

Kristians filosofi for trenergjerningen – hovedpunkt

Lederskapsfilosofi uansett virksomhet

1. Vær deg selv og gå foran som et godt eksempel, men samtidig vær ydmyk og villig til å utvikle og forandre deg.
2. Komponer og jobb i komplementære team bestående av personer med høyst ulik kompetanse, bakgrunn og erfaring, samt la folk bruke sine ferdigheter og få beslutningsmyndighet der de er gode (Godfot-teorien).
3. Hva som blir sagt og gjort er viktigere enn hvem som gjør det.
4. Respekt og interesse for de du leder, samt iboende tro på at folk har noe positivt å bidra med, men er det ingenting å hente så er det ut.
5. Kollektivet går foran enkeltindividets interesser, men det må være rom for mangfold, fleksibilitet, ulikhet og forskjellige meninger.
6. Ikke noe "slack", og aldri la folk være i tvil om hva som menes, hva som må gjøres og hvilke løsninger som er best. Alt kan alltid gjøres mer nøyaktig enn i dag, og følgelig frambringe bedre prestasjon og resultater.
7. Åpen toveiskommunikasjon og medbestemmelse, men autoritære avgjørelser, trøkk og stahet dersom det er til fellesskapets beste. Uten trøkk og stahet er det umulig å få gjennomført endringer.
8. Masse positiv feedback, men ut fra en riktig/høy standard og individuelt tilpasset.

Pedagogisk filosofi uansett virksomhet

I mine øyne dreier alt pedagogisk arbeid seg om å lære og å utvikle ferdigheter og tilfredsstillende menneskelige behov. I tillegg bør en fokusere på å lære menneskelige verdier og bygge opp en lærings- og prestasjonskultur. Dette mener jeg oppnås ved (å):

1. Få på plass oversikten (makro) og basisen før en bygger på med detaljene (mikro) gradvis. Samtidig må en alltid repetere basisen slik at den ikke glemmes. Dette forutsetter god faglig kompetanse og helhetlig oversikt innenfor det feltet du jobber.
2. Gjør ting enkelt, konkret og relater det til praktiske eksempler. Det er umulig å forklare noe for enkelt.
3. Timingen på når hva blir sagt og hvordan du bygger opp læringen over tid er helt avgjørende.

4. Bygg opp basic (tillit, respekt, autoritet, goodwill o.l) for å få større påvirkningskraft.
5. Fokus på mestring og læring av ferdigheter, og mindre på ytrestyrt endring av atferd.
6. Begrunnelse, gi folk en grunn for å gjøre det du ønsker de skal gjøre.

Å forholde seg til innholdet i punkt 4 - 6 fungerer ikke så godt dersom du jobber med mennesker som har en noe mer brutal atferd. I en slik situasjon må du være mer sjef, kontrollerende og nærmest tvinge fram ønsket atferd. Samtidig må en i slike situasjoner ha helt klare grenser for hva som er akseptabel eller ikke akseptabel atferd. Sistnevnte kan summeres i en kort versjonen som består av klare grenser, god undervisning og masse positiv feedback.

Treningsfilosofi for fotballag

1. Selv om fotball er en taktisk/teknisk idrett hvor valg med og uten ball, og ballteknisk repertoar er svært avgjørende for prestasjonen, kjennetegnes fotball på toppnivå også av fysiologiske ekstremprestasjoner. Dette gjelder spesielt evnen til å bevege seg hurtig over korte distanser med ulike fotballbevegelser, evnen til å bevege seg ofte med høy intensitet, og å vinne dueller. Følgelig stiller fotball store krav til spesifikk utholdenhet, hurtighet og styrke. Av den grunn må all prestasjonsutvikling i fotball ta hensyn til prinsippet om belastning, restitusjon og tilpasning. Derfor må den totale treningsmengden være høy, spesielt i antall treningstimer per uke, kampsyklus, periode og år. I tillegg må det innarbeides gode restitusjonstiltak, hvor nedvarming etter trening og kamp, og kosthold er mest avgjørende. Videre er formålet å oppnå en overkompensasjon til hver kamp. Følgelig må vi belaste organismen ut over utgangsnivået. Imidlertid vil det, spesielt i sesong, trolig være bedre å trene mange økter hvor vi ikke trener til utmattelse, framfor færre økter til utmattelse. Dette skyldes at restitusjonstiden etter en trening til utmattelse kan være dobbelt så lang som for en trening til nesten utmattelse. Følgelig vil submaksimal styrke, utholdenhetstrening og fotballtrening som ikke medfører full utmattelse gi mulighet for en større treningsmengde totalt sett. Dette betyr ikke at vi ikke skal trene på å ta oss helt ut, men vi kan stoppe før vi er helt utmattet. Med 1-2 kamper per uke blir antall økter til utmattelse uansett høyt. Til slutt må vi trene mest mulig spesifikt både i forhold til aktivitetsstrukturen i kamp og kamptidspunkt.

