

September 2017

Nytt *fra* Trenerklubben



Innhold:

Av innholdet:

Utviklingstrappa
Rulleski
Sykdom
Smart høsttrening
Sammendrag masteroppgaver



Innhold

Styre og redaksjon	4
Leder	5
Ny utviklingstrapp	6
Mørke høstkvalder på rulleski – tid for å fokusere på sikkerhet!	7
Hvordan unngå sykdom?	9
Hver tredje idrettselev er syk eller skadet	12
Smart høsttrening	17
Mangelen på kvinnelige topptrenere i langrenn: erfaringer fra fire profesjonelle kvinnelige trenere	21
Trener-utøver relasjonen i programfaget Toppidrett 3 i videregående skole	33

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 Emanuelsen

Hans Aanruds veg 10

7024 Trondheim

907 77 251

espenemanuelsen@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

Pål Rise

Akilles, Oslo

pal.rise@skiforbundet.no

Trenerklubbens offisielle adresse:c/o Norges Skiforbund Postboks 5000 0840 Oslo,

Tlf.: +47 481 72 128



Bankkonto:

www.skiforbundet.no

Leder

Da er høsten her og den tøffeste treningsperioden er i gang. I tillegg til at treningsvolumet holdes oppe, intensiveres gjerne treningen litt, og totalbelastningen er gjerne høy. Dagene blir gradvis kortere, det er mørkt på kveldene og høstværet kan variere. Nå er det sentralt å forbygge sykdom og feiltrening gjennom gode rutiner; treningen må balanseres riktig slik overskuddet opprettholdes og en må være nøye med detaljene før og etter hver eneste treningsøkt. Riktig bekledning under trening, tørre klær og mat rett etter trening, etc. Dette må være like naturlig som tannpuss på kvelden. Vi som er trenere må være ekstra påpasselige med å minne utøverne om dette, og kanskje skal vi ta en ekstra treningssamtale eller to for å sjekke at de opplever god utvikling og har trygghet i treningsprosessen når det nå nærmer seg sesong?

I denne utgaven av Trenerklubbens blad har vi derfor tatt med stoff som gir tips og råd om forebygging av sykdom og feiltrening. I tillegg velger vi å belyse trenerens rolle, gjennom to masteroppgaver fra NIH. Ny Utviklingstrapp er på gang og lanseres i løpet av høsten. Vi gleder oss til å kunne presentere deler av den på våre facebooksider ganske snart.

Vi minner om at Pål Rise er ny redaktør, etter at Per Nymoen har blitt pensjonist etter 37 år i Norges Skiforbund. Per er heldigvis fortsatt med i styret i Trenerklubben.

Vi ønsker lykke med høsttreningen!

Hilsen Styret

Ny utviklingstrapp

Denne høsten kommer NSF langrenn med ny utviklingstrapp i langrenn. Produktet bygger videre på den forrige versjonen, men blir mer utfyllende og har flere konkrete eksempler som trenere kan bruke i hverdagen. Den er også tilpasset «moderne langrenn» og tar for seg skiløperens utvikling fra vugge til grav – og aller helst med ski på beina hele veien.

Utviklingstrappa er en guide til unge, lovende skiløpere som ønsker å ta ut sitt idrettslige potensial. Utviklingstrappa beskriver et hensiktsmessig, langsiktig utviklingsforløp fra barn til toppidrettsnivå. Den skal sikre at unge utøvere får utfordringer og kunnskap som trinn for trinn fører til utvikling mot toppidrettslig prestasjonsnivå. Trappa beskriver hvordan utviklingen av de ferdighetene som vi finner blant verdens beste skiløpere, bør foregå. Treningen må legges til rette for at utøverne på sikt kan nå de krav som stilles. Det er viktig at de riktige ferdighetene utvikles til riktig tid slik at treningen ikke blir voksentrening “light”, men best mulig tilpasset utviklingstrinnet utøveren er på.

Selv om utviklingstrappa tar utgangspunkt i konkurranseklasse, som baserer seg på alder, må hvert enkelt individ utvikles i lys av både sin biologiske alder, sitt treningsgrunnlag og sin idrettslige alder. Dette kan variere mye, og før puberteten er det derfor svært vanskelig å vurdere hva som er gode resultater basert på «idrettslig talent» og hva som er «tidlig modning». En skal derfor være forsiktig med tidlig utvelgelse. Rådene som gis i utviklingstrappa må tilpasses individets utvikling, og en optimal utviklingstrapp må utvikles for hver enkelt. En av suksessfaktorene i norsk langrenn er at vi har stor bredde. De som muligens mangler litt på de fysiske eller tekniske ferdighetene, kan ha en viktig rolle i skimiljøet både i et miljø-, helse- og eliteperspektiv. Disse utøverne er ofte gode sparringspartnere for de som blir de aller beste. I tillegg kan de være viktige bidragsytere i treningsmiljøet med gode holdninger. Dessuten trenger skisporten fremtidige trenere, ledere og foreldre med egenerfaring som skiløpere. Utviklingstrappa er integrert i **Skiforbundets Utviklingsmodell** som har som mål å forsterke både bredde og toppidrettsarbeidet inn i fremtiden. Utviklingstrappa går i trykken i nærmeste framtid og vil foreligge i løpet av høsten. Vi kan love smakebiter på Trenerklubbens facebooksider ganske snart.

Mørke høstkvelder på rulleski – tid for å fokusere på sikkerhet!

Det er tid for å minne alle i langrennsfamilien om trafikksikkerhet i høstmørket.

Vi har alle lest om ulykker og nesten-ulykker på rulleski i løpet av sommeren. Marginene er små når vi ferdes langs veiene på smale hjul, bare noen centimeter fra store, tunge kjøretøy.

Rulleski er ikke arenaen for å utfordre egne grenser med tanke på fart og ekstremferdigheter. Det er bokstavelig talt små tuer som kan velte store lass, og dermed spolere både skisesonger og helsa. Ofte oppstår situasjoner vi ikke er herre over selv, men som det alltid må tas høyde for!

Sørg alltid for at du kan overholde vikeplikt i kryss, og at du har (minst) en plan B, dersom noe uventet skulle oppstå i stor fart.

Trafikkregler gjelder også for rulleskiløpere. Vi må forholde oss til reglene, og i tillegg tenke på hvordan vi oppfattes i trafikken. Mange er irritert på rullskiløpere i utgangspunktet, de får selvsagt vann på mølla hvis vi ikke oppfører oss ordentlig.

Sørg alltid for at du har utstyret i orden:

- sitter bindinger og hjul på plass og godt fast
- kulelager (rengjøre og smøre)
- skarpe stavpigger
- hjelmer som bra
- refleks som vises
- evt. lykt om du går i mørket (foran og bak)

Rulleskivettregler:

1. For å trene i trafikken må du beherske rulleski godt.
Dette gjelder særlig bremsing og vending.
2. All opplæring og undervisning må skje på steder uten biltrafikk.
3. Barn under 15 år bør ikke gå på rulleski på trafikkerte veier.

4. Ved bruk av veibanen går du i hovedsak på høyre side av veien.
5. Tren kun på steder hvor du er godt kjent. Unngå stor trafikk, farlige utforkjøringer, svinger og veikryss.
6. Gi tydelige signaler til andre trafikanter og gjør deg forstått i trafikken.
7. Kle deg synlig og bruk alltid refleks. Treningen bør foregå i dagslys.
8. Bruk alltid hjelm. Glem heller ikke briller som beskytter øynene.
9. Unngå musikk på øret for å ha fullt fokus i trafikken.

God treningstur.

Rulleskivettreglene er utarbeidet av Norges Skiforbund, Norges Skiskytterforbund, Statens vegvesen og Trygg Trafikk. (Lansert 2015).

Hvordan unngå sykdom?

Økt treningsbelastning, konkurranser, stress og reising er godt dokumenterte faktorer for å være ekstra utsatt for sykdom.

Artikkelen er skrevet av Barbro Sætha (barbrosatha@hotmail.com), og er tidligere publisert på Langrenn.com.

Mange utøvere blir syke en til flere ganger i løpet av trenings- og konkurransesesongen. Man vil helst unngå dette da sykdomsavbrekk kan ødelegge mye av sesongoppkjøringen og/eller man risikerer å gå glipp av viktige konkurranser og andre forberedelser. Ønsker man å nå langt i en idrett er det lite rom for mange og lange sykdomsopphold.

