbindelse med trygghet og støtte oppfattet trenerne at dette er sentralt

for at en utøver skal oppnå sitt potensiale for idrettslig utvikling. Flere av trenerne har erfaring med at jentene har større behov for trygghet og den sosiale støtten i relasjon med treneren enn det guttene har. Det ble antydnet at de kvinnelige utøverne er mer avhengig av bekreftelser fra treneren for å kunne få trygghet i hvordan de skal oppføre seg, og for å bli mer selvsikre i det treningsarbeidet de legger ned.

Målsettingsprosessen viste seg å være en viktig strategi i trenernes ledelse for å skape en forventningsavklaring mellom trener og utøver for å optimalisere prestasjonsutviklingen. Utøvernes målsettinger ligger til grunn for planlegging av trening og oppfølging av utøverne. Det er felles enighet blant trenerne at målene blir satt av utøveren, men at de fungerer som en diskusjonspartner og veileder i målsettingsprosessen. I forbindelse med målsetting er trenerne opptatt av å bevisstgjøre utøverne om hva som kreves av trening, og hvilke prioriteringer de må gjøre utenfor idretten for å nå sine mål. I målsettingsprosessen oppfattet trenerne de kvinnelige utøverne som mer defensive enn de mannlige utøverne. Dette kan være fordi jentene opptrer på et maskulint felt og for å oppnå anerkjennelse på lik linje med de mannlige utøverne, er de nødt til å bevise mer (Hovden, 2014). Det at de trenerne opplever at de kvinnelige utøverne setter seg lavere mål, fører til usikkerhet hos treneren om utøveren er ærlig i sin målsetning, da de har opplevd at jentene ofte har et høyere mål som de ikke deler med treneren. Når treneren er usikre på utøverens mål kan det få konsekvenser for utøverens oppfølging, da målsettingen fungerer som en rettesnor i treningsarbeidet og er det som blir lagt til grunn for en hensiktsmessig prestasjonsutvikling hos utøveren. Ved usikkerhet i relasjonen kan man og miste det emosjonelle båndet i trener-utøver relasjonen (Bordin, 1994), som igjen vil ha negativ innvirkning på prestasjonsutviklingen til utøveren.

Når trenerne fremhever hvordan de ivaretar utøvernes helhetlige livssituasjon i prestasjonsutviklingen, er det to aspekter som spesielt blir vektlagt. Disse omhandler betydninger av det sosiale miljøet og utfordringer knyttet til utøvernes prestasjonsutvikling. Det sosiale miljøet ble av alle trenerne oppfattet som viktig for utøverne, med de påpekte at det må jobbes mer aktivt med miljøet i en jentegruppe enn en guttegruppe. Blant utfordringer knyttet til utøvernes prestasjonsutvikling viste det seg blant annet at problemstillinger rundt menstruasjon var spesielt vanskelig for de mannlige trenerne å ta opp med de kvinnelige utøverne. Trenerne fremhevet i tillegg at de opplevde et økende prestasjonspress blant utøverne, og at dette dreide seg om å prestere på alle arenaer i tillegg til idretten. Spesielt for de kvinnelige utøverne var trenerne bekymret for hvordan grubling påvirker deres prestasjonsutvikling. Trenerne er av den oppfatning av at trenerens kjønn ikke har betydning, så lenge du gjør den jobben som forventes av deg. Derimot uttrykker de kvinnelige trenerne utfordringer i forbindelse med å trene mannlige utøvere, som er vant til mannlige trenere. De påpeker at det ofte skaper ekstra utfordringer i oppbygning av tillit, og at prosessen med relasjonsbygging tar lengre tid i slike relasjoner.

Studien viser at relasjonsbygging er en krevende prosess og betydningen av trenerens kjønn viser seg å vanskeliggjøre relasjonsbyggingen mellom en kvinnelig trener og mannlig utøver. For å i fremtiden møte utøvernes individuelle behov forbundet med prestasjonsutvikling bør man tenke helhetlige i sammensetningen av trenerteam, hvor man inkluderer trenere av begge kjønn, trenere med forskjellig alder og trenere med ulik erfaring.

Sammenheng mellom subjektiv opplevd biologisk alder og prestasjoner i langrenn blant til unge kvinner og menn

Georg Lande, Nord Universitet, Idrett grunnfag, Meråker

I langrenn er det ingen hemmelighet at mange kan bli spådd både en lys og mørk fremtid allerede så tidlig som i hovedlandsrennet, hvor utøverne er mellom 14 og 16 år gamle. Dette skjer på tross av at det er vel kjent at biologisk alder har stor innvirkning på prestasjonene blant både gutter og jenter i denne alderen.

Puberteten

Før de kommer i puberteten, er det få eller ingen kroppslige differanser og prestasjonsevne mellom gutter og jenter på samme alder. I denne perioden kan man dosere trening likt for begge kjønn. (Tønnesen m.fl., 2015)

I gjennomsnitt kommer jenter i puberteten 2 år tidligere enn gutter. Det er også stor forskjell på de mannlige og de kvinnelige kjønnshormonene. De kvinnelige kjønnshormonene gjør at jentene får mere former og klare til å få barn. Det mannlige kjønnshormonet testosteron har en oppbyggende effekt, og vil sammen med god trening lede til en kraftig økning i muskelmasse og røde blodlegemer. I denne perioden vil forskjellene mellom kjønnene bli større. Guttene vil av de nevnte effektene bli sterkere og få økt aerob kapasitet, mens jentene vil få en annen endring i kroppssammensetningen, med tanke på fordeling av muskelmasse og fettmasse. Dette fører til at den relative styrken reduseres, og til en viss grad vil også utholdenheten reduseres. Prestasjonsmessig kan fremgangen i denne perioden stagnere for jentene. Evnen til å tåle trening reduseres, og skader av ulik grad oppstår med jevnere mellomrom (Tønnesen m.fl., 2015). For eksempel Schlatters sykdom som er en kneskade som oppstår hyppigst i 11-14 års alderen. Det er som oftest gutter som rammes, men antallet jenter med Schlatters øker samtidig med at antall jenter som deltar i sport øker (NHI).

Når puberteten er over, er alle organer i kroppen ferdigvokst, og begge kjønn beveger seg inn i en mer stabil fase. Prestasjonsfremgangen vil nå være ganske lik i mellom begge kjønnene og det sentrale i treningsplanleggingen vil nå være å tilpasse treningen til hver enkelt utøver. (Tønnesen m.fl., 2015)

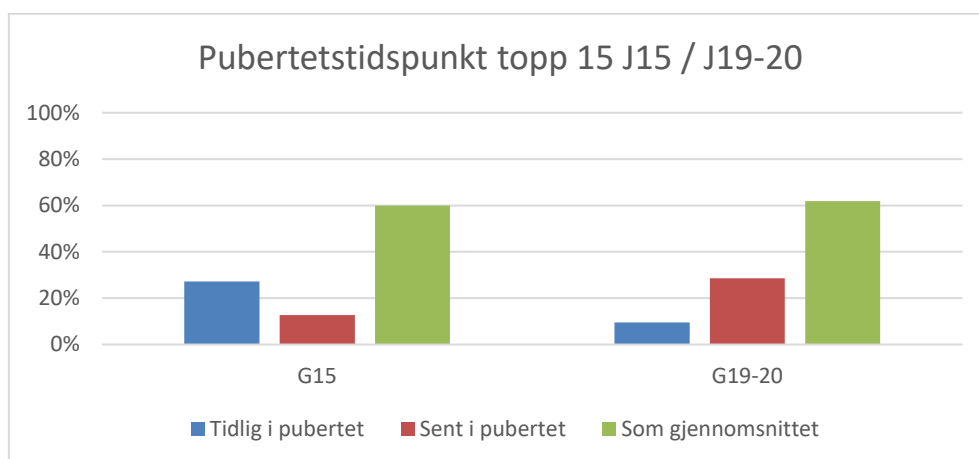
Med bakgrunn i dette er hensikten med denne oppgaven å undersøke om subjektiv rapportert biologisk alder har innvirkning på topp-prestasjoner til mannlige og kvinnelige

utøvere 14/15-års alderen sammenlignet med 19/20-års alderen, og om det er kjønnsforskjeller i denne sammenhengen

Resultat

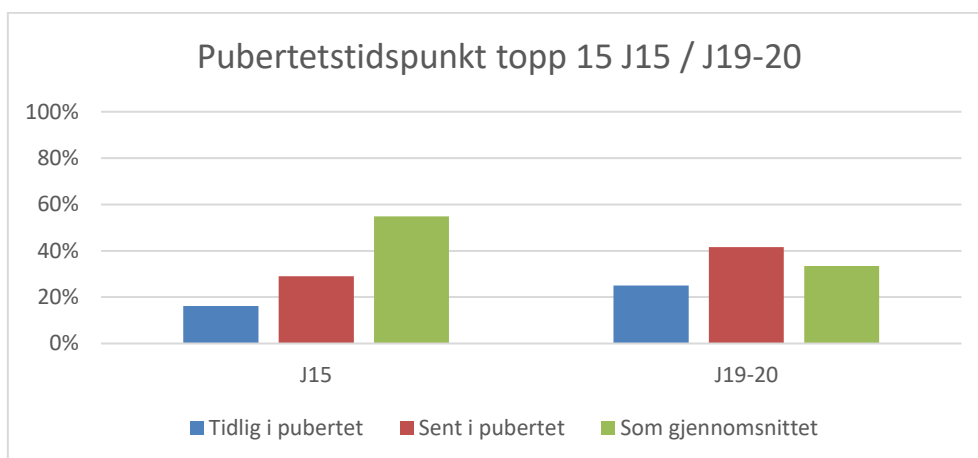
Datagrunnlaget i denne oppgaven stammer fra "Ungdomsundersøkelsen" som ble gjennomført blant utøvere som var påmeldt til Hovedlandsrenn og Jr. NM vinteren 2015, og utvalget besto av totalt 1130 utøvere av begge kjønn, med prestasjonsnivå fra de beste til de svakeste på nasjonalt nivå. Figurene under viser en visuell oppsummering av funnene i undersøkelsen.