2. Det virker som om det er best å trene så likt som mulig gjennom hele sesongen, men legge inn blokker for de ulike delferdighetene. Det vil si økt fokus på styrke (hypertrofi) i overgangsperioden, og en periode med ”O₂-kur” i tidlig oppkjøringsperiode og i en eventuell pause. I overgangsperioden bør det gjennomføres minimum to økter med fotball per uke. Imidlertid kan dette godt være futsal, men helst på kunstgress. Et utgangspunkt for fordeling lik versus alternativ trening kan være 20/80 i overgangsperioden, 50/50 i tidlig oppkjøringsperiode og eventuell pause, 80/20 mot sesong og 90/10 i sesong. I den forbindelse handler det om å komponere best mulig treningsykluser i de ulike periodene.
3. Planlegg og periodiser trening i løpet av en kampsyklus og periode med systematisk variasjon mellom trening med lav (mest) og høy intensitet, og varighet på øktene. Både treningsøkter på 45 og 120 minutter er effektivt. I tillegg kan vi kombinere ulike trening i en økt, ved for eksempel først å trene styrke for deretter å trene teknikk.
4. I sesong bør treningsmengden totalt og for de ulike delferdighetene styres av lengden på kampsyklusene (som vanligvis er 4, 6, 7 eller 8 dager), kampbelastning (direkte analyse av fysiologiske prestasjoner, og subjektiv analyse av mental belastning), og individuelle forutsetninger (rolle, spisskompetanse, fysiologiske ferdigheter, treningsalder, belastning på andre arenaer og motivasjon).
5. De viktigste treningssonene er intensitetssone 1, 3 og 5, samt repetert sprinttrening eller fosfatrening, hurtighet og styrke (IS-7 og 8). Trening i intensitetssone 2 bør unngås så mye som mulig.
6. Lett trening/restitusjonstrening med lav intensitet (I-sone 1) oppleves for mange som bedre enn ingen trening. Lett trening kan gjennomføres både for utholdenhet, styrke, koordinasjon og teknikk. For eksempel er det mulig å trene ”restitusjons knebøy” selv om en er svært sliten i beina. I tillegg anbefales innlagt restitusjonstrening i løpet av og etter treningsøkten. Videre bør spillerne bruke mye sykling som restitusjonstrening etter og i mellom treninger og kamper. Det gir mindre belastning på vev, det er bra for variasjon og motivasjon, og det muliggjør inntak av mat og drikke i løpet av treningen. Her er det viktig å huske på at restitusjon ikke bare handler om fysiologi. Mange ganger er det vel så viktig med mental og sosial restitusjon, nullstilling og ventilering.
7. Ved 6, 7 eller 8 dagers kampsyklus bør alle spillerne ha mellom 15-30 minutter med trening i I-sone 5. Mengden bestemmes av faktorene skissert i punkt nr. 4. Alternativt kan noe av denne varigheten byttes ut med fosfatrening/gjentatt sprint trening i I-sone 7. De best trente bør ha flere minutter enn de mindre godt trente. Utholdenhetstrening i

I-sone 5 kan gjennomføres både med 4-minuttere, klassisk 17/13, smålagsspill, 1:1, egnete possession øvelser og spillformer. Mest mulig av utholdenhetstreningen i I-sone 5 være spesifikk. Derimot kan noe denne treningen gjennomføres med løping i tidlig oppkjøringsperiode, samt i svært tunge perioder for å unngå skader.