Det er gjort noe forskning på forekomsten av sykdom blant toppidrettsutøvere i sommer og vinteridretter som deltar i Olympiske leker og andre internasjonale konkurranser. Data viser at i internasjonale konkurranser som varer fra 9-18 dager er 6-17 % av utøverne utsatt for en sykdomsepisode og forekomsten ser ut til å være høyere i vinteridretter enn i sommeridrett.

Infeksjoner i respiratorsystemet (øre, nese, hals) er det mest vanlige, etter det følger mage-/tarm-systemet, hud og underliggende vev og sykdom i urinveiene. Mange får også lett ofte bare symptomer på forkjølelse. Det trenger ikke være forkjølelsesinfeksjon, men fra andre årsaker som allergi, inhalering av tørr, kald eller forurenset luft.

Økt treningsbelastning, konkurranser, stress og reising er godt dokumenterte faktorer for å være ekstra utsatt for sykdom. Derfor er det viktig at man som utøver og støtteapparat innarbeider seg gode strategier for å forebygge på best mulig måte at man blir syk.

Denne artikkelen tar for seg hva som er viktige strategier for å unngå sykdomsavbrekk. Det relateres til ernæring, atferd, trening og totalbelastning, stress faktorer psykisk og fysisk utenom idretten

En utøver oppfordres til dette:

- * Vask hender regelmessig. Særlig før måltider og etter kontakt med folk som kan være syke, når man har vært på do eller steder med mange folk.

- * Utøvere bør unngå kroppskontakt med voksne og barn som er syke. Smitte kan skje ved håndtrykk. Unngå også store folkemengder.

- * Host eller nys på albuen og ikke i hendene. Vask hendene etterpå.
- * Det kan være smart å ha med seg antibac.
- * Ha din egen drikkeflaske o.l.
- * Vask grønnsaker og annen relevant mat før det spises. Særlig utenlands.
- * Sikre nok søvn i løpet av døgnet og god søvnhygiene om natten.
- * Alkohol nedsetter immunforsvaret og bør inntas minst mulig.

Støtteapparatet oppfordres til dette:

- * Hjelp til slik at utøverne har gode forebyggende retningslinjer mot sykdom.
- * Vite hvem som har astma og andre forstyrrelser i luftveiene.
- * Det kan være lurt at man sover på enkeltrom under opphold med mange konkurranser på kort tid for de utøverne som er mest utsatt.
- * Beskytt luftveiene mot kulde.
- * Sykdom i forbindelse med reise – vente en ekstra dag med å dra hjem?
- * Vaksiner.

Ernæring

- * Individuelt tilpasset ernæringsplan slik at man sørger for tilstrekkelig ernæringsinntak ut ifra aktivitetsnivå, mål og kroppssammensetning.
- * Innta karbohydrater før og under trening (ved behov), og en blanding av protein og karbohydratkilder som restitusjonsmåltid etter trening og konkurranser.
- * Sørg for god vitaminstatus.
- * Drikk nok væske.
- * Innta nok frukt og grønnsaker (fem om dagen).

Trening og konkurranser

- * Utøvere bør ha individuelle trenings og konkurranseplaner etter hva som passer for hver enkelt med tanke på totalbelastning. Her bør det også inngå restitusjonsstrategier

med hva slags trening, søvn, hydrering og ernæring. Dette bør følges opp og tilpasses etter perioder.

- * Kvalitetsikre treningen med enkelte økter slik at man ser hvordan man ligger an eller bruk laktatmålinger om man har.

- * Total treningsbelastning må tilpasses hver enkelt og utøver må forstå at treningsrespons og adaptasjon er svært ulik. Endringer bør skje i små doser om gangen.

- * Hvor stor skal konkurransebelastningen være i løpet av sesongen?

- * Ta hensyn til faktorer som kan oppstå i hverdagen utenfor idretten da dette kan påvirke utøverens overskudd.

- * Gode rutiner rundt restitusjon. Ernæring, hydrering, nok søvn og hvile, samt aktiv hvile.

Mentalt stress

- * Utøveren må forstå forholdet mellom personlige egenskaper, negative livshendelser, tanker, følelser, og påvirkning på kroppens fysiologiske tilstand.

- * Lær teknikker for håndtering av stress mentalt og fysisk.

- * Ha evnen til å justere treningsplan (mengde og intensitet) etter hva som skjer utenom idretten (eks. uforutsette hendelser).

Til slutt har man en tendens til å overse signaler kroppen sender om at man må roe ned og at kroppen trenger å hente seg inn, men heller fortsette å trene og konkurrere fordi man tenker at symptomene skal gå over av seg selv.

Og lysten er for stor til å gi seg.

Husk at det kreves, for å bli god, at man også er flink til å lytte til kroppen!

Kilder

Gleeson M. (2016). Immunological aspects of sport nutrition. *Immunology and Cell Biology* 94:117–123.

Gleeson M. & Walsh N. (2012). The BASES Expert Statement on Exercise, Immunity and Infection. *Journal of Sports Sciences* 30(3):321-324.

Hver tredje idrettselev er syk eller skadet

Én av tre toppidrettselever ved de videregående skolene i Trøndelag er enten syke eller skadet. Det viser en undersøkelse fra NTNUs senter for toppidrettsforskning.

Artikkelen er skrevet av Torstein Sørheim Bjørkås, Bjørn Solli og Magnar Brandseth og er tidligere publisert av NRK.

<https://www.nrk.no/trondelag/xl/hver-tredje-idrettselev-er-syk-eller-skadet-1.12683911>

Det er Namdalsavisa som omtaler denne undersøkelsen mandag.

I en spørreundersøkelse utført av førsteamanuensis Frode Moen, og vitenskapelig assistent Kenneth Myhre, ved NTNUs senter for toppidrettsforskning, har videregående elever som tar faget toppidrett svart på spørsmål om skader og sykdom.

Myhre mener resultatet er nedslående. Halvparten av dem som var syke eller skadet, svarte at de ikke visste hvor alvorlig skaden var, eller hvor lenge de kom til å være skadet.

Ble syk like etter starten

Krister Wohlen fra Verdal er skiskytter, og begynte på toppidrettslinja ved Steinkjer videregående skole i høst.

Nå har han vært sjuk i over to måneder, uten at han vet hva som feiler ham. Det eneste som er sikkert er at han må ta det med ro.

– Jeg trente bra i sommer og var i god form da jeg starta her i høst. Plutselig smalt det. Jeg visste ikke hva det var og syntes det var skummelt. Ei stund trodde jeg at jeg bare var forkjøla, men det bruker jo å gå over. Nå vet jeg ikke hva det er.

Wohlen er ikke fornøyd med situasjonen han har havnet i.

– Det er kjedelig. Det blir ensformige hverdager og jeg blir rastløs. Trøsta er at jeg får trent mye på skytinga, sier Wohlen.

Har tatt lærdom

Emily Norum driver med friidrett og går siste året med toppidrett på Steinkjer videregående skole. Også hun har fått problemer med helsa.

– Det første året hadde jeg mange skader og mye sykdom. Det tror jeg skyldtes at jeg hadde lite kunnskap og var veldig ivrig. Nytt miljø, nye trenere og et ønske om å vise at jeg fortjente plassen, førte til at jeg trente mer enn jeg burde, sier Norum.

Hun måtte lære seg å lytte til kroppen for å bli frisk.

– Etter hvert har jeg lært at hvile og restitusjon er viktig for å unngå skader og sykdom. Derfor har jeg valgt å bruke to år på å ta det siste året på skolen. Det gir meg bedre tid til hvile, og har også ført til at idrettsprestasjonene er blitt bedre.



Emily Norum slet mye med skader og sykdom i sitt første år på toppidrett. Nå har hun lært seg å lytte til kroppen for å holde seg frisk.

Norum er fornøyd med måten hun ble fulgt opp på av trenerne i den tida hun var mye skada.

– Men selv om trenerne kan veldig mye og forteller deg at du skal ta det mer med ro, så er det kanskje slik at det må en skade til før du begynner å høre etter, sier Norum.

– Ikke akseptabelt

– Jeg synes tallet er for høyt, det er ikke bra at en tredjedel av elevene sier at de enten er skadet eller syke.

Det sier Pål Wærum, utviklingsleder for idrettsfag ved Steinkjer videregående skole. Han er overrasket over hvor stort problemet er.

– Selv om vi har hatt perioder der mange har slitt med sykdom eller skade, ble jeg litt overraska da jeg så tallene i denne undersøkelsen.