Rapportert pubertetstidspunkt blant topp 25 gutter fra hovedlandsrenn og Jr.NM



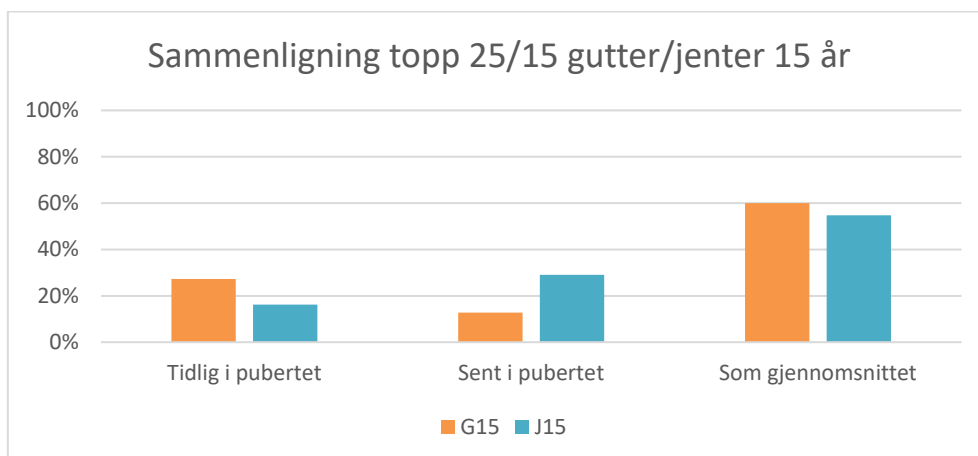
Figuren over viser prosentvis på hvilket tidspunkt de 25 beste guttene fra hovedlandsrenn og Jr.NM (19/20 år) kom i puberteten.

Rapportert pubertetstidspunkt blant topp 15 jenter fra hovedlandsrenn og Jr.Nm



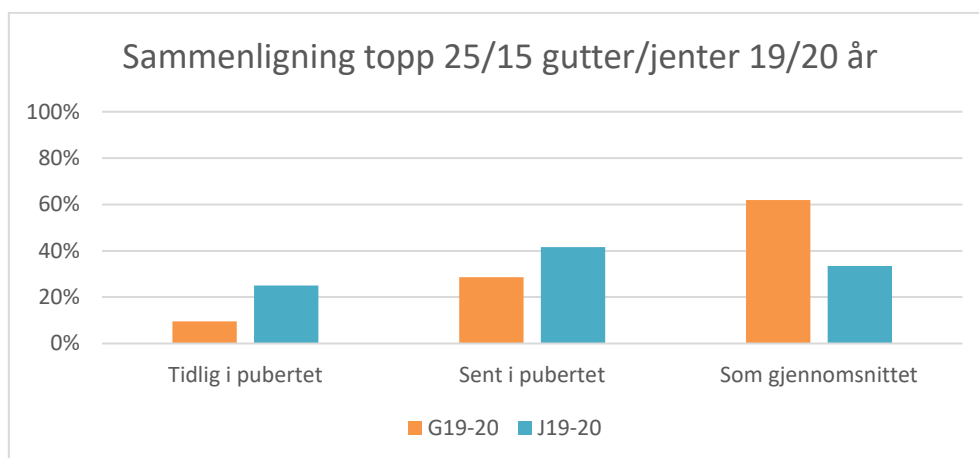
Figuren over viser prosentvis på hvilket tidspunkt de 15 beste jentene fra hovedlandsrenn og Jr.NM (19/20 år) kom i puberteten.

Sammenligning av jenter og gutter 15 år



Figuren over sammenligner gutte- og jenteklassene i 15års klassen fra figur 2 og 3.

Sammenligning av jenter og gutter 19/20 år



Figuren over sammenligner gutte- og jenteklassene i 19/20års-klassen

Diskusjon

Hvis man ser på figurene som sammenligner kjønnene i de forskjellige aldersklassene, ser man at guttene som kom tidlig i puberteten er godt representert i toppen (27%). Når man ser på jentene som kom tidlig i puberteten er kun 16% av toppen fra denne gruppen. Ser man på 19/20 års klassen er tallene nesten byttet om. Her er kun 9% av topp 25 blant guttene fra gruppen som kom tidlig i puberteten, og hos jentene har denne gruppen gått opp fra 16% til 25%. Ser man på de som er seint utviklet i 15 års klassen, er det få av disse i toppen hos guttene, kun 13%. Mens hos jentene har hele 29% av topp 15 rapportert at de var seint utviklet. Når man så går over til 19/20 års klassen har andelen gutter som var seint utviklet nesten tredoblet seg. Andelen blant disse har også økt hos jentene, men ikke like markant. Altså presterer guttene som er tidlig utviklet godt i ung alder, men blir tatt igjen utover i ungdomsårene. Hos jentene er det motsatt, og de som er seint utviklet er godt representert i både 15 års- og 19/20 års klassene. Men andelsvis sett opp mot de som kom tidlig i puberteten er de sterkest representert i 15 års-klassen.

Grunnen til de store forskjellene mellom kjønnene kan komme av de store forskjellene kjønnshormonene gjør. Noe som gjør det naturlig at de guttene som er tidlig utviklet har mer testosteron, og gjerne større muskelmasse enn de som er seint utviklet. Hos jentene er dette motsatt, og de som var seint utviklet var best representert i 15 års-klassen. De som kom seint i puberteten vil ha mindre kvinnelige former, og høyere relativ muskelmasse enn de som har kommet lenger i kjønnsmodning-prosessen. Dette bekrefter mye av det Tønnesen skriver i «Utholdenhetstrening for unge utøvere». Blant annet at jentene vil naturlig legge på seg i pubertetsperioden, og få høyere relativ muskelmasse, noe som er avgjørende for prestasjonen i langrenn.

Disse funnene viser at biologisk alder må tas i betraktning før resultater vurderes. Trenere til utøvere i gitte aldersgrupper bør være flinke til å informere utøvere om at de biologiske forutsetningene er avgjørende for prestasjonene deres, og at med tiden vil disse forskjellene jevnes ut. Det er også verdt å merke seg hvordan endringene påvirker jenter helt annerledes enn hos gutter, og at de er ekstra utsatt for skader i en gitt periode i utviklingen. For å prøve å unngå overbelastninger kan man som et alternativ kan legge opp til mer allsidig trening i dette tidsrommet, for eksempel i tråd med anbefalinger i heftet "Utvikling av unge utøvere - Olympiatoppens utviklingsfilosofi og praktiske råd fra fagavdelingene (http://www.olympiatoppen.no/om_olympiatoppen/aktuelt/media44266.media).

Forskjeller i hverdag og trening mellom utøvere ved vgs. med programfag toppidrett langrenn og utøvere ved andre vgs.-linjer

Jørgen Sæternes Ulvang, *Nord Universitet, Idrett grunnfag, Meråker.*

Innledning

Overgangen fra grunnskole til videregående skole er en overgang som har stor betydning for individets videre utvikling, og kan være avgjørende både når det gjelder yrkesvalg og fritidsaktiviteter. For mange unge utøvere som har ambisjoner om nå et høyt prestasjonsnivå innen langrenn, står valget ofte mellom en videregående skole med idrettsfag og spesialisering i toppidrett langrenn, eller en mer generell videregående opplæring uten spesialisering innen langrenn.

Idrettslinjene på videregående skole startet formelt opp i 1976 som en yrkesfaglig utdanning, og var på det tidspunktet ikke ment som tilrettelegging for satsende idrettsutøvere (Hansen, 2015). Idrettslinjene har gjennom årene derimot utviklet seg i retning av å i stadig større grad tilrettelegge for satsing mot toppidrett. Totalt tilbyr litt over 100 skoler i Norge i dag idrettsfag (Hansen, 2015), og over 20 av disse har programfaget toppidrett i kombinasjon med studiespesialisering. Enkelte av disse linjene tilbyr dessuten spesialisert satsing på langrenn.