8. Generelt er det ønskelig å trene mye styrke, men det må individualiseres både i forhold til mengde styrke totalt og hvilken form for styrke. Her anbefales mye markløft for å utvikle generell styrke og robusthet i kroppen, samt at det gir mental ro og trygghet på banen ved at en føler seg godt trent. I sesong styres mengde styrke per kampsyklus av de samme tre faktorene som i punkt nr. 4. Ut fra dette velges et vist antall repetisjoner over 60 og/eller 85 % av 1RM per kampsyklus i knebøy og markløft eller tilsvarende øvelser. Alle repetisjoner gjennomføres med maksimal mobilisering gjennom hele den konsentriske fasen. Unntaket er ved innlæring av eller justering av riktig teknikk og ”restitusjons knebøy”.
9. Koordinasjons- og hurtighetstrening i form av ”quick feet” bør gjennomføres nesten hver dag, spesielt i sesong.
10. Individualiser treningen og treingsmålene ut fra treningsalder, rolle, spisskompetanse, fysiologiske ferdigheter, motivasjon og belastning på andre arenaer. En bør i alle fall dele inn i to grupper for lagstrening, styrke og utholdenhet. Førstnevnte bør deles i de som spilte minimum 75 min av kampen versus reservene og de som spilte under 75 minutter. I henhold til styrke bør en dele inn i en gruppe for de med liten styrkebakgrunn, en gruppe for spillere som lett blir for ”tunge” av mye stryketrening, og en gruppe for de med mer styrkebakgrunn. Gruppe en må prioritere innlæring av riktig løfteteknikk, tilvenningstrening og hypertrofi trening. Gruppe to bør prioritere eksplosiv trening i form av egnede styrkeøvelser, spenst og hurtighet. Gruppe tre bør trene mest mulig tung styrke. Her bør alle spillerne minimum løfte egen kroppsvekt i benkpress, og 1,5 ganger egen kroppsvekt i markløft og dype knebøy. For utholdenhet bør en dele inn i en gruppe for godt trente og en for mindre godt trente. De godt trente bør ha en VO_{2max} på over 70 ml/kg/min eller over $205 \text{ ml/kg}^{0.75}/\text{min}$. Minimumsnivået for VO_{2max} på elitenivå bør være 62 ml/kg/min eller $180 \text{ ml/kg}^{0.75}/\text{min}$.
11. Legg inn perioder med skadeforebyggende og proprioseptiv trening før sesong og i evt. sommerpausen. I tillegg bør alle spillere ha et minimum av bevegelighet, spesielt i hamstringsmuskulaturen, adduktorene og hoftebøyerne, og følgelig prioritere bevegelighet ut fra individuelle forutsetninger.

12. Treningen bør legges opp med progresjon både i løpet av en sesong og gjennom flere sesonger. I tillegg er det viktig å passe på at progresjonen ikke blir for stor, spesielt i overgangen fra ungdomsskolen til videregående, fra amatør til profesjonell, og overgang fra en liga til en annen.
13. All utholdenhetstrening og fotballtrening som ikke er i I-sone 1 bør registreres. Samtidig må alle spillerne lære å trene i I-sone 1. Registreringen bør helst gjøres i form av direkte målinger av bevegelsesintensitet i kombinasjon med pulsklokke, eller minimum med pulsklokke. Husk at pulsklokke er et dårlig intensitetsmål i I-sone 6-8.
14. Husk at det ikke bare er fysiologisk intensiteten som bestemmer total treningsmengde. Treninger med mye taktikk, mentalt fokus og kognitiv aktivitet er også slitsomme selv om intensiteten ofte er lav. Følgelig ønsker jeg å dele treningen inn i tre belastingskategorier. Det er fysiologisk belastning, teknisk og taktisk belastning, og mental og sosial belastning. Dette periodiseres og varieres slik at vi på hver trening har høy belastning på en av kategoriene og lav på de to andre. Unntaket er ved ren restitusjonstrening eller ”no-brain-practice” hvor alt er lavt.