Det er ikke nødvendigvis for mye trening som setter elevene ut av spill.

– Vi prøver å få elevene til å tenke på den samlede belastninga og gi seg selv tid nok til restitusjon. De fleste tåler treninga, men sammen med den øvrige skolegangen kan den totale belastninga bli for stor, sier Wærum

Han kjenner igjen at elever gjerne vil trene hardt når de starter på toppidrettslinja.

– Vi har innført enkle tester som elevene kan utføre selv. De kan for eksempel løpe ei viss tid med ei viss belastning på tredemølle. Etter hvert vil det danne seg et mønster som de kjenner igjen. Om de plutselig skulle få helt andre pulsmålinger på testen enn de har hatt tidligere, er det et signal om at noe er galt, sier Wærum.

Det gjøres flere ting for at elevene skal holde seg friske.

– Vi fokuserer også på hygiene og restitusjonstiltak for å redusere mottakeligheten for sykdom og skader.

Overrasket over omfanget

– Jeg må si at tallene og omfanget av problemet overrasker meg, men jeg kjenner igjen problemstillinga.

Det sier olympisk mester og verdensmester i langrenn, Frode Estil, som er idrettsfaglig leder ved Meråker videregående skole.

– De forskjellige linjene har litt forskjellige utfordringer. I håndball og fotball er det som oftest akutte skader som rammer elevene. Det er skader som ofte ikke har så lang varighet.

Elevene som har det mest frustrerende er gjerne de som driver med utholdenhet.



*Frode Estil hadde stor suksess som langrennsløper. Nå jobber han som idrettsfaglig leder ved Meråker videregående skole. Han føler at tett oppfølging av elevene er det viktigste.
FOTO: AAS, ERLEND / NTB SCANPIX*

– Utholdenhetsidrettene sliter mer med langvarig virus, og det er nok først og fremst de elevene som opplever frustrasjoner. De kan ofte gå på ukevis, kanskje månedsvis med en uavklart situasjon, sier Estil.

Skade- og sykdomsproblematikken er en stor utfordring for idrettslærere, mener han:

– Men vi begynner å få bra erfaring, og det vi har lært er at vi må ha tett kontakt med ungdommene og forklare de at det gjelder å være tålmodig. Vi prøver også å se til at de ikke blir gående alene med frustrasjonen. Det kan være en fare for at elevene føler at de faller utenfor når de ikke kan være med på fellestreningene over en lengre periode.

Alexander Wisløff går toppidrett ved Heimdal videregående skole. Han har selv vært heldig og stort sett holdt seg frisk, men skjønner at det er fort gjort å bli syk som skiløper.

– Vi trener jo veldig mye, og det er klart at det tærer på kroppen og immunforsvaret med mye utholdenhetstrening, sier Wisløff.

Mannen bak undersøkelsen, Kenneth Myre, forstår godt hvordan de unge utøverne har det.

– Jeg har følt på kroppen hvordan det er å være ung utøver, og vi føler at vi har dårlig tid på å bli så god som mulig. For min del endte det med at jeg gikk et renn med feber, og jeg har i ettertid innsett at det kanskje ikke var spesielt lurt.



Kenneth Myhre er mannen bak undersøkelsen. Han vet godt hvordan unge idrettselever har det.

Nå vil de som står bak undersøkelsen hjelpe trenerne.

– Vi ønsker å hjelpe de med å gjøre en enda bedre jobb. Det er det som er hovedmålet vårt, sier Myhre.

Smart høsttrening

Sykdom og skader, vår verste fiende - slik holder skiløpere seg friske og skadefrie

Hva er viktig å prioritere i treningsarbeidet i overgangen mellom forberedelsesperioden og konkurranseperioden? Hvilke grep kan vi ta for å unngå avbrekk i treningen?

Artikkelen er skrevet av Eivind Haakenstad Godli, og er tidligere publisert på Langrenn.com.

Høsten har kommet over oss med full tyngde. For oss skifrelste betyr det at vinteren er rett rundt hjørnet, og at de første konkurransene nærmer seg med stormskritt både for aktive utøvere og mosjonister.

Det betyr at vi må gjøre smarte valg i hverdagen for å holde oss frisk og skadefrie, og dermed sikre en optimal oppladning til sesongen. Sykdom og skader er vår verste fiende når det gjelder å få fremgang i treningen. Det hjelper lite å ha en bra plan, hvis man stadig vekk får avbrekk i treningen.

Hvilke forholdsregler kan vi ta for å unngå unødvendige treningsavbrekk?

Tilpass treningen etter værforholdene

Høsten kan være lunefull. Temperaturen og forholdene varierer veldig fra dag til dag, is, gjørme og løv som faller fra trærne kan gjøre rulleski til en risikosport.

I tillegg må vi ta hensyn til at dagene blir stadig kortere, det blir fort mørkt på ettermiddagene. Da gjelder det å være tilpasningsdyktige og ha en plan B klar hvis vi våkner opp en morgen og ser at den opprinnelige planen blir vanskelig å gjennomføre.

I lavlandet kan det være gode forhold for rulleski langt utover høsten. Ta imidlertid høyde for glatte veier, ikke ta unødvendig sjanser i trafikken. Om forholdene er dårlige må du vurdere om du får maksimalt utbytte av økten, både teknisk og fysisk. Kanskje lønner det seg å heller å flytte økten innendørs eller bruke en annen bevegelsesform.

Den synkende temperaturen gjør at asfalten blir hardere, dermed blir det vanskeligere å få skikkelig grep med piggene. Dette gjør at vi blir mer utsatte for skader - albuer, håndledd og skuldre får større belastning. Variasjon mellom de ulike treningsformene er derfor meget viktig for å minimere skaderisikoen.

Prioriter kapasitet og styrke

Selv om de fleste ser fram til snø og skiføre, er det viktig at vi beholder de gode øktene vi har gjennomført i løpet av sommeren og høsten. I denne perioden kan det være lurt å legge litt ekstra fokus på styrketrening og kapasitet.

På regnfulle kvelder er det ikke alltid det frister med en tur ut. En ekstra økt i styrkerommet kan da være et supert alternativ. Om du legger inn en solid bolk med styrketrening de neste ukene vil du kunne nyte godt av dette utover sesongen.

Kondisjonen faller raskt om den ikke blir vedlikeholdt. Elghufs eller løpeintervaller er effektivt året rundt, bruker du terrengsko eller sko med pigger er du sikret godt grep selv ved glatte forhold.

Om du har tilgang til et treningssenter kan også tredemølle, stakemaskin eller spinning være supre alternativer for å gjennomføre hardøkter med god kvalitet. Ved å holde trykket oppe på disse øktene frem til det blir stabilt skiføre, sørger du for å opprettholde kapasiteten på et anstendig nivå.

Ikke stress med å oppsøke tidlig snø

Hvorvidt det er hensiktsmessig å oppsøke steder med tidlig snø, finnes det ingen fasit på. Det kommer an på personens alder, nivå, ambisjoner, tid til rådighet etc. Spesielt om du er mosjonist eller juniorløper må du ta en vurdering på hva som er mest hensiktsmessig.

De viktige konkurransene kommer ikke før over nyttår, så det er ingen grunn til å stresse. Mange timer med bilkjøring tærer både på motivasjon, overskudd og økonomi. Denne tiden kunne med fordel blitt benyttet til å gjennomføre kvalitetsøkter på barmark. Om du allikevel velger å oppsøke snøen, er det viktig med en gradvis progresjon på skitreningen.

Muskulaturen får en litt annen belastning på snø enn vi får på rulleski, derfor er det viktig at vi holder litt igjen på mengde og intensitet i startfasen. Ha fokus på god teknikk og rolige turer i variert terreng, og legg gjerne inn sekvenser hvor du går uten staver.

Riktig bekledning

Dette høres enkelt ut, men er desto mer viktig. Kle deg etter forholdene! Hold deg tørr og varm, men ikke så varm at det hemmer deg i treningen. En lett treningsregnjakke om det regner, eller noen tynne ullsokker om du skal ut å løpe på vått underlag i skogen.

Velg klær som puster godt, og som er lette å bevege seg i. Husk å regulere utfra om du skal ha en rolig økt, eller for eksempel en intervalløkt. Vær ekstra nøye med utsatte områder som føtter, knær, hender og hodet.