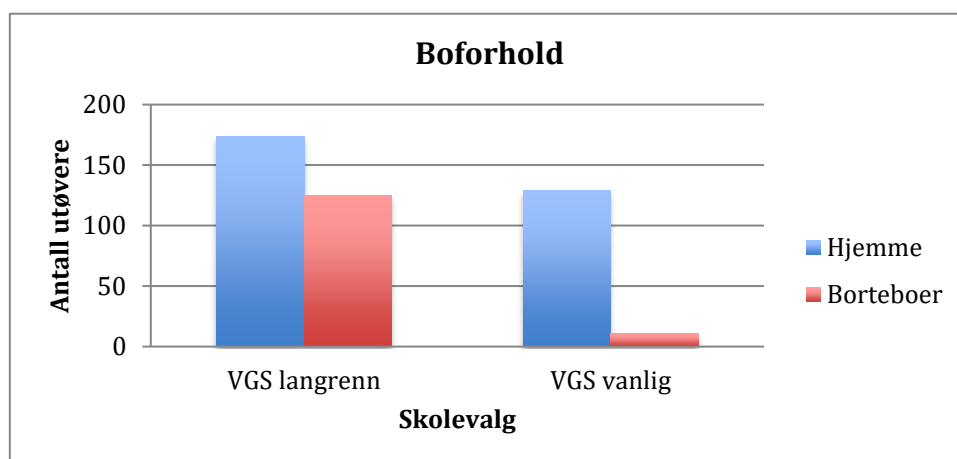
Idrettslinjene skal i dag ha i hovedsak to funksjoner. For det første skal de gi utøverne kompetanse innen idrettsfaget som kan anvendes til å utvikle egne ferdigheter. For det andre skal de gi mulighet til større grad av tilrettelegging og tilpasning i hverdagen, med fokus på kombinasjonen skole og trening/konkurranse (Sæther, 2013). En slik retning representerer tilsynelatende det beste og mest helhetlig orienterte valget for unge utøvere som ønsker utvikle sine idrettslige ferdigheter i kombinasjon med skolegang. En kan tenke seg at det å for en ung utøver være en del av treningsmiljøet ved en videregående skole med tett oppfølging fra trener og tilrettelagte rammer i et helhetlig perspektiv kan være gunstig både for motivasjon, fysisk utvikling og mentale faktorer.

På tross av dette eksisterer det liten kunnskap om forskjeller mellom vgs.-utøvere som studerer ved linjer spesielt tilrettelagt for langrennssatsing sammenlignet med utøvere ved andre videregående linjer. Romar (2012) fant i sin undersøkelse at langrennsløpere og alpinister ved et finsk skigymnas trakk frem treneroppfølging, treningsforhold og medelever

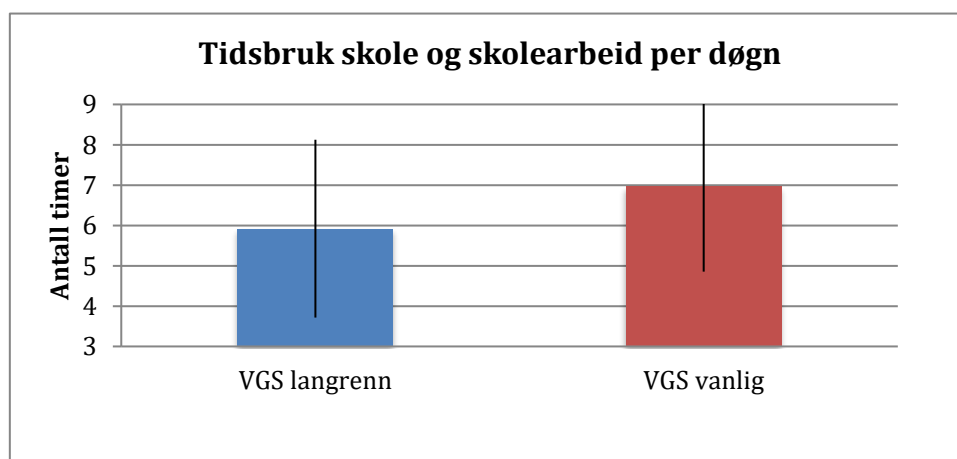
med samme interesse som positive elementer ved sin skolegang, men denne studien besto ikke av en kontrollgruppe med elever ved andre typer linjer. Med bakgrunn i dette er hensikten med studien å undersøke forskjeller i hverdag og trening mellom utøvere ved vgs. med programfag toppidrett langrenn og utøvere ved andre vgs. linjer.

Resultater

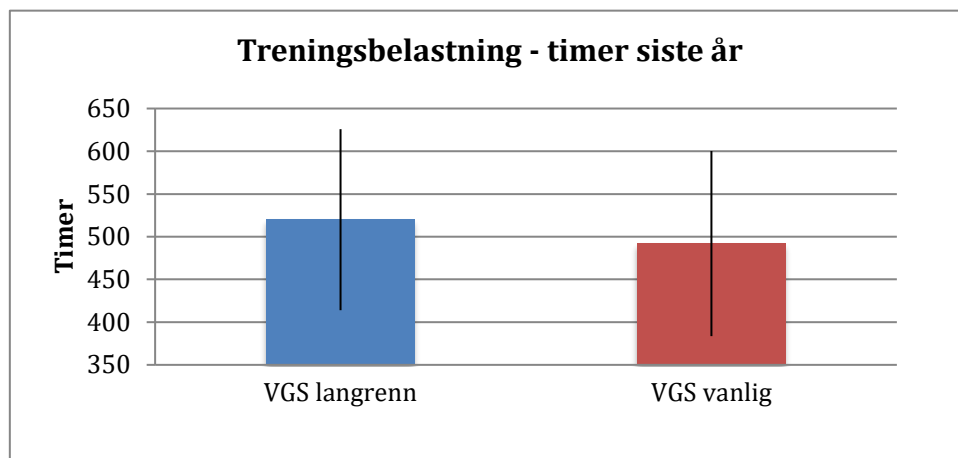
Datagrunnlaget i denne oppgaven stammer fra "Ungdomsundersøkelsen" som ble gjennomført blant utøvere som var påmeldt til Hovedlandsrenn og Jr. NM vinteren 2015. Totalt 440 av utøvere som svarte på denne undersøkelsen gikk i videregående skole, og ble dermed inkludert i analysene. 300 av utøverne gikk på en videregående skole med toppidrett langrenn, mens 140 gikk på andre linjer i videregående skole. Avsnittene under gir en kort oppsummering av funnene fra analysen.



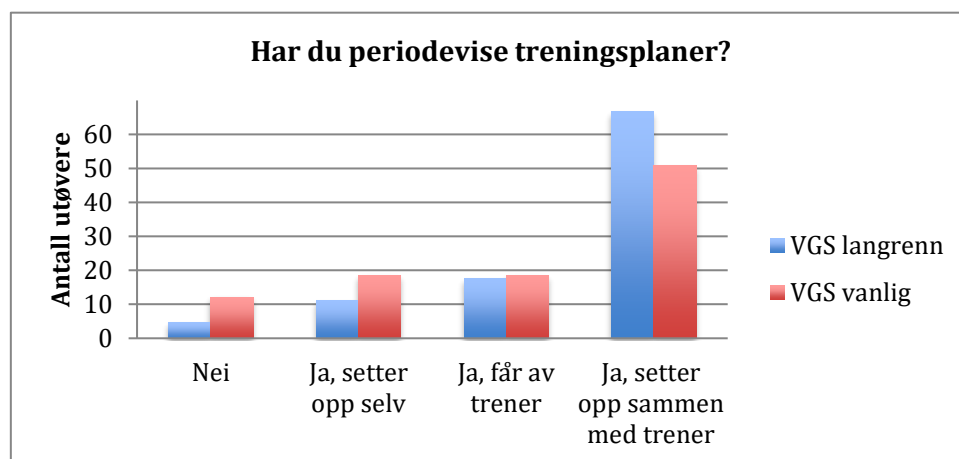
Figur 1 viser sammenhengen mellom utøvernes boforhold og hvilken type skole de går på.



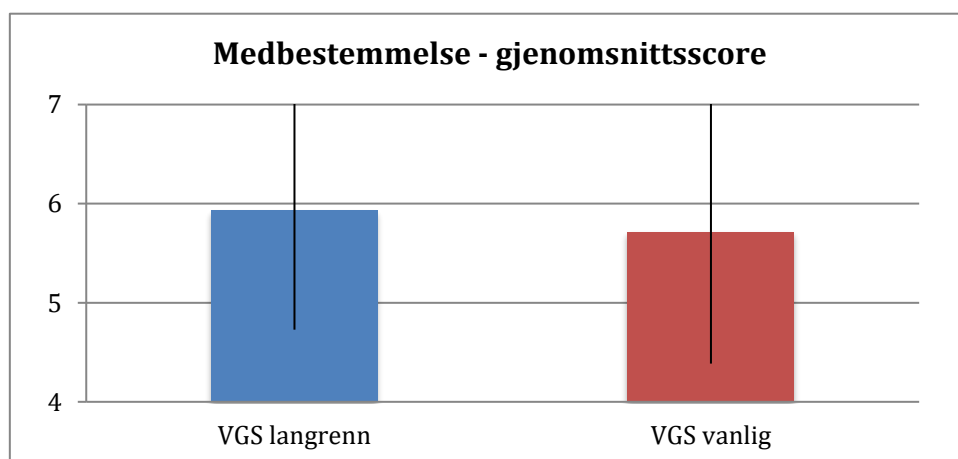
Figur 2 illustrerer gjennomsnitt og standardavvik for antall timer utøverne bruker på skole og skolearbeid per døgn.



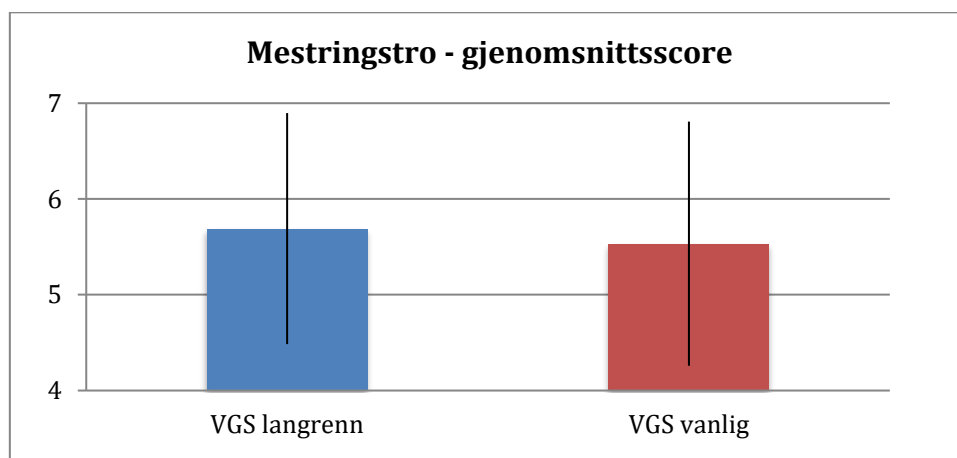
Figur 3 viser en oversikt over gjennomsnitt og standardavvik for antall treningstimer siste år



Figur 4 viser utøvernes svar på spørsmål om hvorvidt de har periodevise treningsplaner



Figur 5 viser gjennomsnitt og standardavvik for utøvernes opplevelse av medbestemmelse i treningsarbeidet.



Figur 6 illustrerer en gjennomsnittsscore og standardavvik for utøvernes opplevelse av mestringstro i sin langrennssatsing

Diskusjon

Hensikten med studien var å gi en innsikt i forskjeller i hverdag og trening mellom utøvere ved vgs. med programfag toppidrett langrenn og utøvere ved andre vgs. linjer. I resultatet er utvalgte signifikante forskjeller presentert.

Dataene som illustrer **bosted og skolevalg** viser at de fleste av dagens langrennsløpere velger en videregående skole med toppidrett langrenn. Det vises også en betydelig andel av utøverne velger eller tvinges til å flytte hjemmefra i 16-20 årsalderen for å gå på disse skolene. De må da selv i større grad ta ansvar for huslige sysler som eksempelvis rengjøring og matlagning, i tillegg til skolearbeid og trening. Dette kan bidra til en forsterket selvstendiggjøring blant disse utøverne, som kan være positiv dersom de evner å balanser totalbelastningen, slik at en oppnår en god restitusjon. Dette vil trolig være spesielt viktig i startfasen for de som flytter bort for å gå på en videregående skole, da nye gjøremål i hverdagen dukker opp. En må likevel forvente at det er individuelle forskjeller blant utøverne når det kommer til modenhet, slik at det vil variere hvor godt de vil takle å flytte hjemmefra. God oppfølging fra foreldre og/eller skole er uansett svært viktig for denne gruppen.

Når det gjelder **tidsbruk på skole og skolearbeid per døgn** (inkluderer tid på skolen og tid til lekser) kommer det tydelig fram at utøvere ved linjer med programfag toppidrett

langrenn i gjennomsnitt bruker mindre tid enn utøvere ved andre linjer. Dette kan skyldes ulike årsaker. En årsak kan være den spesielle tilretteleggingen utøvere ved toppidrettslinjene gjør arbeidspresset mindre, blant annet ved at utøverne har muligheten til å ta det 3. skoleåret fordelt over 2 år. En annen forklaring kan være at utøvere ved linjer med programfag langrenn i mindre grad velger tunge skolefag, som for eksempel realfag, og av den grunn ikke opplever det samme arbeidspresset som utøvere ved andre linjer. Resultatene indikerer uansett at elever som velger vgs. uten programfag i toppidrett langrenn må forvente å bruke mer tid på skolerelatert arbeid.

Med et gjennomsnitt på henholdsvis 519 og 491 timer per år, har utøverne på ved linjer med programfag toppidrett langrenn har i snitt en større **treningsbelastning** enn utøvere ved andre linjer. Dette er ikke uventet, siden det er satt av tid til trening i skolehverdagen for toppidrettselevne, gjerne 3-5 økter pr uke. Utøverne som går ved andre vgs.-linjer må i større grad legge opp treningen utenom skoletiden. Slik sett kan det også sees på som bemerkelsesverdig at forskjellen i total treningstid siste år ikke er større mellom de to gruppene. Selv om gjennomsnittsverdiene ligger innenfor anbefalingene i *Utviklingstrappa*, viser relativt store standardavvik at det er stor spredning i antall treningstimer per år på individuelt nivå. Her er det viktig at belastninga tilpasses både utøverens tidligere treningserfaring og nåværende totalbelastning, uavhengig av hvilket skolevalg utøveren tar.

I figur 4 ser vi at andelen utøvere som ikke har **periodevis treningsplan**, eller setter opp denne planen helt selv, er størst blant utøvere utenfor spesialiserte langrennslinjer – mens flere utøvere ved vgs. med programfag toppidrett langrenn setter opp treningsplan sammen med treneren sin. Planlegging av periodevis trening blir sett på som viktig for utvikling av langrennsløpere (Davids & Baker, 2007; Sandbakk & Tønnessen, 2012; *Utviklingstrappa*, 2013). Ved å planlegge treningen grundig legger man til rette for gode treningsøkter. Treningsplanlegging er også med på å øke bevissthetsnivået hos trenere og utøvere, og gir forutsetninger for fruktbare diskusjoner og egenutvikling.

Dette kan også bringe oss over på psykososiale faktorer, hvor samhandling mellom trener og utøver framheves som meget viktig i *Utviklingstrappa* og i *Den store langrennsboka*. I resultatene i denne undersøkelsen legger vi merke til at utøverne på vgs. med programfag toppidrett langrenn scorer bedre på **medbestemmelse** sammenlignet med utøvere ved andre linjer (figur 5). Høy grad av opplevd medbestemmelse innebærer at utøverne føler at treneren deres tar hensyn til utøvernes meninger, gir dem valg og muligheter, viser forståelse og tro på dem, oppmuntrer dem til å stille spørsmål. Utøvere ved programfag

toppidrett langrenn har sannsynligvis tilnærmet daglig kontakt med treneren, samtidig som de også gjennomgår et idrettsfaglig utdanningsprogram. Kontakt og kompetanse kan være to faktorer som sammen er med på å løfte utøvernes følelse av og kapasitet til å kunne bidra til å legge føringene for sin egen utvikling.

Viktigheten av ***tro på egne muligheter for mestring*** er en annen psykososial faktor som blir sett på som essensielt for å skape utvikling (Bandura, 1997; Dishman et al., 2005; Zakarin et al., 1994). Når en ser på resultatene i undersøkelsen som angår mestringstro registrerer vi at de på VGS langrenn scorer bedre. Dette tyder på at disse utøverne føler seg bedre rustet for å møte kravene som stilles for å lykkes i langrennssporet. Tett oppfølging av trenere i form av målbevisst arbeid og støtte både i perioder med med- og motgang, jevnlig tester for å kontrollere treningseffekt og progresjon, og daglig matching mot andre utøvere på samme alder kan være faktorer som utøvere ved spesialiserte langrennslinjer drar spesielt nytte av i denne sammenheng sammenlignet med utøvere ved andre linjer.

Som *Utviklingstrappa i langrenn* presiserer, er junioralderen en viktig lærings- og utviklingsperiodeperiode, der utålmodigheten etter kortsiktige resultater ikke må ta overhånd. Denne undersøkelsen viser hvordan utøverens skolevalg kan medføre forskjeller i hverdagen som kan ha betydning for vedkommende sin læring og utvikling. Det er derimot vanskelig å peke på at det ene eller det andre er utelukkende positivt eller negativt for den enkelte utøvers utviklingsprosess. Skolevalget som utøverne skal ta ved inngangen til junioralder må derfor vurderes i et helhetlig perspektiv, hvor utøveren står i fokus.

Sammenhengen mellom sykdomsfrekvens og opplevd idrettslig utvikling blant unge langrennsløpere

Øyvind Larsen, *Nord Universitet, Idrett grunnfag, Meråker.*
Kenneth Myhre, *NTNU Senter for Toppidrettsforskning.*

Introduksjon

Forskning gjort av Skaalvik og Federici (2015) viser at dagens unge er utsatt for en stor totalbelastning som blant annet skyldes forventningspress fra venner, foreldre skole og fritidsaktiviteter. Forventningspresset i dagens samfunn tyder på å være økende, og kan være ødeleggende på ulike områder. Helsedirektør Bjørn Guldvåg uttalte nylig at *"Det er en sammenheng mellom kronisk stress og utvikling av psykiske planer og lidelser. Skadelig stress kjennetegnes av opplevelsen av å ikke mestre. Det å mestre hverdagslige oppgaver og utfordringer er avgjørende for psykisk helse og trivsel"*.

Innenfor idretten er totalbelastningen som dagens unge utsettes for en utfordring som blant annet kan gå utover tid til hvile og restitusjon, med påfølgende avbrekk i treninga som følge av for eksempel sykdom og skader. Undersøkelser ved NTNU Senter for toppidrettsforskning høsten 2015 viste at så mange som 1 av 3 unge utøvere opplevde å ikke kunne gjennomføre planlagt trening på det tidspunktet undersøkelsen ble gjennomført, nettopp på grunn av sykdom eller skade. Dette må kunne betegnes som et høyt tall, og en utfordring når vi vet at kontinuitet i treningsarbeidet er et meget viktig treningsprinsipp for å oppleve utvikling som følge av treninga som blir lagt ned (Langley og Knight, 1999). Nyere forskning viser dessuten også at de beste er mindre syke sammenlignet med de nest beste, og forsterker viktigheten av å holde seg frisk og skadefri for å lykkes i sin idrettssatsing (Svendsen, Taylor, Tønnessen, Bahr og Gleeson, 2016).

For å ha motivasjon til å legge ned det arbeidet som kreves over lang tid for å lykkes som idrettsutøver, er utøverne avhengige av å ha tro på at de kan lykkes. I idrettspsykologien brukes gjerne begrepet "mestringstro", som i et idrettslig perspektiv kan forstås som utøverens på tro at en er kapabel til å kontrollere sin egen utføring av en bestemt oppgave for å nå et bestemt mål. Dette handler dermed ikke om utøvernes faktiske kapasiteter og evner, men troen på at de vil evne å ta ut disse i gitte situasjoner. Bandura (1994) viser til at den enkleste måten å oppnå økt mestringstro er gjennom tidligere mestringsopplevelser der utøveren føler på egen mestring. Mestring skaper en tro på at de egenskaper utøveren har er tilstrekkelige for

å nå mål på gitte nivå, mens manglende mestring kan føre til at en mister troen på egne muligheter til å lykkes. Tro på egen evne til å mestre henger altså direkte sammen med motivasjon for å utføre en oppgave, og manglende mestringstro kan dermed knyttes til manglende motivasjon.

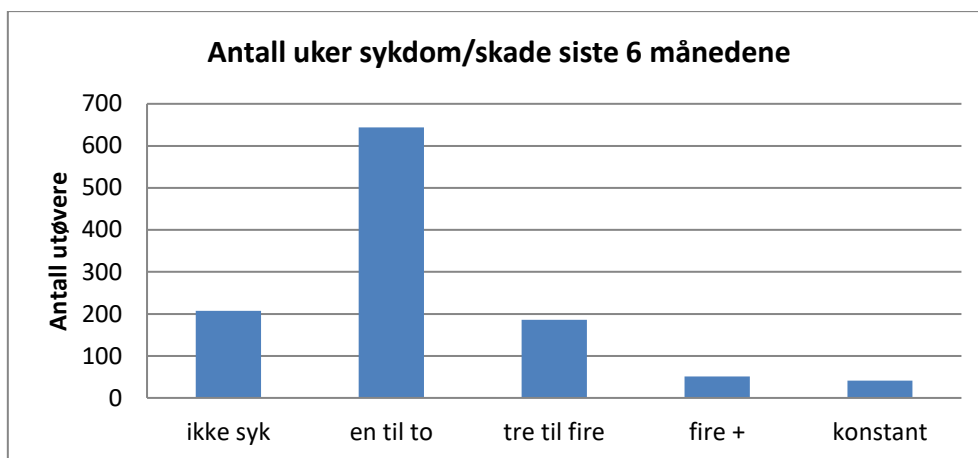
For å oppleve mestring i trening og konkurranse, er utøvere avhengige av å være funksjonelle og i stand til å gjennomføre planlagte treninger og konkurranser på veien mot å nå kortsiktige og langsiktige mål. I et idrettsperspektiv kan vi tenke oss at varigheten og hyppigheten av avbrekk i treninga som følge av sykdom eller skader påvirker både fysisk utvikling som følge av (manglende) kontinuitet i treninga, og utøvernes mentale tilstand som følge av flyt og utvikling eller avbrekk og frustrasjon. Samtidig er vet vi at for eksempel 70 prosent av som driver med langrenn i 6–12 årsalderen slutter i perioden fra de er 13–19 år. Det er ikke utenkelig at en del av disse slutter nettopp på grunn av feil fokus og manglende mestringsopplevelse som følge av sykdoms- og skadeavbrekk, og kanskje minster vi her potensielle framtidige helter på grunn av en motivasjonsknekk i ung alder. Sykdom trenger ikke ødelegge fornøydhetsgraden til utøveren om en beholder tålmodigheten og tar de riktige valgene, og mange kommer ut fra sykdomsavbrekk uten merkbart svekket treningstilstand (Sandbakk og Tønnessen, 2012). En studie av (Raysmith & Draw, 2016) understreket på tross av dette at nedsatt trenbarhet grunnet skader og sykdom i grunntreningsperioden hadde signifikant betydning for utøveres opplevelse av måloppnåelse.

Hvorvidt dagens unge utøvere evner å beholde tålmodigheten og fokuset som kreves i sykdomssituasjoner, og hvordan avbrekk i treninga påvirker utøvernes opplevelse av mestring er derimot ukjent. Hensikten med denne oppgaven er derfor å studere hvordan frekvensen av sykdom- og skadeavbrekk påvirker utøvernes mestring mål i form av opplevd idrettslig utvikling blant norske langrennsløpere i alderen 14-20 år. Hypotesen er at en andelen utøvere som er misfornøyde med egen utvikling øker med økt antall uker avbrekk fra treninga som følge av sykdom eller skader.

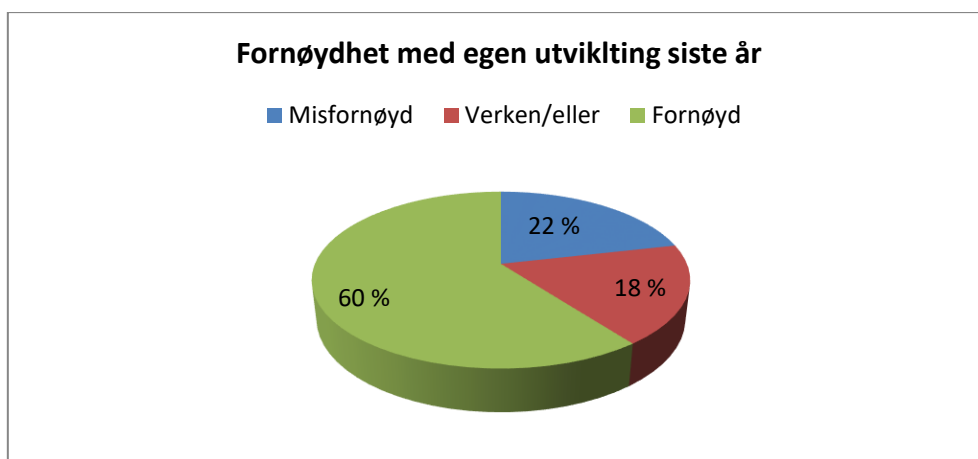
Resultater

Datagrunnlaget i denne oppgaven stammer fra "Ungdomsundersøkelsen" som ble gjennomført blant utøvere som var påmeldt til Hovedlandsrenn og Jr. NM vinteren 2015, og utvalget besto av totalt 1130 utøvere av begge kjønn, med prestasjonsnivå fra de beste til de svakeste på

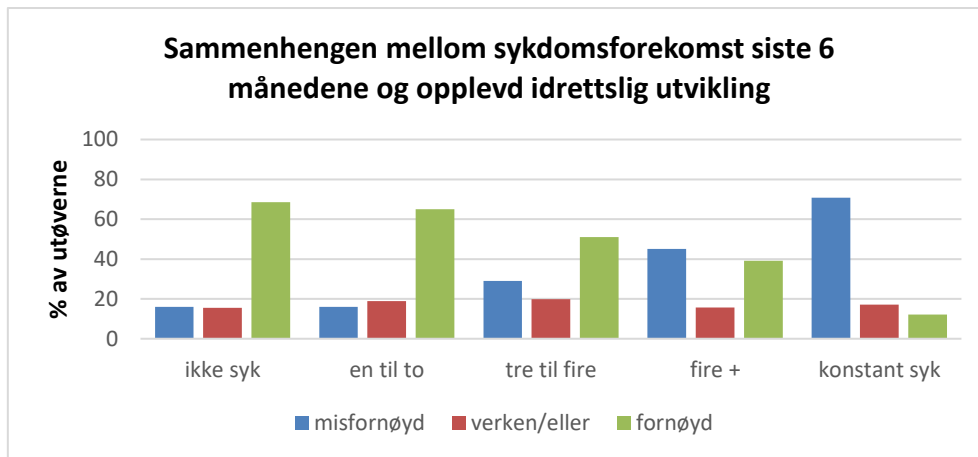
nasjonalt nivå. Figurene på neste side viser en visuell oppsummering av funnene i undersøkelsen



Figur 1: Viser oversikten over hvor ofte forsøkspersonene var syke i løpet av et halvt år.



Figur 2: Illustrerer i hvilken grad forsøkspersonene er fornøyd med egen idrettslig utvikling siste året



Figur 3: Viser fornøydhet med egen idrettslig utvikling siste året sett i forhold til antall sykdomsforekomster siste 6 månedene.

Diskusjon

Hensikten med denne studien var å studere hvordan frekvensen av sykdomsavbrekk påvirket utøvernes mestringsopplevelser målt i form av opplevd idrettslig utvikling blant langrennsløpere i aldersgruppen 14-20 år.

Figur 1 viser at omkring 75% av de unge langrennsløperne i undersøkelsen har opplevd ingen eller 1-2 uker med avbrekk i treninga siste 6 måneder – et tall som må kunne betegnes som "normalt". Samtidig har rundt 10% av utøverne opplevd flere enn 4 treningsavbrekk, eller til og med vært konstant borte fra trening siste 6 måneder. Samtidig skal en også ta i betraktning at utøverne som besvarte denne undersøkelsen var påmeldt til Hovedlandrenn eller Jr. NM, noe som betyr at det kan være ytterligere mørketall blant utøvere som på grunn av sykdom eller skader valgte å ikke melde seg på til disse rennene. Tidligere studier har vist at andelen utøvere som nådde sine målsettinger var 7 ganger større blant utøvere som gjennomførte over 80 % av planlagt trening (Raysmith & Draw, 2016). Med dette som utgangspunkt er det grunn til å tro at 4 uker eller mer uten mulighet til å gjennomføre planlagt trening kan ha svært store konsekvenser for måloppnåelse, motivasjon og mestringsstro for de utøverne det gjelder.

Figur 2 viser at omtrent 3 av 4 av utøverne i undersøkelsen er fornøyde eller har en nøytral holdning til sin egen utvikling det siste året. Dette ser ved første øyekast ut til å henge direkte sammen med resultatene i figur 1 hvor samme andel av utøverne har opplevd 0-2 treningsavbrekk som følge av sykdom og skade siste 6 måneder – og dette bekrefter at det vil være interessant å se nærmere på sammenhengen mellom sykdoms- og skadeavbrekk og fornøydhet med idrettslig utvikling.

I figur 3 ser vi fornøydhet med egen idrettslig utvikling siste året sett i forhold til antall sykdomsforekomster siste 6 månedene. Det første som er verdt å legge merke til er at antall utøvere som har et nøytralt forhold til egen utvikling (røde søyler) forholder seg stabilt uavhengig av antall avbrekk som følge av skade og sykdom. Tydeligere endringer ser vi i

andelen utøvere som er enten fornøyde eller misfornøyde med egen utvikling. En økning i antall uker treningsavbrekk følges av en tydelig trinnvis økning i andelen misfornøyde utøvere, og tilsvarende trinnvis nedgang i andelen som er fornøyde med egen utvikling. Hypotesen om at en andelen utøvere som er misfornøyde med egen utvikling øker med økt antall uker avbrekk fra treninga som følge av sykdom eller skader bekreftes dermed med dette, og det understreker samtidig en del utfordringer for unge langrennsutøvere og deres trenere.

Som tidligere nevnt er kontinuitet i treninga sentralt for å få mest mulig utbytte av treningen (Langley og Knight, 1999), og for eventuelt på sikt kunne prestere på nivå med verdens beste langrennløpere (Svendsen, Taylor, Tønnessen, Bahr og Gleeson, 2016). I første omgang kan en dermed argumentere for at både unge utøvere og trenere for unge utøvere må være bevisst på hvilke tiltak som kan virke sykdomsforebyggende, slik at kontinuitet kan opprettholdes på veien mot å nå hver enkelt sine målsettinger. Her vil generelle treningsprinsipper som individualisert variasjon og progresjon i treninga, kontroll på treninga som gjennomføres og tilstrekkelig med tid til restitusjon være sentrale tiltak å innføre og forsterke. I et mestringsperspektiv er det også viktig at det jobbes ut fra realistiske målsettinger.

Når sykdom først oppstår, er det viktig at både utøver og trener bevarer nødvendig tålmodighet og riktig fokus. Dersom trening starter opp før kroppen og cellene er mottagelig for belastning vil ikke cellene være tilstrekkelig restituert, noe som fører til en økt risiko for ny infeksjon (Fiskerstrand m.fl., 2014; Gjerset m.fl., 2006). En kan anta at hyppige sykdoms- eller skadeavbrekk, som for eksempel gruppen som i denne studien rapporterer flere enn 4 avbrekk på 6 måneder, kan skyldes nettopp for tidlig oppstart, eller for rask progresjon etter avbrekk. Samtidig er det også avgjørende at trenere følger opp utøvere som ikke er i trening. Utøvere i en slik situasjon bør få hjelp til å justere både kortsiktige og langsiktige målsettinger og arbeidsoppgaver i tråd med sin aktuelle situasjon, slik at også de kan oppleve mestring, utvikling og måloppnåelse i sin faktiske situasjon. Dette kan kanskje bidra til at enda flere beholder mestringsstro og motivasjon, og subjektivt sett opplever utvikling på tross av avbrekk i treninga.

En biomekanisk og fysiologisk sammenligning av staking og diagonalgang i langrenn

- Under ulike kombinasjoner av stigning and intensitet

Av Christine Dahl

Bakgrunn

Effektiv utnyttelse av energi i ulike typer terreng og teknikker er en viktig faktor for prestasjon. Mekanisk effektivitet brukes ofte som mål på hvor effektiv en utøver er, og i langrenn vil dette si hvor mye av en skiløpers energi som gir fremdrift. Staking og diagonalgang er to hovedteknikker i klassisk langrenn, og karakteriseres av ulike bevegelsesmønstre. Effektiviteten i staking og diagonalgang kan være påvirket av stigning siden forskjeller i mekaniske karakteristikk mellom disse to teknikkene kan ha fordeler under ulike kondisjoner. Målet med denne studien var å beskrive mulige fordeler og ulemper ved å bruke staking og diagonalgang på ulike stigninger og intensiteter, fra et energetisk og mekanisk perspektiv. For denne hensikten ble metabolic rate (MR), hjerte rate (HR), rangert opplevd anstrengelse med Borgs Rate of Perceived Exertion (RPE), bevegelses karakteristikk og hastighets fluktueringer av tyngdepunktet (V_{CoM}) undersøkt.

Metode

15 mannlige langrenns utøvere på elite nivå (24.0 ± 2.7 år, 182.6 ± 4.6 cm, 76.34 ± 6.4 kg) utførte fire submaksimale test sekvenser i staking og diagonalgang på en tredemølle, på to ulike stigninger (5% og 12%) og tre forskjellige intensiteter (150, 200 og 250 Watt). Hver test sekvens begynte med en 5-min steady state bolk på 200 Watt, der respiratoriske variabler og hjerte rate (HR) ble samlet inn, etterfulgt av en 60 s. pause for laktatmåling og registrering av rangert opplevd anstrengelse med Borgs Rate of Perceived Exertion (RPE). Deretter ble dynamikk og kinematikk synkronisert og tatt opp på tre intensiteter; 150, 200 og 250 Watt.

Resultater

Diagonalgang på 12% og staking på 5% hadde signifikant høyere effektivitet ($P < 0.01$) og reduserte fysiologiske responser (HR og RPE verdier) (alle $P < 0.01$), sammenliknet med alle de andre test formene. Lengre sykluslengde og lavere syklusrate ble funnet i staking på 5% og diagonalgang på 12% stigning for alle intensiteter (alle $P < 0.01$). En høy duty faktor (DF) ble funnet i diagonalgang, med tilsvarende lavere hastighets fluktueringer av tyngdepunktet (alle $P < 0.01$). Relativ stav power i diagonalgang var lavere på 12% sammenliknet med 5% stigning ($P < 0.01$).

Diskusjon

Denne studien viste at diagonalgang var den prefererte teknikken i bratt terreng, og staking den fordelaktige teknikken på moderate helninger. På 12% stigning hadde diagonalgang høy effektivitet, sammen med en høy DF og lave V_{CoM} fluktueringer. I diagonalgang bidrar armer og bein kontinuerlig til å skape fremdrift, som fører til at en større andel av en syklus, reflektert ved en høy DF, blir brukt til å utvikle fremdrift gjennom staver og ski. Dette gjør at CoM kontinuerlig akselereres og utligner tyngdekraftens akselerasjon som virker på CoM, og dermed kan den metabolske energien som kreves for å akselerere CoM holdes på et minimum. Disse mekanismene favoriserer diagonalgang på bratte stigninger. På 5% stigning var relativ stav power høyere enn på 12% stigning, noe som indikerte mindre power bidrag fra beina. Tilsynelatende valgte skiløperne i

større grad å bruke små muskelgrupper (armene) i stedet for store muskelgrupper (beina). En forklaring på dette kan være at på 5% stigning, i denne studien, var den satte hastigheten for høy til at beinekstensjon kunne utføres godt nok. Ved å la all power genereres gjennom stavene (staking) forklarte dette hvorfor staking var den prefererte teknikken på 5% stigning. Fremtidige studier bør derfor undersøke til hvilken grad beina kan produsere arbeid.

Effekten av treningsintensitet på hastighet og pulsprofiler

Effekt av arbeid og kinematikk i skøyteteknikk i langrenn.

Av Pål Haugnes

Bakgrunn: Langrennsløpere konkurrerer i variert terreng og på svært varierende hastigheter, noe som gjør at langrenn er både fysisk og teknisk krevende (Smith 1992; Andersson et al 2010). Varigheten på konkurransene varierer fra noen minutter til flere timer, avhengig av distansen, og terrenget består av omtrent en tredjedel oppoverbakke, en tredjedel flat og en tredjedel utfor (Sandbakk og Holmberg 2014; Hoffman og Clifford 1992). For å kunne opprettholde en høy hastighet må skiløpere skifte og tilpasse delteknikk kontinuerlig i henhold til løypeprofilen (Bilodeau et al 1992; Nilsson et al 2004), og den største individuelle forskjellen i prestasjon er sett i oppoverbakker hvor det er en økning i arbeidsintensitet (Welde et al 2003; Sandbakk og Holmberg 2014; Norman og Komi 1987; Mogroni et al 2001). I nedoverbakker ser man derimot at arbeidsintensiteten synker og at man bruker dette terrenget for hvile (Sandbakk et al. 2011). Skiløpere trener hovedsakelig utholdenhet med ski, rulleski og løping i variert terreng. Dette gjøres etter en ”polarisert” utholdenhetstreningsmodell hvor lav intensitet trening (LIT) er den største komponenten. I tillegg trenes det lav til moderat volum av moderat- (MIT) og høy intensitet trening (HIT) (Seiler og Kjerland 2006; Gaskill et al 1999; Rusko 1987). I langrennskurranser så ser man at arbeidsintensiteten fluktuerer, men i hvilken grad dette er gjeldende under skispesifikk trening på de ulike treningsintensitetene er til nå ikke kjent.

Selv om tidligere studier har undersøkt kinematikk i felt under simulerte konkurranser på snø (Sandbakk et al 2011; Andersson et al 2010), eksperiment på snø (Bilodeau et al 1992; Vahasoyrinki et al 2008), og under konkurranser (Bilodeau et al 1996; Smith og Heagy 1994), så har metodene vært tidkrevende ved å bruke videoanalyse, EMG, og kraftceller. Mikrosensortechnologi har derimot potensial for å måle kinematikk, kinetikk, hastighet og posisjon i sanntid uten bruk av ressurskrevende metoder, og blir brukt i f.eks. sykling (Paton og Hopkins 2001), svømming (Fulton et al 2009; Dadashi et al 2013), og i falldeteksjon hos eldre personer (Allen et al 2006). Til tross for sitt store potensial og at flere studier de siste årene har klart å klassifisere bevegelsesmønstre i langrenn (Holst og Jonasson 2013; Marsland et al. 2012; Marsland et al. 2015; Myklebust et al. 2011; Myklebust et al. 2014; Sakurai et al 2014; Stöggl et al 2014) så har enda ikke mikrosensortechnologi blitt brukt til analyse av trening og konkurranser i langrenn (Marsland et al. 2015).

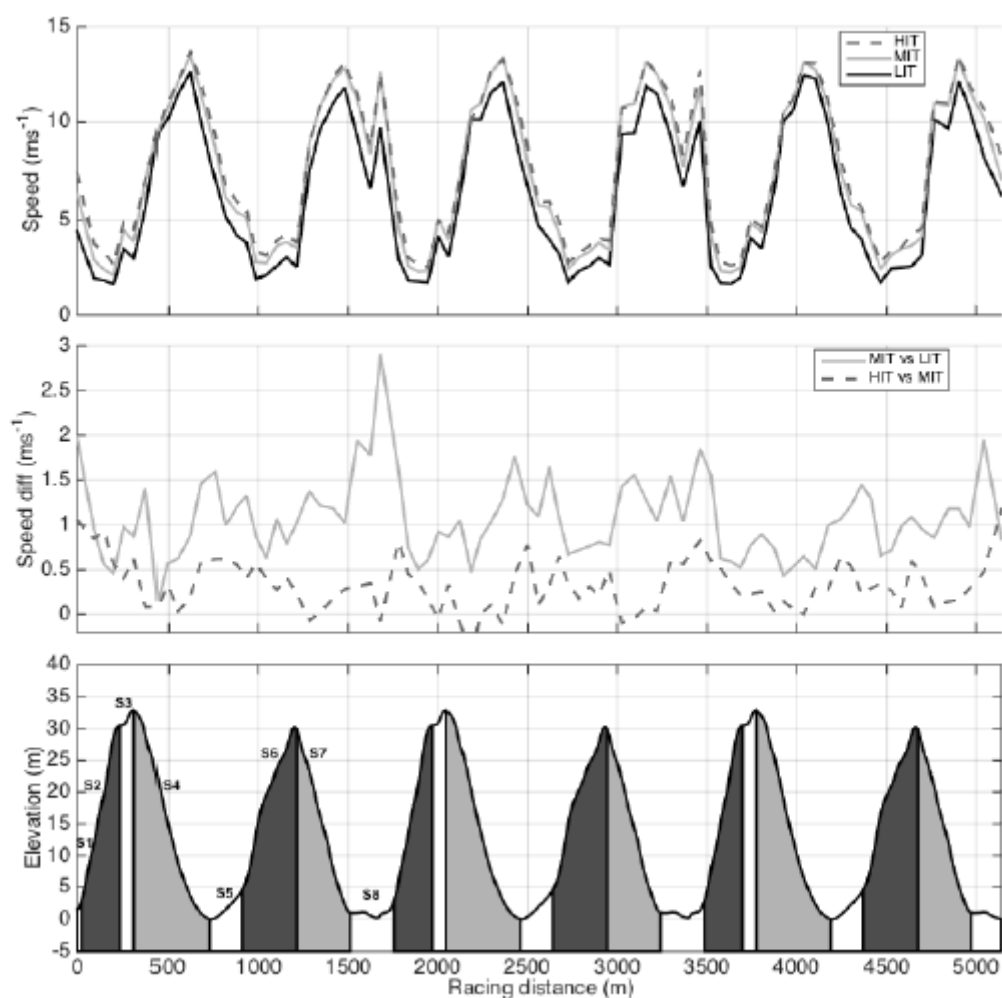
Formål: Hovedformålet med denne studien var derfor å undersøke hastighet, puls, effekt av arbeid og kinematikk (sykluslengde og syklusfrekvens).

Metoder: Syv mannlige elite junior langrennsløpere (alder: 18.3 ± 0.5 år, høyde: 180 ± 6 cm, kroppsvekt: 76.8 ± 6.4 kg, peak oksygenopptak 67.2 ± 5.6 ml·kg⁻¹·min⁻¹, peak HF 193 ± 11 slag min⁻¹) ble først testet for maksimalt oksygenopptak ved bruk av skøyteteknikk med rulleski på tredemølle i et laboratorium. To 20-maksimal hastighetstester på flatt og i bratt terreng ble utført i felt på en egen dag. Deretter gjennomførte skiløperne hovedforsøket som bestod av å gå tre 5-km runder med skøyteteknikk i en konkurransestype på snø ved lav (LIT), moderat (MIT) og høy intensitet (HIT) ved bruk av pulsmåler og en tregthet målenhet (IMU) som var koblet til et globalt satellittnavigasjonssystem (GNSS).



Figur 1 Data overføres via Bluetooth i sanntid fra Apertus IMU til en mobiltelefon som mottar og lagrer de innsamlede data for videre etterbehandling

Resultater: Hovedfunnene i studien var som følger: 1) Økning av treningsintensitet økte den gjennomsnittlige hastigheten, hjerteraten og effekten av arbeid ($P < 0.05$), og forskjellene var større mellom MIT vs. LIT enn MIT vs. HIT. 2) Man så en forskyvning av den forsinkede pulsresponsen og effekten var større ved høyere treningsintensitet noe som begrenset muligheten for hvile mer ved høyere intensitet. 3) Mer enn halvparten av tiden ble brukt i motbakke på alle intensiteter og motbakke hadde mest å si for prestasjon under HIT. 4) G2-Vmax korrelerte sterkt med fart i motbakke under HIT ($r = 0.78$, $P < 0.05$). Gjennomsnittshastigheten ($m \cdot s^{-1}$) og forskjellen mellom de ulike treningsintensitetene gjennom hele løypa er illustrert i Fig.2. Gjennomsnittshastigheten økte ved høyere intensitet $F(1.164, 6.985) = 129.712$, $P < 0.001$, $\varepsilon = .582$.

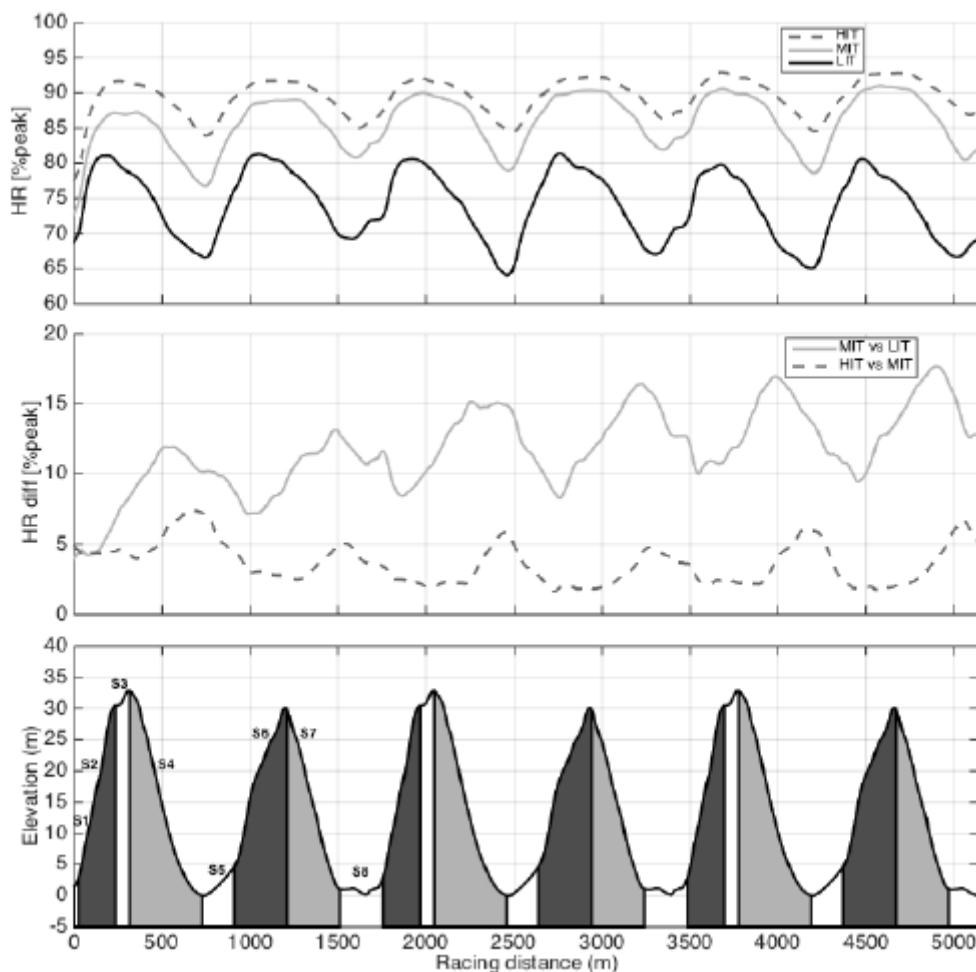


Figur 2 Gjennomsnittsfart i de ulike terrengtyper og forskjell i gjennomsnittsfart mellom de ulike treningsintensiteter for syv mannlige elite juniorløpere i langrenn med skøyteknikk ved lav- (LIT), moderat- (MIT), og høyintensitetstrening (HIT).

En detaljert pulsprofil av %HFpeak og forskjell mellom de respektive treningsintensitetene gjennom løypa er illustrert i Fig.3. Skiløperne hadde en relativt høyere puls med høyere intensitet $F(1.009, 5.046) = 27.547, P < 0.05, \epsilon = .505$. Skiløpernes gjennomsnitt HF og peak HF var 151 ± 19 og 188 ± 19 , 172 ± 11 og 193 ± 11 , 178 ± 9 og 195 ± 9 slag min⁻¹, noe som tilsvarer 77 og 96% av HFpeak, 87 og 98% HFpeak, 90 and 99% og HFpeak, for LIT, MIT, og HIT.

Arbeid mot gravitasjon, friksjon og luftmotstand ble estimert i motbakke (S2) og på flatt (S) under runde 3 ved LIT, MIT og HIT. Effekten av arbeid økte ved høyere intensitet i motbakke $F(3, 18) = 242.793, P < 0.001$, og i flatt terreng $F(1.288, 7.729) = 21.627, P < 0.001$. Videre så man at sykluslengde økte ved høyere intensitet i motbakke $F(3, 9) = 79.825, P < 0.001$ og at syklusfrekvens økte ved høyere intensitet i motbakke $F(3, 9) = 36.577, P < 0.001$.

Skiløperne hadde 14.3% og 8.3% høyere syklusfrekvens under MIT vs. LIT og HIT vs. MIT i motbakke ($P < 0.05$). I flatt terreng hadde de 13.5% og 8.3% høyere syklusfrekvens under MIT vs. LIT og HIT vs. MIT ($P < 0.05$).



Figur 3 Gjennomsnittspuls [%peak] i de ulike terrengetyper og forskjell i gjennomsnittspuls [%peak] mellom de ulike treningsintensiteter for seks mannlige elite juniorløpere i langrenn med skøyteknikk ved lav- (LIT), moderat- (MIT) og høyintensitetstrening (HIT)

Diskusjon: Resultatene i denne studien viser at ski-spesifikk trening i variert terreng i form av fart, ytre arbeid, indre intensitet og kinematikk er tydelig intervallbasert og bekrefter det man har sett i langrennskonkurranser. Man ser at selv om man holder seg innenfor grenseverdiene for de ulike intensitetssonene i gjennomsnitt for økta så overstiger man grenseverdiene vesentlig i motbakker under alle treningsintensitetene på grunn av arbeid mot tyngdekraften, noe som gjør langrennstrening unikt. Et videre arbeid av denne studien må se på teknikkfordistribusjon og forskjeller innad hver delteknikk under ulike treningsintensiteter i variert terreng i felt på ski og rulleski, noe som vil øke vår forståelse av teknikktraining i langrenn.

Ole Ellefsæter om ungdom og allsidighet



OLE „UTELLIGGER“ ELLEFSÆTER GIR GODE RÅD: *Driv så allsidig som mulig - og kjør ikke for hardt som ung*

NYBYGDA står ikke på noe kart. Ikke på noen veiviser heller. Det er svært få utenom de rent lokalkjente som vet hvor Nybygda ligger, men alle har hørt om stedet. Det skyldes ikke minst **Ole Ellefsæter**.

Det er vel ikke en eneste idrettsgutt eller jente som ikke har hørt om Ole Ellefsæter. Han har tatt ti norske seniormesterskap i ski og friidrett, han tok en sølvmedalje og en gullmedalje under VM på ski i Oslo i 1965, og i fjor vinter nådde han en foreløpig topp i sin idrettskarriere da han var med på det norske laget som tok olympisk gull

Av Tor Flakstad

i stafett i Grenoble og sikret seg gullmedaljen på fem-mila etter en beinhard sekundstrid med russeren Vedin. Som plateartist har han fått «Sølvplate» for den populære «Huldreslåten» — og i høst kommer han på bokmarkedet.

Så dårlig ut

Lenge så det ut til å bli en dårlig sesong for Ole i fjor. Han ble satt tilbake av sykdom, men kvalifiserte seg til en plass på stafettlaget i siste øyeblikk. Og en får si at når nybygdin-gen først kom i form, så kom han godt!

Først hopper

Ole gjorde seg bemerket på idrettsfronten allerede som ung gutt. Han begynte som hopper, den gangen var det nemlig ikke tillatt å konkurrere i langrenn før en hadde fylt 16 år. Han tok mange premier i hoppbakken også, men trente stadig på småski i løypa. Det var langrenn som sto hans hjerte nærmest.

Han begynte så smått å delta i løypa da han var 15 år, og vant nesten alle de renn han startet i hjemme på Hedmarken. Som helt ukjent løper stilte han opp i junior-NM i Oslo i 1958. Han var en av de siste som gikk ut, og da han kom inn, var alt gjort i stand til premieutdeling. En mente at rekkefølgen på de beste var klar. Men Ole satte en liten kjepp i hjulet: Han gikk på samme tid som Alv Storelvmo, og dermed ble de utropt til vinnere begge to. Ole deltok også i kombinert, og fikk en bronsemedalje her.



Gikk hjem

Så begynte snøballen å rulle for alvor. Neste sommer begynte han så smått med litt fri-idrett, vesentlig stafetter og terrengløp. En dag ble han kalt inn til Oslo for å gå på et kurs for unge hinderløpere. Ole jobbet halv dag i skogen, fikk leilighetsskyss til Hamar og tok toget til Oslo. Da han kom til Hamar igjen sent på kvelden, gikk det ingen buss, derfor gikk han like godt de 17 kilometerne hjem til Nybygda. Han kom på juniorlandslaget i fri-idrett hvor han løp 1500 meter hinder, senere var han fast landslagsmann på seniorlaget i mange år. Han kvalifiserte seg også til EM i Beograd i 1963, men der gikk det ikke så bra. Han ble slått ut i forsøket.

Gode forbilder

Fra han var smågutt hadde Ole Halgeir Brenden og Martin Stokken som forbilder. De hadde begge fått Egebergs Ærespris, og det var også et av Oles store mål. Han klarte det også, og fikk dette trofeet, som er det gjeveste en idrettsutøver i Norge kan få, i 1965.

Hva er resepten for å bli toppmann både i ski og fri-idrett? Vi tok veien til Nybygda for å spørre Ole selv.

— Han Ole er ute og trener, sa fru Ingveig Ellefsæter da vi banket på. Vi satte oss til å vente, og det varte ikke lenge før det kom en «elg» gjennom skogen. Ole tok grinda i et elegant sprang.

Driv allsidig!

— Hvilket råd vil du gi til unge gutter som vil gå inn for langrenn? spurte vi. Ole hadde svaret på rede hand. — For det første vil jeg si at så lenge en er ung skal en drive så allsidig som mulig. Om vinteren skal en ikke bare ligge langflat og trene i løypa, en skal hoppe

Skal man holde seg på toppen nytter det ikke å forsømme treningen



Når man samler familien Ellefsæter på et brett, er det grunn til å tro at dette idrettsnavnet vil dukke opp igjen om noen år. Til venstre på skjenken står Egebergs Ærespris og på veggen t.h. henger Oles „Sølvplate“

litt og gjerne kjøre litt utfor og slalåm. Om sommeren bør en drive litt fri-idrett, sparke fotball, svømme, gjøre det en synes er moro uten å tenke for mye på resultatene. Det er viktig å bygge opp kroppen sin så allsidig som mulig.

— Men når skal spesialiseringen begynne?

— I hvert fall ikke før en kommer opp i junioralderen. Og en skal være svært forsiktig med å konkurrere for mye som helt ung. Det er bedre å stå over noen helger og heller nytte søndagene til en skikkelig langtur.

Tren opp viljen

En annen ting som er svært viktig, er å trene opp viljen. Når kreftene tar slutt og en er så sliten at en har mest lyst til å legge seg rett ned for å hvile, da er det viljen som skal drive deg videre

En gammel hinderløper behøver aldri å gå gjennom grinda når han kommer fra trenings-tur



fram. Om viljetrening kan en drive hele året rundt. Tving deg sjøl til å gjøre alt du helst vil slippe, sløyf for eksempel ikke en treningstur fordi om været er litt ruskete!

— Du blir kalt «Ole Uteligger». Hvordan fikk du egentlig det tilnavnet?

Ole smiler. — Det skriver seg fra den gangen jeg gikk på Evenstad Skogsskole for å utdanne meg som skogtekniker. Jeg skulle ta en tur hjemmefra over fjellet tilbake til Evenstad som en treningstur. Dermed rotet jeg meg bort i tåka og kom på villstrå. Jeg ble nødt til å overnatte ute, og siden har jeg ikke hatt noe annet enn «Uteligger'n» blant skikameratene, sier Ole Ellefsæter, som ihvertfall har bestemt seg for å gå inn for VM i Tsjekkoslovakia om to år. Om det blir OL-deltakelse i Sapporo i Japan i 1972, det får tiden vise!

I skogen er Ole i sitt rette element — enten det gjelder trening, konkurranser eller arbeide