Tørt skift

Etter en treningsøkt hvor kroppen har jobbet hardt, blir man som regel våt og svett. Om man da blir gående i lang tid med det våte treningstøyet på seg før man rekker hjem til dusjen, er det nesten som å be om å bli syk. Ha alltid en tørr trøye med deg i treningsbagen som du kan ta på deg umiddelbart etter trening. Dette vil hjelpe til med å holde deg tørr og varm, og redusere sykdomsrisikoen.

Påfyll av næring

De første 30 minuttene etter trening er det tidsvinduet hvor kroppen er mest mottakelig for næring. En banan, restitusjonsbar, sjokolade, brødslice eller yoghurt er perfekt å hve i seg rett etter en treningsøkt. Eventuelt andre matvarer som er enkle å få i seg og gir rask energi. Ta en banan med en gang treningen er ferdig, så fyller du opp med et skikkelig måltid når du er ferdig dusjet.

Restitusjon/hvile

En fornuftig fordeling mellom trening og hvile er viktig for å holde seg frisk. Ikke følg treningsprogrammet slavisk om du føler deg sliten og slapp. Får du to dårlige treningsøkter på rad, kan det være lurt og legge inn litt ekstra hvile for å komme seg på plussiden igjen.

Lytt til kroppen og de signalene den gir! Jo mer skole/jobb, familie og stress du har utenom jobb, jo viktigere blir det å sørge for god restitusjon. Et variert og godt kosthold kombinert med nok søvn vil hjelpe deg langt på vei.

Hold igjen på treningen etter sykdom

Sykdom kan ha flere årsaker. Har du hatt høy totalbelastning den siste tiden med skole/jobb og trening, kan sykdom være kroppens måte å si ifra på at den trenger hvile. Om du først har blitt syk, er det viktig at du lar kroppen få tid til å bli helt frisk før du begynner med hardtrening igjen. En fin huskeregel kan være å ha to treningsdager med korte, rolige økter uten tilbakefall før du trener ”normalt” igjen. Kortere opptrapping ved kort sykdomsperiode – lengre opptrapping ved lang sykdomsperiode.

Innen idrett, trening og livet generelt, er det en gylden regel som sier at du bare skal bruke energi på ting du får gjort noe med. Vi kan aldri gardere oss 100 % mot sykdom og skader. Ved å ta i bruk noen av disse forslagene, har du i hvert fall gjort alt DU kan gjøre for å unngå uønskede avbrekk i treningen. Dermed kan du gå inn i den nye sesongen med visshet om du er bedre forberedt enn noensinne!

Mangelen på kvinnelige topptrenere i langrenn: erfaringer fra fire profesjonelle kvinnelige trenere

Masteroppgave i idrettsvitenskap ved seksjon for coaching og psykologi.

Norges Idrettshøgskole, 2017.

Guro Tveito

Året 2016/2017 jobbet jeg med en studie som omhandlet mangelen på kvinnelige topptrenere i langrenn. Grunnen til at dette er et viktig tema for meg er fordi jeg selv er kvinnelig trener og jeg har alltid fundert over om kvinnelige og mannlige trenere jobber på ulike måter. Min trenerkarriere startet for ni år siden på Voss. De to første som trener for unge langrennsløpere i Vossalangrenn, deretter syv år i Lyn ski der jeg avsluttet som trener for juniorgruppa våren 2017. Nå jobber jeg på Dønski videregående skole med langrennsløperne på toppidrett langrenn. Gjennom denne studien har jeg ofte fått «aha-opplevelser» eller kjent meg igjen i situasjoner som informantene har fortalt om. Det finnes mange gode, positive opplevelser, men det finnes også eksempler på situasjoner eller erfaringer som de kvinnelige trenerne skulle vært foruten. Jeg vil nå i korte trekk prøve å sammenfatte hva denne studien går ut på og hva jeg avslutningsvis konkluderte med. Det er ikke lett å dra sammen 120 sider i noen få A4-sider, men jeg skal prøve å legge frem det jeg ser på som mest interessant. Ønsker du å gå grundigere inn i materien ligger oppgaven ute på nettet under denne linken:

<https://brage.bibsys.no/xmlui/handle/11250/2450751>

Sammendrag

Kvinnelige trenere er en minoritet i nesten all idrett, på alle nivå, over hele verden (Acosta & Carpenter, 2014). Selv om andelen kvinner i idrett har økt enormt de siste tiårene har ikke andelen kvinnelige trenere økt nevneverdig. Store land som USA, Canada, Australia og Storbritannia har gjort mye forskning på feltet og har statistikk fra langt tilbake i tid når det gjelder andelen kvinner i trenerrollen. Spørsmålet vi kan stille oss er om vi ser de samme tendensene for kvinnelige trenere i Norge.

I 2008 kom NIH og Likestillings- og diskrimineringsombudet (LDO) ut med en tilstandsrapport med navnet: "Likestilling og mangfold i norsk idrett: - bedre med flere på banen!". Et av temaene som ble tatt opp her er andelen kvinnelige trenere i norske

særforbund, altså trenere på høyere nivå. I alt var det 265 trenere som var engasjert av et særforbund i 2006, men kun 22 (8,3 %) av disse var kvinner. De siste tallene vi har fra andelen kvinnelige trenere er 14 % totalt, noe som er en økning på opp mot 6 % fra 2008. Det er jo så klart positive tall, men vi er på langt nær der vi burde være enda (Fasting et al., 2016). Ofte viser det seg at kvinner møter på enda flere barrierer i treneryrket enn menn og at dette er grunnene til at andelen kvinnelige trenere er lav. Mange av de internasjonale studiene har sett på disse barrierene som kvinner kan møte i topp trenerstillinger. Eksempler på barrierer er; mannsdominans, mangel på muligheter og støtte fra miljøet, vanskeligheter med å balansere familie og jobb, mangel på selvsikkerhet, at menn velger menn, holdninger og stereotypier fra samfunnet osv. Det er gjort lite forskning på hvorfor tallene er som de er i Norge, spesielt innenfor de ulike idrettene.

Innenfor langrenn har vi kun hatt én kvinnelig trener på det vi kan kalle høyere nivå. Dette var i perioden 2012- 2015 som trener på juniorlandslaget. Selv om andelen aktive kvinner i langrennsidretten har økt betraktelig de siste tiårene, har ikke dette gitt noen formidabel økning i andelen kvinnelige trenere og spesielt ikke i topp trenerposisjoner. Dette ønsker nå NSF å ta tak i. I Skipolitisk dokument 2017- 2020 står det at man ønsker å rekruttere inn flere kvinnelige trenere og ledere. Denne studien er derfor et viktig grunnlag med tanke på hvor skoen trykker og hvilke tiltak som bør settes i gang.

Problemstillingene for denne studien var:

1. Hvordan oppleves utfordringen med å tilfredsstille de grunnleggende psykologiske behov i arbeidsmiljøet hos topp trenere i langrenn: erfaring fra fire kvinnelige trenere.
2. Hvilke tiltak bør Norges Skiforbund sette i gang for å øke rekrutteringen av kvinner til topp trenerstillinger.

For å forklare første del enkelt handler det om hvordan kvinnene opplever sin arbeidshverdag og om man trives i det yrket man har. For å svare på disse problemstillingene intervjuet jeg fire profesjonelle kvinnelige trenere i langrenn. Alle kvinnene hadde jobbet som langrennstrenere i syv år eller mer og har jobbet/ jobber med utøvere på juniornivå eller høyere. De fire kvinnene var i aldersspennet 28- 54 år, altså et utvalg som bestod av kvinnelige trenere på ulike stadier i sin karriere. Jeg vil nå så kort som mulig presentere noen av de viktigste funnene og litt om diskusjonen rundt disse. Som leser er det viktig å ha i bakhodet at dette ikke kan generaliseres til alle kvinnelige trenere i langrenn, men er basert på

erfaringene til de fire kvinnelige trenerne i denne studien. Navnene som blir presentert er fiktive.

Resultater og diskusjon

Innenfor del én av oppgaven ønsket jeg å se nærmere på arbeidsmiljøet til de fire kvinnene. Dette gjorde jeg gjennom motivasjonsteorien selvbestemmelsesteorien som har som et av sine hovedsynspunkt at alle må få tilfredsstilt sine tre grunnleggende psykologiske behov for å fungere optimalt, være motiverte og føle velvære i sitt miljø. Disse tre behovene er kompetanse, autonomi og tilhørighet.

Hvis vi først ser litt på tilfredsstillelse av behovet for kompetanse var temaet «Trygghet og kontroll» et viktig moment. De fire kvinnene har alle en tanke om at kvinner må føle seg trygge og komfortable i en rolle før man tør å ta steget videre. Kvinnene i denne studien virker som å ha god nok selvtillit, men det har tatt tid og krefter å komme til dette punktet av trygghet og selvsikkerhet.

Jeg kjenner at jeg har det mye bedre nå. Og det er jo derfor jeg er så trygg og sikker i rollen min og for at jeg er så...jeg tør å si det jeg mener og stå for det. Og uredd, men det er en vei å gå dit og ja, den har jeg jobbet hardt for. (Siri)

Dette er nok ofte også et viktig punkt for menn som er nye i trenerrollen, man er så klart usikker på om det man gjør er riktig. Likevel tror nok flere av kvinnene at det tar lenger tid for kvinner å føle seg trygge og sikre på at de er gode nok, enn for menn.

[...] hvis man skal kunne ti ting for å være langrennstrener og så kan jeg som kvinne åtte av dem, da våger ikke jeg søke den jobben. I mens mannen kan to, åtte kan han ikke, men det fikser seg. Han søker jobben. (Mari)

Dette kan henge sammen med at kvinner ofte ikke tar like mange risikoer som menn. Man er litt redd for å feile eller ikke føle seg god nok. Flere studier har vist at kvinner tar mindre risikoer i livet. Konsekvensene av dette er at menn mye oftere opplever negative hendelser enn kvinner, men også at kvinner opplever sjeldnere suksess (Byrnes, Miller & Schafer, 1999). Det som i hvert fall er sikkert er at kvinner som innehar åtte av ti ting har god nok

kompetanse og bør søke jobben! Likevel er det ikke sikkert det er mangelen på selvtillit som er grunnen, men at man ikke tar like mange store, risikable sjanser i livet. Selv om dette kan være en realitet tror likevel kvinnene i denne studien at kvinner har lavere selvtillit. Men, har de egentlig det eller er det en stereotypi som samfunnet vårt har skapt?

I studien til Fielding-Lloyd & Meân (2011) sier mannlige trenere og leder at det er på grunn av manglende selvtillit at kvinnene ikke passer inn som trenere. Grunnen til at kanskje ikke alle kvinner har denne selvtilliten eller motivasjonen som skal til, er mest sannsynlig på grunn av mennene og den store mannsdominansen i treneryrket (Norman, 2014). Idretten må endre struktur og la kvinner også få lov til å føle selvtillit ved å la kvinner føle seg ønsket og inkludert i yrket (Norman, 2014). Ved å endre denne strukturen og tankegangen rundt selvtillit hos kvinner kan det kanskje være med på å bygge opp tryggheten hos kvinnene mye raskere. I tillegg må også ledere og andre ansatte i organisasjonene forstå hvordan strukturen og tankene om treneryrket oppfattes og forstå sin egen posisjon. Dette gjelder både kvinner og menn, siden tanker om selvtillit og kjønnsrollemønster er noe som også reproduseres av kvinner. Dette kan være en start for å øke tryggheten hos kvinnene og få de til å tro at de er gode nok som trenere.

Et annet viktig tema som kom frem er at kvinnene i stor grad er opptatt av mestring og utvikling hos utøverne. Vi kan ikke komme bort ifra at en topp trenerjobb ikke alltid handler om mestring, men om prestasjonsjaget. Denne delen av jobben synes ikke alle kvinnene er like morsom og interessant.

[...] akkurat på høsten fra august til november-desember, det synes jeg er artigst for da jobber vi veldig mye sånn grunnleggende og jobber mye med utvikling [...] så det å være trener på høsten det synes jeg er skikkelig, skikkelig, skikkelig artig! På vinteren så er på en måte jobben litt gjort og vi skal inn i konkurransesituasjonen. Og som trener så handler det om at vi blir målt på resultater og gjengen er så opptatt av konkurransepreget. (Anne)

Anne sier også at ser mer på seg selv som en lærerspire enn en trenerspire. En studie av Chelladurai, Kuga & O'Bryant (1999) så på forskjeller mellom kvinner og menn når det gjelder preferanser i forhold til lærer- og treneryrket. Studien viste at kvinner i hovedsak foretrekker å jobbe som lærere og menn som trenere. Kvinner syntes oppgavene innenfor læreryrket var mer interessante og viktige for dem, enn innenfor treneryrket (Chelladurai,

Kuga & O'Bryant, 1999). Dette kan dras inn i denne studien med tanke på at noen av kvinnene er mer opptatt av å lære bort og utvikle mennesket enn akkurat fokuset på prestasjoner og resultat. Grunnen til at noen kvinner er mer opptatt av mestring, læring og utvikling kan komme fra holdninger om hva som er en kvinne- og mannrolle. Læreryrket blir av samfunnet sett på som et domene der kvinnene og kvinners egenskaper passer godt inn. På den andre siden passer treneryrket til det maskuline (Shaw & Hoeber, 2003). Da handler det igjen om hva vi tenker og forbinder med treneryrket. Hvis det fortsette å bli sett på som et maskulint yrke vil det heller ikke tiltrekke like mange kvinner. Igjen er det kjønnsrollemønsteret og holdninger i samfunnet som kan være med på å endre denne oppfatningen.

Et siste punkt jeg ønsker å dra frem under temaet kompetanse er viktigheten av å vise god kompetanse. Dette drar alle kvinnene frem som et viktig tema med tanke på å bli respektert og verdsatt i miljøet.

[...] men det er veldig viktig at man liksom bare ikke ansetter en kvinne bare fordi hun er kvinne da, man må jo ha en eller annen kompetanse der som tilsvarer at man hører hjemme der. På samme måte som at en mannlig trener burde fått jobb der fordi han har den kompetansen [...] (Anne)

For å komme til det punktet at miljøet rundt ser at man er en flink trener og har mye kunnskap kan man ikke ligge på latsiden. Man må vise seg frem og ha troen på egne kunnskaper. Likevel blir det sagt av en av informantene at hun i perioder har måtte overbevise mer enn å bevise at hun var god trener. Treneryrket blir ikke sett på som et kvinnelig domene, noe stereotypier og kjønnsrollemønsteret har skapt, og derfor må man kanskje overbevise i mye større grad (Kane, 2016). Anne mener at hvis kvinner viser god kompetanse og gjør en god jobb vil det være med å normalisere kvinnelige topptrenere i langrenn.

For å bli en leder må kvinnen inneha både maskuline og feminine karakteristikk (Kane, 2016). Dette er ikke en regel, men en stereotypi som fra samfunnet. Autoritet og kompetanse er noe som forbindes med mannlighet og maskulinitet, og slike assosiasjoner opprettholder ulikhet og undertrykker motstand (Kane, 2016). Kvinner må tilpasse seg maskuliniteten i idretten og hva den står for. Disiplin, hardt arbeid og det å ofre seg er karakteristikk som er synonyme med både business og idrett. Flere kvinner kan ha vanskeligheter med å konkurrere mot denne formen for maskulin kapital, ikke fordi de ikke

jobber hardt eller er menn, men mest sannsynlig fordi de ikke har vokst opp med en innlært maskulin kapital (Anderson, 2009). Så når Siri sier at hun i starten heller måtte overbevise enn å bevise, er det kanskje fordi hun måtte lære å tilpasse seg den kulturen som treneryrket innehar. Det er ikke alltid at det hjelper en kvinne å ha god, kanskje bedre kompetanse enn en mann. Kanskje er det faktisk ikke sånn at erfaring og kompetanse er det som skal til for å skape trygghet og kontroll, man må muligens også inneha visse maskuline egenskaper. Treneryrket er dominert av ”heroisk maskulinitet” og for at en kvinne skal passe inn i yrket er det mulig at hun må kjempe litt ekstra for å passe inn i den rollen (Shaw, 2007). Passer man inn i denne rollen og tilpasser seg miljøet, oppnår man større respekt og blir etter hvert sett på som en bedre trener (Shaw, 2007).

Jo for meg, eller som kvinnelig trener så er det det der med å ha god kompetanse, ikke bare være en dame som stiller i....(ler)....fine klær, men har noe å virkelig bidra med og ha en klar integritet. Stå for noe. Der har jeg vært tydelig, å ha klare verdier og en treningsfilosofi for hva jeg står for. Det har vært viktig for meg. (Siri)

Når jeg har sett nærmere på temaet som heter autonomi og om hvordan kvinnene opplever selvstendighet og påvirkningsmuligheter i arbeidet er det bare positive erfaringer som kommer frem.

På skolen blir man jo i team med andre kollegaer og idretter, en annen virksomhet. [...], men likevel, selvstendigheten er jo der fordi det handler jo om hva jeg gjør med min rolle som trener på idrettslinje. Om å møte eleven og ta tak i visse saker...[...] vi er jo liksom i team, men når man har sine elever og er tre trenere så jobber man jo veldig individuelt og selvstendig med de på teknikk og treningssamtaler osv. (Mari)

Alle føler en frihet i jobben som trener og får være med på å bestemme hvordan treningshverdagen skal se ut. Muligheten for å påvirke i miljøet er stor og dette skiller seg litt ut fra de internasjonale studiene som viser at kvinner ofte opplever å ikke få ta del i beslutningstaking (Bruening & Dixon, 2007; Inglis, Danylchuk & Pastore, 2000). Dette er så klart veldig positivt og jeg håper at dette også er tilfellet for andre kvinnelig, så vel som mannlige, langrennstrenere.

Under temaet tilhørighet er relasjoner og inkludering de to store overskriftene. Alle kvinnene i denne studien opplever at relasjonene med arbeidskollegaer er god. Likevel kan det ofte være et savn å ikke ha kvinnelige kollegaer og man blir ofte «en av gutta» i dette miljøet. Med dette følger det ofte mye fleiping og «gutteprat» som går på kvinners bekostning. Da må man være tøff og svare tilbake så godt man kan.

[...] det er så vanskelig det der også for det handler om... Vi pratet jo om det her med sjargong og den måten man prater på, tuller på, og en del ting man tuller med blant mannlige trenere for eksempel, det er ikke stuerent alle ganger, men jeg kan håndtere det. Jeg har vært i ulike klubber der det har vært gutter og menn og jeg har lært meg at man liksom tuller litt med det der, men tenker man etter så er det ikke helt okei. Men jeg har lært meg å tulle tilbake og kunne gi svar på tiltale og ikke bli "offended", og det tror jeg styrker min rolle, min posisjon blant mennene og da får man mer respekt...(Mari)

De kvinnene som klarer å spille på mannen sine premisser og tar på seg "maskulinitetskostymet" oppnår respekt og anerkjennelse av mannen (Shaw & Hoeber, 2003). Akkurat det samme sier Mari, man oppnår respekt ved å henge seg på fleipingen og den sjargongen som finnes i miljøet. Shaw & Hoeber (2003) sier at kvinner som uttrykker visse maskuline holdninger eller tøffhet blir oppfattet i miljøet som mennesker som kan tilpasse seg det sosiale hierarkiet og oppnå makt. Det vil altså si at kvinner som ønsker å lykkes i maskuline miljøer må tilpasse seg og omfavne den maskuline jobbpraksisen (Shaw & Hoeber, 2003). Ofte blir det brukt humor eller "drittprat" i disse mannlige miljøene. Denne formen for prat kan ofte være litt "på kanten humor". Ofte bruker menn slik humor for å teste kvinnene. Spiller kvinnene med og tuller tilbake blir man fortore akseptert i miljøet (Shaw, 2006). Denne formen for tulling eller testing av kvinnene er en hersketeknikk. Kvinner sier ofte ikke noe på det, siden de vil unngå å bli sett på som kjedelige eller vanskelige å ha med å gjøre (Shaw, 2006). Kvinner har ofte en tanke om at man må spille tøff for å overbevise menn om at de hører hjemme i yrket (Norman, 2010). I studien til Norman (2010) så hun at i stedet for å gå i konflikt med den allerede etablerte maskuline kulturen spilte kvinnene bare med og godtok at det sosiale miljøet var sånn. "Man spiller spillet" som Norman (2010) sier.

Kvinnene i denne studien har heller ikke store problemer med å "spille spillet", men de tenker seg at det ikke er alle kvinner som hadde taklet det spillet som foregår. Mari sier også at hun noen ganger må si fra når det som blir tullet med ikke er greit. Hun mener at man ikke

skal tolerere alt, men si fra når det er nok. Det samme sier Lise; ikke alt er greit, men man har lært seg å vite hvordan man skal håndtere det.

I forhold til inkludering i det overordnede langrennsmiljøet vil jeg si at kvinnene i denne studien føler seg inkludert, men at det også forekommer episoder som viser det motsatte.

Ja, det var jeg og en av utøverne som var på samling og han forteller til sine bekjente som han treffer der (det var hans foreldres bekjente så de var av det eldre klientell), at ja "det her er treneren min". De ser på meg og forstår ikke. "ja du er fysioen" sier de. "Nei, hun er treneren min" sier han. Og jeg ble liksom helt...og tenkte "men jeg kan faktisk trene folk også, det er helt ok". Det var sånn her, jeg ble ikke tatt for å kunne et yrke for det er så himla innprentet og kodet at det ikke er en ung jente som er treneren. (Mari)

Det kommer frem flere slike erfaringer i studien og det viser oss altså at det å være kvinne og jobbe i et maskulint yrke ikke er normalisert. Andre erfaringer som kommer frem her er at det blir sett på som annerledes at kvinner er trenere for gutter.

Jeg får ofte spørsmål om "hvorfor er du trener for guttene også?". Det får jeg ofte spørsmål om. Det får jeg OFTE spørsmål om faktisk (litt overrasket når hun tenker over det). Sånn som sist når jeg var på et seminar sammen med andre trenere fikk min sjef spørsmål om "Ja så [sensur] hun trener jentene hun da". Og da, da sa han "neeei, det gjør hun ikke, hun trener guttene også". Da blir folk litt sånn...til og med der når vi sitter der flere trenere, som faktisk tror at jeg er trener for bare jentene og det overrasker meg litt! (Anne)

Selv om det fortsatt kan oppleves unaturlig at kvinner er trenere for menn i langrennsmiljøet, må vi også nevne at vi mest sannsynlig har kommet lenger i Norge enn i utlandet når det gjelder akkurat dette. Anne kom med et eksempel på dette etter at hun hadde snakket med trenere fra utlandet. De hadde aldri fått lov til å trene guttene og det var ikke et spørsmål en gang. Studien til Kamphoff et. al. (2010) viser oss også at det viktigste for at kvinner som er trenere for menn skal bli i yrket, er støtte fra ledelse og respektive andre. Dette tas også opp av noen av trenerne i denne studien. Da Mari skulle begynne i jobben som trener for en gjeng med menn var det svært viktig i starten av sjefen hennes støttet henne. Dette gav henne en mye enklere start og mer respekt fordi sjefen viste ovenfor utøverne at han stolte fullt og helt

på hennes trenerkompetanse. Det er et godt eksempel på hvordan vi kan få flere kvinner til å trives som trenere for menn eller på høyere nivå, mennene må inkludere kvinnene.

Del to av oppgaven handler mer om hvilke tiltak som kan settes i gang for å øke rekrutteringen av kvinner til topp trenerstillinger. Før jeg så nærmere tiltak så jeg enda mer på hvilke hovedutfordringer vi står ovenfor for å øke rekrutteringen. Et spørsmål noen av kvinnene spurte seg er om det egentlig er verdens beste jobb å jobbe som landslagstrener eller trener på høyt nivå. Er det faktisk noe alle ønsker eller har som drømmemål? I denne studien var det kun én av de fire trenerne som kunne tenke seg å jobbe på dette nivået, dette var den eldste av trenerne. De andre synes det var mye mer givende å jobbe med utøvere på lavere nivå, yngre årsklasser eller i team som stod utenfor forbundet. Andre studier viser at grunner til manglende intensjoner fra kvinnene handlet om manglende muligheter for å nå de øverste posisjonene (Cunningham & Sagas, 2002), at menn så for seg flere positive utfall ved å bli hovedtrener (Cunningham et al., 2007) og at kvinner så problemer med å ha en slik jobb og samtidig ta seg av barn og familie (Sagas, Cunningham & Pastore, 2006). De fleste av kvinnene i denne studien nevner i tillegg til press og prestasjonsjag at de ikke har noen indre motivasjon for å ta en slik jobb. De tror ikke at en slik jobb skal gjøre dem så mye lykkeligere enn den jobben de har akkurat nå.

Andre utfordringer som blir tatt opp med tanke på en slik jobb er utfordringen med å kombinere familie og jobb, at menn ofte ansetter menn, tidsperspektivet (når skal jeg få tid til å være topp trener, i tillegg til å ta studier, få barn osv.?) og holdninger fra samfunnet om hva som er normalt. Selv om det blir snakket en del om utfordringer er likevel alle kvinnene positive til at vi skal ha kvinner i slike posisjoner.

Jeg har stilt meg spørsmålet mange ganger. Hvorfor synes alle andre at det er så jævlig viktig at jeg skal bli landslagstrener. Da sier de; mangfold, diversity. Det må inn flere ulike typer av mennesker med egenskaper og erfaringer. Da tenker jeg "Ja akkurat, det er helt sant". Vi har ikke råd til å miste 50 % av befolkningens kompetanse gjennom å bare velge menn til de her posisjonene. (Mari)

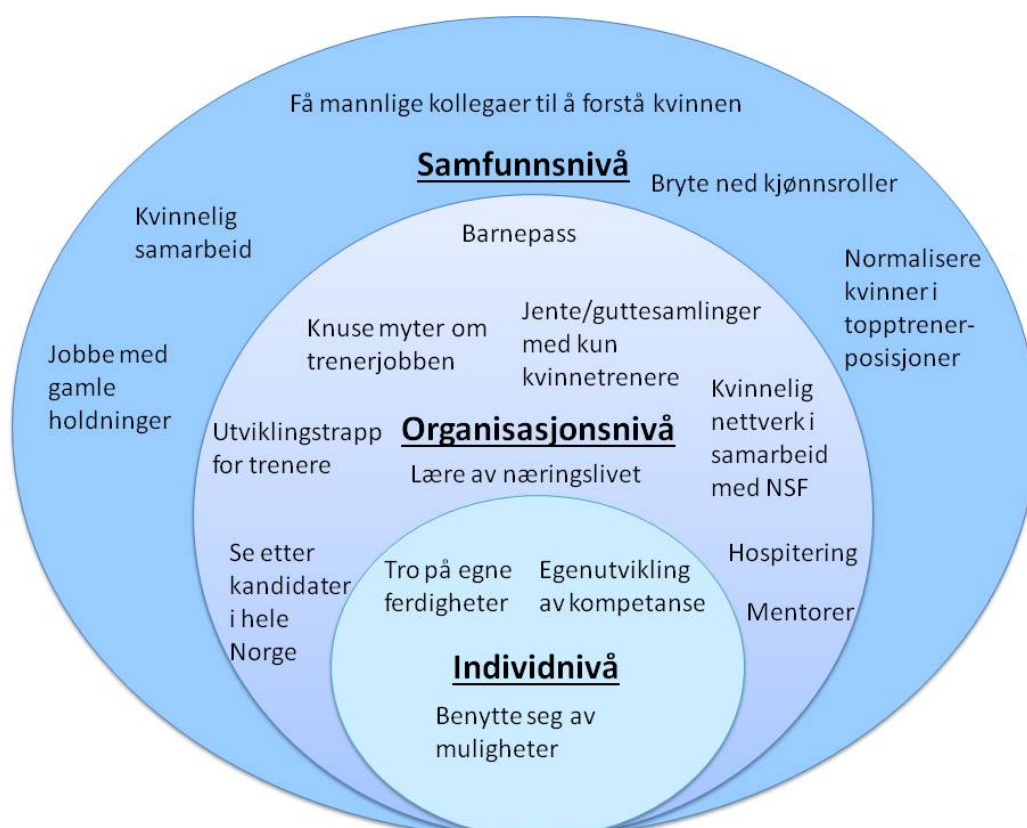
Vi har behov for både mangfold i form av to kjønn, i tillegg til at en treningsgruppe kan ha god bruk for den kvinnelige erfaringen. Kanskje spesielt i treningsgrupper med jenter/kvinner kan kvinnelig erfaring være en verdifull ressurs.

Oppsummering

For å prøve å oppsummere kan vi si at de kvinnelige trenerne i denne studien opplever arbeidsmiljøet sitt som motiverende og positivt. Dette er tøffe kvinner som tåler en støyt og som tilpasser seg det miljøet de er en del av. Likevel bærer oppgaven preg av at det fortsatt forekommer negative hendelser og erfaringer som ikke er med på å støtte opp om rekrutteringen av kvinnelige topptrenere.

For å få til en endring på kvinneandelen er det mye som kan gjøres, man må bare vite hvor man skal starte. Å starte med å spørre kvinnene selv, tror jeg er viktig. Man kan heller ikke få til en endring ved å kun fokusere på det individuelle nivå eller på organisasjonsnivå, man må se helheten i det og jobbe med endringer på alle plan. For å systematisere tiltakene i denne studien har jeg satt de inn i en modell basert på Bronfenbrenner (1977) sin økologiske utviklingsmodell. Denne modellen passer fint for å belyse hvilket nivå de ulike tiltakene hører hjemme på.

Det første steget for endring kan muligens være å ta tak i akkurat disse tiltakene. For NSF er det tiltakene på "Organisasjonsnivå" som kan være et riktig sted å starte. Hvis vi ser overordnet på langrennsmiljøet i Norge bør de rette blikket mot "Samfunnsnivå" og reflektere over hva man selv og eget miljø kan være med på å skape av endringer.



Det er viktig å dra frem at dette er ikke et kvinneproblem, men en utfordring hele miljøet står ovenfor. Det er derfor svært positivt at både NIF og NSF nå har dette med i sine mål frem mot 2020.

Etterord

Denne studien er kun er kartlegging av hvordan et fåtall kvinner opplever sin arbeidshverdag som profesjonelle trenere i langrenn. Likevel håper jeg at mange kan kjenne seg igjen i mye av det som blir skrevet og at også mennene i langrennsmiljøet kan se sin rolle i denne utfordringen vi står ovenfor. Det er også viktig å dra frem den positive utviklingen vi har sett den siste tiden. Flere skigymnas rundt omkring i Norge har nå en kvinnelig trener ansatt. Jeg ønsker også å dra frem min egen arbeidsplass, Dønski videregående skole, som faktisk kun har kvinnelige langrennstrenere per dags dato. Vi skal derfor ikke svartmale situasjonen, men også se at det allerede har skjedd store endringer. Neste mål må være å få en kvinnelig trener inn i NSF på enten Veidekke-lag, junior, rekrutt eller landslag.

Guro Tveito

Oslo, august 2017

Referanser

- Acosta, R. V. & Carpenter, L. J. (2014). Women in intercollegiate sport. A longitudinal, national study, thirty seven year update. 1977- 2014. Upublisert manuskript. Hentet 27. april 2016 fra <http://www.acostacarpenter.org/>
- Anderson, E. D. (2009). The maintenance of masculinity among the stakeholders of sport. *Sport Management Review*, 12(1), 3-14.
- Bruening, J. E. & Dixon, M. A. (2007). Work-family conflict in coaching II: Managing role conflict. *Journal of Sport Management*, 21(4), 471-496.
- Byrnes, J. P., Miller, D. C. & Schafer, W. D. (1999). Gender differences in risk taking: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(3), 367-383.
- Chelladurai, P., Kuga, D. J. & O'Bryant, C. P. (1999). Individual differences, perceived task characteristics, and preferences for teaching and coaching. *Res Q Exerc Sport*, 70 (2), 179-189
- Cunningham, G. B. & Sagas, M. (2002). The differential effects of human capital for male and female division I basketball coaches. *Res Q Exerc Sport*, 73(4), 489-495.

- Cunningham, G. B., Doherty, A. J. & Gregg, M. J. (2007). Using social cognitive career theory to understand head coaching intentions among assistant coaches of women's teams. *Sex roles*, 56(5), 365-372.
- Fasting, K., Sisjord, M. K. & Sand, T. S. (2017). Norwegian elite- level coaches: who are they? *Scandinavian Sport Studies Forum*, 8, 29- 47
- Fielding- Lloyd, B. & Meân, L. (2011). 'I don't think I can catch it': women, confidence and responsibility in football coach education. *Soccer & Society*, 12(3), 345-364
- Inglis, S., Danylchuk, K. E. & Pastore, D. L. (2000). Multiple realities of women's work experiences in coaching and athletic management. *Women in Sport & Physical Activity Journal*, 9(2), 1- 26.
- Kamphoff, C. S., Armentrout, S. M. & Driska, A. (2010). The token female: women's experiences as division I collegiate head coaches of men's teams. *Journal of Intercollegiate Sport*, 3(2), 297-315.
- Kane, M. J. (2016). A socio-cultural examination of a lack of women coaches in sport leadership positions. I N. M. LaVoi (Ed.), *Women in Sport Coaching* (s. 35- 48). Abingdon:Routledge.
- Norman, L. (2010). Bearing the burden of doubt: Female coaches' experiences of gender relations. *Res Q Exerc Sport*, 81(4), 506-517.
- Norman, L. (2014). A crisis of confidence: Women coaches' responses to their engagement in resistance. *Sport, Education and Society*, 19(5), 532-551.
- Sagas, M., Cunningham, G. B. & Pastore, D. (2006). Predicting head coaching intentions of male and female assistant coaches: An application of the theory of planned behavior. *Sex roles*, 54(9), 695-705.
- Shaw, S. (2006). Scratching the back of "Mr x": Analyzing gendered social processes in sport organizations. *Journal of Sport Management*, 20(4), 510-534.
- Shaw, S. (2007). Gender in sport management: A contemporary picture and alternative futures. I C. C. Aitchison (Ed.), *Sport and Gender Identities: Masculinities, Femininities and Sexualities* (s. 74- 89). London: Routledge.
- Shaw, S. & Hoeber, L. (2003). "A strong man is direct and a direct woman is a bitch": Gendered discourses and their influence on employment roles in sports organizations. *Journal of Sport Management*, 17(4), 347.

Trener-utøver relasjonen i programfaget Toppidrett 3 i videregående skole

Oppsummering av masteroppgave ved NIH

Av Tormod Vatten

En kvalitativ studie på hvordan langrennstrenere og langrennsutøvere opplever det relasjonelle forholdet sin betydning for ferdighetsutvikling, individualisering og totalbelastning.

Introduksjon og teoretisk tilnærming til studien

I 2006 ble en ny skolereform innført i Norge. Kunnskapsløftet som reformen ble kalt førte blant annet til at det valgbare programfaget Toppidrett ble innført på videregående skole. På denne måten fikk skolene muligheter til å tilby et fag for de elevene som ønsket å fordype seg i en idrett eller et «idrettsområde». Eksempler på dette kan være «Toppidrett utholdenhet» med langrenn, friidrett og sykkel eller «Toppidrett ball» med fotball, håndball og lignende. I formålet for faget står det blant annet at *«Gjennom programfaget toppidrett skal ungdom på muligheter til å kombinere videregående opplæring med idrett på høyt prestasjonsnivå, regionalt, nasjonalt og internasjonalt»*.

Sentral i denne prosessen er treneren som er ansatt på skolen. En treners rolle er å sørge for en optimal prestasjonsutvikling og tilrettelegge treningen ut fra utøverens behov. Rollen som trener krever kompetanse i treningslære, coaching, fagspesifikk kunnskap, samt en funksjon som analysator, administrator og pedagog (Enoksen, 2002). Dette gjør at treneren må være fleksibel i sin rolle som trener, og at rollen som trener er kompleks (Hemmestad, 2013). Det vil si at rollen som trener innebærer både sportslige og utenomsportslige aspekter (Hemmestad, 2013).

Samtidig som de gjennomfører videregående opplæring og skal tilegne seg kunnskap for blant annet videre utdanning, skal de også videreutvikle ferdigheter i en idrett som krever høyt treningsvolum (Losnegard, Myklebust, Spencer & Hallén, 2013). Dette er to arenaer som krever god innsats, tar mye tid og er grobunn for potensielle konflikter (Askildsen, 2012; Owren, 2015). På denne måten er det interessant å undersøke hvordan hvor viktig relasjonen mellom trener og utøver er, spesielt da treneren er den personen som utøverne selv referer som den viktigste i utøvernes utvikling av ferdigheter (Enoksen, 2002; Tønnessen, 2009). Problemstillingen for denne oppgaven har vært:

«Hvordan opplever langrennstrenere og langrennsutøvere på Toppidrett 3 det relasjonelle forholdet sin betydning for ferdighetsutvikling, individualisering og totalbelastning?»

For å besvare denne problemstillingen ble fire trenere (én kvinne), åtte utøvere (fire kvinner) fra tre forskjellige skoler tilhørende i ulike regioner intervjuet. Utøverne som ble intervjuet var elever på Idrettsfag med valgfaget Toppidrett langrenn. Intervjuene ble gjennomført i deres siste år på videregående opplæring.

Resultater

Dette avsnittet vil bli delt inn i ytterligere kategorier relatert mot rollen som langrennsutøvere og langrennstrenere.

Treningsopplegget, individualisering og totalbelastning

Samtlige trenere var tydelig på at aerob utholdenhetstrening og teknikk er det som i hovedsak skal prioriteres i treningsarbeidet. Dette kan ansees å være fornuftig, i og med at dette er to av de viktigste arbeidskravene i langrenn samt at disse arbeidskravene krever kontinuitet over lengre tid for å utvikle. Dette fokuset farget videre innholdet i fellesopplegget som trenerne var opptatte av at utøverne skulle prioritere og delta på. Utøverne selv anså fellesopplegget som viktig, men uttrykte også et behov for å tilpasse opplegget til seg selv og få gjennomføre egne økter. Dette gjaldt spesielt for de utøverne som opplevde fellesopplegget som tilfeldig utformet. Spørsmålet er om fellesopplegget ikke er utformet enkelt nok til at øktene lettere kan tilpasses, eller om opplegget ikke er kreativt nok for utøverne.

Videre kan det diskuteres hvor åpne og mottakelige trenerne er for tilpasning og individualisering av treningsopplegg. Trenerne uttrykte at de var bevisste på variasjoner på ferdighetsnivå og individuelle forskjeller hos utøverne i gruppa. Trenerne mente også selv at de var beviste på dette i sin opptreden og utformingen av de individuelle treningsplanene. Dette samsvarte ikke med alle utøvernes opplevelser rundt dette. De opplevde opplegget for generalisert, lite engasjement og forståelse for å ta egne valg og tilpasse egne behov. Dette kan tyde på at trenerne, eller de ansvarlige i faget, tettere må kvalitetssikre av deres budskap er tatt imot av utøverne. For å si det på en annen måte, at en trener og en utøver må ha en tydeligere dialog der de snakker med hverandre og ikke om/rundt hverandre. I forhold til utviklingen av ferdigheter var også utøverne opptatt av å forbedre utholdenheten og teknikk. Samtidig uttrykte enkelte utøvere et ønske om å ha et større fokus på mentale ferdigheter og egenskaper. Dette gjaldt spesielt i rundt konkurransesituasjonen.

Til mer tid trenerne hadde til rådighet til oppfølging, til bedre opplevde trenerne relasjonen til utøverne. Derfor samkjørte skolen flere fag både for å danne best mulig relasjon, få fulgt opp utøverne på trening og for at utøverne skulle få gjennomført mest mulig langrennsspesifikk trening på skolen. I forhold til treningssamtaler uttrykte trenerne at det ble gjennomført med jevne mellomrom. Trenerne mente at det var å følge opp utøverne på de daglige treningene som var viktigst. Utøverne ga ulikt uttrykk hvordan de opplevde dette. Noen opplevde hverken oppfølging på trening eller treningssamtaler som tilfredsstillende. Andre nevnte dette ikke like tydelig, muligens fordi de opplevde disse rutinene som trenerne gjennomførte som noe vanlig og naturlig. I forhold til innholdet i treningssamtalene uttrykte særlig utøverne at de stort sett kun var om planlegging av trening frem i tid. Evaluering av perioden som var blitt gjennomført, om hverdagen til utøverne, eller oppfølging sesong- og periodemål og arbeidsoppgaver var ikke tema. Hvis treneren gjennomførte flere treningssamtaler på rad kunne de utøverne som var sist inn på samtale oppleve at de fikk litt tilfeldige program, gjerne likt som den forrige som var inne på samtale. Derfor kan det diskuteres hvordan treningssamtalene som blir gjennomført blir utnyttet.

Utøverne i denne studien uttrykte at tilbakemeldingene fra trenerne varierte. Både i forhold til hva som gjennomføres av trening, oppfølging i forhold til teknikk og tilpasning av trening. I enkelte samarbeid ga trenerne uttrykk for at de hadde en god og tydelig kommunikasjon med utøverne sine, mens utøverne uttrykte en manglende tydelighet i kommunikasjonen med trenerne. Dette gjaldt spesielt det å få tilpasset og forståelse for å tilpasse fellesopplegget i faget til utøvernes individuelle behov. Derfor kan det antas at kommunikasjonen mellom trener og utøver ikke er like tydelig som det trenerne mener selv. For å effektivisere trenerrollen og dekke behovene for oppfølging hos utøverne er alternative ledetråder satt i følgende figur:

