

"I fäders spår för framtids segrar"
En uppladdning inför Vasaloppet
Emilie Persson

"I fäders spår för framtid's segrar"

En uppladdning inför
Vasaloppet

Projektarbete
Katedralskolan
Läsåret 2002/2003
Bertil Grenvi

Innehållsförteckning

<u>INLEDNING</u>	1
BAKGRUND	1
PROBLEMSTÄLLNING	1
SYFTE OCH AVGRÄNSNINGAR	1
METOD OCH GENOMFÖRANDE	1
DISPOSITION	1
LITTERATUR	1
<u>HISTORIA</u>	2
<u>ANALYS AV VAD SOM KRÄVS AV EN VASALÖPARE</u>	3
MOBILISERING	3
<u>TEKNIK</u>	4
TEKNIK VID LÄNGDSKIDÅKNING	4
<u>TRÄNINGSMETODER</u>	5
SKIDÅKNING PÅ SNÖ	5
RULLSKIDÅKNING	5
LÖPNING	6
GYMPA4	6
STYRKETRÄNING	6
ÄTA OCH DRICKA UNDER TRÄNING/TÄVLING	7
<u>ANALYSMETODER</u>	7
COOPERS TEST	7
PULSTRÄNING	7
<u>IDROTTSPSYKOLOGI</u>	8
MÅL OCH MOTIVATION	8
SJÄLVFÖRTROENDE OCH SJÄLVMEDVETENHET	9
INRE SAMTAL	10
<u>ANALYS AV MIN TRÄNING</u>	10
LÖPNING	10
SKIDÅKNING	12
RULLSKIDOR	13
GYMPA	13

COOPERS TEST	13
PSYKISK TRÄNING	14
<u>MOTGÅNGAR</u>	15
<u>FÖRVÄNTNINGAR TVÅ DAGAR FÖRE VASALOPPET</u>	15
<u>VASALOPPET</u>	15
FÖRE START	16
SÄLEN TILL SMÅGAN	16
SMÅGAN TILL MÅNGSBODARNA	17
MÅNGSBODARNA TILL EVERTSBERG	17
EVERTSBERG TILL OXBERG	17
OXBERG TILL HÖKBERG	18
HÖKBERG TILL MORA	18
PULSKURVANS HELHET	18
<u>SAMMANFATTANDE ANALYS</u>	19
<u>REFERENSER</u>	21
LITTERATUR	21
INTERNET	21
EMAIL	21

Inledning

Bakgrund

Med en pappa som är uppväxt på skidorna i Norrland är det svårt att inte komma i kontakt med Vasaloppet. Ända sedan barnsben har jag följt Vasaloppet på TV eller stått vid spåren och hejat på.

Idrott har alltid varit en stor och viktig del i mitt liv och eftersom min pappa alltid uppmuntrat mig till att söka nya utmaningar har det länge varit en dröm att få åka Vasaloppet.

Problemställning

Första söndagen i mars åker varje år över 15.000 skidfantaster Vasaloppet. 2002 var hela 581 åkare skåningar.¹

Kan jag, en 19-årig tjej uppväxt i södra Sverige, också åka Vasaloppet eller måste jag vara född i snön för att klara av det? Om det är möjligt hur ska jag då förbereda mig?

Syfte och avgränsningar

Mitt mål är att jag ska träna inför samt genomföra Vasaloppet och analysera och utvärdera de olika träningsmomenten. Jag ska även lära mig mer om tekniken och hur man mentalt förbereder sig för att åka 9 mil på skidor. Som avslutning ska jag åka Vasaloppet och analysera det i förhållande till den träning jag haft. Jag ska däremot inte undersöka kost och utrustning närmare.

Metod och genomförande

Jag ska studera böcker om skidåkning för att lära mig tekniken och öka förståelsen om vilka andra sorters träningsformer som är en lämpliga kombination med längdskidåkning. Dessutom ska jag mäta utvecklingen av min kondition med hjälp av 2000 meters löptest, Cooperstest.

Med böcker om idrottspsykologi ska jag studera hur jag ska motivera mig inför Vasaloppet och hur tankarna ska riktas under loppet.

Disposition

Jag kommer att inleda mitt projekt med kort historik bakom Vasaloppet. Detta följs av en beskrivning av de moment som en vasalöpare behöver kunna behärska. Sedan beskriver jag teknik och olika träningsmetoder samt analysmetoder som jag kommer att tillämpa. Därefter kommer jag att kort beskriva de viktigaste delarna ur idrottspsykologin.

Analysen av min träning, både fysisk och mental, följs av iakttagelser under säsongen och förväntningar inför Vasaloppet.

Innan mina slutsatser ska jag analysera Vasaloppet utifrån den träning jag haft.

Litteratur

För att lära mig mer om skidträning och teknik har jag använt mig av böckerna *Längdåkning* A. Forsberg, J. Grauers och R. Hägg, Berlings, 1980 Lund och *ABC i längdlopp* B. E. Bengtsson, P. E. Eriksson, Å. Jönsson och B. Halvarsson, CEWE-FÖRLAGET AB, Bjästa/Nordströms Tryckeri AB, Kalix, 1980. Författarna har alla hållit på med skidåkning antingen aktiva i landslaget, som tränare, utbildningsledare i Skidförbud eller liknande och därför anser jag

¹ Benita Berglind, vasaloppet, email

att deras litteratur trovärdig. Böckerna är från tidigt 1980-tal men jag, i samråd med min pappa, anser inte att tekniken förändrats så pass mycket sedan dess att böckernas information skulle vara felaktig.

Den information om pulsträning som jag tillämpat är hämtad från *Med hjärtat som coach, pulsträning* Camilla Porsman, SISU Idrottsböcker, Danagårds grafiska 2000.

Camilla Porsman har basmedicinutbildning samt olika instruktörsutbildningar och arbetar som författare inom området hälsa/träning/livsstil. Boken är nyskriven och riktar sig till idrottare.

Prestationspsykologi i praktiken Johan Plate, Skogs Grafiska AB 1995, *Mental Rådgivning, Din väg till målet* Anders Plate och Johan Plate, SISU Idrottsböcker, Elanders Skogs Grafiska 2001 samt *En Mental Träninglära för Idrotten* Nils-Egil Rosenberg, SISU Idrottsböcker och Olympisk Support, Danagård Ödeshög 1998 är de böcker jag använt mig av till avsnittet om idrottspsykologi. Johan Plate är professionell mental rådgivare och doktorand i pedagogik. Han har jobbat inom elitidrotten både med individuella idrottare och lagidrottare. Hans bror Anders Plate är distriktsläkare och har stor erfarenhet av rådgivning.

En Mental Träninglära för Idrotten är en sammanställning av den kunskap, erfarenhet och uppfattning som Olympisk Support Center i Örebro utvecklat. Alla böcker är relativt nyskrivna och det tror jag är viktigt eftersom idrottspsykologin är ett ungt kunskapsområde, Synen på psykologin ändras hela tiden allteftersom nya infallsvinklar, erfarenheter och teorier dyker upp.

Historia

Första söndagen i mars åker varje år över 15.000 skidfantaster det 90 km långa Vasaloppet mellan Sälen och Mora, till minne av Gustav Eriksson Vasa.

Vasaloppet har under årens lopp blivit mer än en tävling. Det handlar om historia, tradition, kultur och naturligtvis folkfest.²

Vasaloppet arrangerades första gången 1922, knappt 400 år efter Gustav Vasas färd genom Dalarna, med 119 startande. Deltagarantalet ökade långsamt under de första åren och det var först på 60- och 70-talet som intresset rasade tog fart.²

Fram till 1981 var damerna inte välkomna att delta i Vasaloppet. Trots förbudet genomförde flera kvinnor loppet utklädda till män. Under de första åren efter 1981 startade omkring 300 kvinnor. Därefter har antalet sakta men säkert ökat och år 2002 startade hela 1244 damer. Från början, sedan kvinnorna accepterats i Vasaloppet, tävlade kvinnor och män mot varandra men 1997 infördes en officiell damklass.^{2,3}

² www.vasaloppet.se samt information från Rolf Hammar generalsekreterare för Vasaloppet

³ *Vasaloppet Vinnare och Veteraner 1922-1994* Staffan Hasselberg, Sollefteå Tryckeri AB 1994

Analys av vad som krävs av en vasalöpare

För att åka nio mil på skidor behövs en god kondition och stor motivation. Det krävs också en god teknik som gör åkningen ekonomisk och lättsam. För att klara av ett vasalopp måste

- kondition,
- teknik
- styrka,
- psyke,
- mat och dryck samt
- utrustning behärskas.

Mobilisering

En prestation till toppen av sin förmåga kräver inte bara en fysiskt vältränad kropp utan även förmågan att mobilisera sin kapacitet så mycket som möjligt.⁴ Mobilisering består av olika faktorer. De mest centrala begreppen är *Fysisk utvilad och återhämtad*, *Mentalt utvilad och i balans*, *Energitillståndet*, *Fokusering* samt *Störningskontroll*⁴

För att kroppen ska fungera perfekt måste den vara *fysiskt utvilad och återhämtad*. Kroppen ska inte ha tömda energikällor eller vara fylld av trötthetsämnen. Innan Vasaloppet bör kroppen superkompensera genom extra vila och påfyllning av energi.⁴ Kroppens skick påverkar de mentala krafterna.⁴

Träningen och uppladdning för att behärska *mental utvilad och balans* är högst individuell. Dock brukar uppladdningen vara mer eller mindre fokuserad på själva tävlingsmomentet och huvudet rensas från problem och stress.⁴ Kroppen måste vara fylld av positiv energi vid Vasaloppsstarten.⁴

Kroppen befinner sig ständigt i olika *energitillstånd* vilka växlar snabbt och utlöser olika mycket energi. Tillstånden är förknippade med känslor och kan därför sägas vara vårt humör.⁴

Energitillståndet visar hur mycket energi som utlöses och detta påverkar naturligtvis vår prestation. Till exempel kan nämnas att då vi är på dåligt humör eller stressade utsöndras lite energi vilket leder till sämre prestation.⁴

Energitillståndet eller sinnestillståndet är en balans av såväl mentala som fysiologiska krafter.⁴

De bilder och tankar i vårt huvud som vi fokuserar på utgör det mentala tillståndet. Det fysiologiska tillståndet utgörs av våra handlingar och försätter oss i ett kamptillstånd.⁴

Vid *fokusering* riktas all uppmärksamhet på själva uppgiften och yttre störningar och intryck avskärmas. Hjärnans medvetande tillstånd förändras och tillståndet för den perfekta prestationen infinner sig.⁴

⁴ *En Mental Träninglära för Idrotten* Nils-Egil Rosenberg, SISU Idrottsböcker och Olympisk Support, Danagård Ödeshög 1998

Störningskontroll handlar om att kunna bibehålla koncentrationen. Vid prestationsögonblicket är det vanligt att yttre störningar, till exempel stress och miljö, eller inre störningar, negativa tankar, rubbar koncentrationen.⁵

Teknik

Teknik vid längdskidåkning

I längdskidåkning används olika åksått beroende på terrängen och kvaliteten på spåren.⁶

Diagonalåkning är den grundläggande åkstilen och används på plant underlag och vid lättare motlut. Tekniken bygger på att motsatta ben och armar arbetar diagonalt i en rytmisk och avspänd rörelse parallellt med spåren. Tyngdpunkten vilar långt fram och kroppen vilar på det ben som befinner sig främst i rörelsen. Tyngdöverföringen under rörelsen sker snabbt och balanserat, inte häftigt. Rörelsen ska tas ut ordentligt nästan överdrivet, dvs det frånskjutande benet ska sträckas bak tills foten släpper marken och armarna ska så långt bak att handen tvingas släppa staven.⁶

För att träna benens pendelrörelse kan det vara bra att åka utan stavar. Denna övning ger även förbättrad balans.⁶

Vid motlut bibehålls rytmen samtidigt som stegen kortas av och armarna arbetar mer aktivt, detta för att få med sig farten över backkrönet.⁶

När backarna blir brantare tillämpas saxning. Skidspetsarna säras, så att skidorna bildar ett V, och stavarna sätts längre ut bakom skidorna. Genom att föra ihop knäna en aning uppnås ett större tryck på sidans insida, skidan kantställs.⁶

Stakning tillämpas vid svagt medlut eller vid god fart på plant underlag.⁶ Åksåttet kan ske antingen med eller utan frånskjut beroende på åkningens fart.⁶ Frånskjutet sker med samma benrörelse som vid diagonalåkning. Skillnaden är att armarna pendlar parallellt och arbetar mer aktivt samtidigt som överkroppen fälls aktivt ned till en rät vinkel mot höften.⁴ Under stakning utan frånskjut är benen obetydligt böjda.⁶

I starkt medlut finns olika tekniker att välja och variera mellan. Gemensamt för alla är att tyngdpunkten är jämt fördelad över hela foten och att stavarna hålls tätt intill kroppen, parallellt med spåret.⁶

Hög fartställning tillämpas då backen är ojämn. Den höga och relativt raka kroppställningen har lättare att med mjuka knän svikta och parera över ojämnheter.⁶

Då underlaget är jämnt kan ryggen få vila ut i vilställningen. Knäna böjs rejält och underarmarna vilar mot låren så att ryggen avlastas.⁶

För att minska luftmotståndet och därmed öka farten intas en lägre ställning, låg fartställning. Denna ställning är mycket arbetsam för låren och kräver

⁵ *En Mental Träninglära för Idrotten* Nils-Egil Rosenberg, SISU Idrottsböcker och Olympisk Support, Danagård Ödeshög 1998

⁶ *Längdåkning* A. Forsberg, J. Grauers och R. Hägg, Berlings, 1980 Lund

välpreparerade spår. Genom att krypa ihop i denna ställning bakom en annan åkare kan luftsuet efter denne utnyttjas.⁷

Det finns ytterliggare ett åksått i längdåkning, skatig. Denna teknik är dock inte tillåten i det klassiska Vasaloppet utan bara på SkejtVasan.⁸

En god skidteknik är avgörande för ett långlopp som Vasaloppet. Med en god teknik, där alla krafter är riktade i färdriktningen, sparas mycket energi och orken att fortsätta kämpa blir mer långvarig.

Efter några timmars skidåkning blir kroppen trött och det blir svårare att hålla kroppen uppe och utföra den inövade tekniken, då är det viktigt att tekniken sitter i benmärgen och att det finns energi och krafter kvar.

Det är inte lätt för nybörjare att hitta den perfekta tekniken genom att läsa böcker. Det kan därför vara till hjälp att titta på elitskidåkarna på TV för att jämföra sin egen stil och rytm med deras.

Träningsmetoder

Skidåkning på snö

Den bästa träningen inför ett Vasalopp är att åka så mycket skidor som möjligt. Då byggs rätt muskulatur upp, syreupptagningsförmågan och uthålligheten tränas och tekniken förbättras.⁷

Men det är svårt att få mycket skidträning i Skåne eftersom snötäcket inte ligger kvar under långa perioder. Det finns dock goda möjligheter att åka skidor i Småland på konstsnö.

Rullskidåkning

Då det inte finns möjligheter till att åka längdskidor är rullskidåkning den bästa träningsformen eftersom den liknar längdskidåkning mest. Rullskidåkning ger bra träning för armar, rygg- och bukmuskulatur samt har samma rörelsemönster som längdskidåkning.^{7,9}

Under träningen bör åkningen hålla i samma takt som längdskidåkningen för att tekniken inte ska inövas felaktigt. Det är därför också viktigt att ha en god skidteknik från början.⁷

Rullskidåkningen behöver inte bara vara ett komplement till längdskidåkningen utan kan även vara ett komplement till styrketräningen. Endast stakning utan benrörelser ger bra träning för överkroppens styrka och teknik.

Träningen utförs lämpligen på en asfalterad väg utan småsten och lera. Är vägen mycket ojämn eller om det finns stenar på vägen ökar risken för olyckor och åkningen blir hackig. Det är också lätt att sträcka ljumsken om rullskidorna slinter vid åkning genom lera.

⁷ *Längdåkning* Artur Forsberg, Jan Grauers och Roland Hägg, Berlings, 1980
Lund

⁸ www.vasaloppet.se, SkejtVasan är 3 mil i friteknik

⁹ *ABC i längdloppning* B. E. Bengtsson, P. E. Eriksson, Å. Jönsson och B. Halvarsson, CEWE-FÖRLAGET AB, Bjästa/Nordströms Tryckeri AB, Kalix, 1980

Det är ofta svårt att stanna farten på rullskidor eller väja undan för fara. Därför är det extra viktigt att utrusta sig med knäskydd och armbågsskydd samt en bra hjälm.

Rullskidåkning är en bra träningsform som gör träningen mer omväxlande.¹⁰

Löpning

Som jag tidigare nämnt är en god kondition viktig för att orka åka Vasaloppet. Löpning är en bra träningsform som kan varieras på oändligt många olika sätt för att uppnå det mål som önskas. Vid löpning tränas kroppens motor (hjärta/lungor) samt benen och till viss del överkroppen.

Gympa

Dagar då det regnar, snöar eller blåser kan det vara skönt att träna inomhus.

Gympa ger en allsidig träning och stärker många olika muskelgrupper.

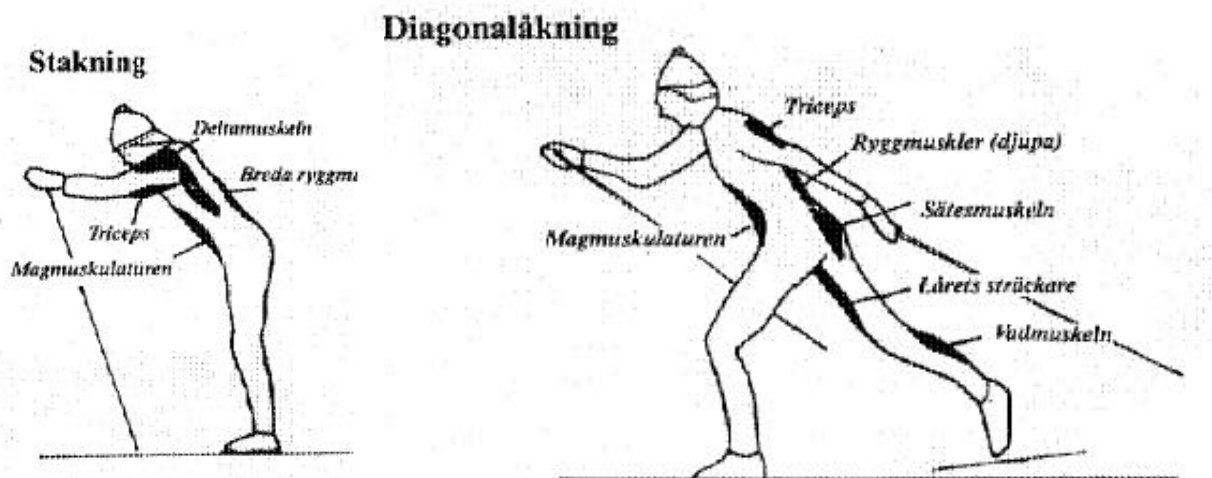
Det finns olika sorters gympa som inriktar sig på olika muskelgrupper.

Alpin gympa är den gympaform som jag anser ger bäst träning inför Vasaloppet. Träningen ger framförallt starkare benmuskler vilket kan behövas för att stå på i utförsbackarna i Vasaloppet. Alpingympan har även många övningar för armar och magmuskler.

Min erfarenhet av olika sorters gympa är att alpingympa håller ett högt tempo och genom statiska benövningar ger starka uthålliga muskler.

Styrketräning

Styrketräning ska vara så grennära som möjligt, dvs. beröra de muskler som används vid längdskidåkning.¹⁰



De svagaste muskelgrupperna, som snabbt blir trötta under skidåkningen, ska sättas i fokus under träningen.¹⁰ Med en större muskelmassa kan dessa muskler orka längre.

Överdriven styrketräning kan leda till stora nackdelar. Den förstörade muskelmassan kräver större syresättning och bidrar till ökad kroppsvikt vilket ger tyngre åkning i motluten.¹⁰

Den bästa styrketräningen för en längdskidåkare är rullskidåkning.¹⁰

¹⁰ *Längdåkning* Artur Forsberg, Jan Grauers och Roland Hägg, Berlings, 1980 Lund

Äta och dricka under träning/tävling

Under Vasaloppet måste kroppen få i sig näring och vätska vid kontrollerna. Det är viktigt att kroppen lärt sig ta hand om den dricka och energikost den får i sig utan att påverka skidåkaren negativt.

Det är lämpligt att ha med matmomenten i träningen för att magen ska kunna arbeta utan att kroppen känner sig tung eller får känningar av håll. Ett bra exempel är att vid skidträningen ha med sig en vattenflaska och energikost och äta lite efter var fjärde eller femte kilometer. Den här sortens träning bör sakta byggas upp. Första gången kan det räcka med att ha med sig vatten och sedan efter några gånger kan energimaten också bli en del av träningen.

Fördelen med träningsmomentet är att kroppen orkar träna mer intensivt då den får ny energi och på så sätt blir träningen mer effektiv.

Analysmetoder

Coopers test

För att mäta konditionsförmågan kan Coopers test tillämpas. Testet består av 2000 meters löpning i fullt tempo. Tiden klockas och pulsen mäts. Med datorprogrammet Flexitest, av Lars Fors, kan ett konditionsvärde sedan beräknas. Konditionsvärdet är inte 100% korrekt men används samma test metod varje gång kan värdena jämföras och konditionsutvecklingen analyseras.

Pulsträning

Hjärtat och dess frekvens kan berätta mycket om hur vältränade vi är och hur mycket vi tar i.

All träning stärker hjärtmuskeln. Ett starkt hjärta kan pumpa ut en större mängd blod till kroppen i varje slag. Följaktligen har en vältränad person lägre puls vid vila och en viss ansträngningsnivå än den otränade. Det är inte bara träningen som styr pulsen, även gener och ålder spelar en avgörande roll. Därför bör inte pulserna jämföras som konditionsmätare med andra tränande utan pulsträningen bör analyseras individuellt.¹¹

Vid analys av belastningen på hjärtat bör vi ta hänsyn till vilopulsen och därför använda oss av *Karvonens* formel.¹¹

$$\text{belastning} * (\text{maxpuls} - \text{vilopuls}) + \text{vilopuls} = \text{puls vid belastning}$$

Min maxpuls är cirka 205 slag/minut och min vilopuls är cirka 50 slag/minut. Vid 80% belastning är min puls 174 slag/minut.

$$80\% * (205 - 50) + 50 = 174$$

Pulsträning kan ske i olika ansträngningsfaser, de fem träningszonerna.¹¹ Den första träningszonen har en ansträngningsnivå på 50-60 procent av maxpulsen. Detta kan vara en promenad eller en simtur i lagom tempo. Träningen ger ökat välbefinnande och verkar avstressande.¹¹

¹¹ *Med hjärtat som coach, pulsträning* Camilla Porsman, SISU Idrottsböcker, Danagårds grafiska 2000

Då pulsen uppnår 60-70 procent av maxpulsen förbättras ämnesomsättningen genom att fler mitokondrier bildas i musklerna. Denna nivå är relativt lugn och kan vara en bra som avslappningsrunda mellan hårda pass.¹²

I den tredje nivån ligger träningen på 70-80 procent av maxpulsen. Nu förbättras även nätet av de små blodkärlen, kapillärerna, kring musklerna så att syretransporten bli effektivare.¹²

Den fjärde nivån är ren prestationsträning. Pulsen ska ligga på 80-90 procent av maxpulsen. Träningen ger förbättrad syreupptagningsförmåga och musklerna lär sig att använda syret effektivt. Med träningen kan kroppen träna längre i högre tempo utan mjölksyraansamlingar i musklerna. Kroppen blir även bättre på att hantera mjölksyran och transportera bort den.¹²

Sista, och femte, nivån har en ansträngningsnivå på 90-100 procent och bör endast utföras av vältränade idrottare. Under ansträngningen kommer mjölksyra att ansamlas i musklerna och kroppen kommer att stå i syreskuld. Träningen sker ofta i intervaller där syftet är att träna upp ämnesomsättningen i de snabba muskelfibrerna.¹²

Inför Vasaloppet bör träningen främst ligga i den tredje och fjärde nivån.

Idrottspsykologi

Tanken på att kunna träna upp ett optimalt psyke har lett till ett explosionsartat intresse för idrottspsykologi de senaste 15-20 åren.¹³

Förr låg idrottarnas största intresse i fysiologi, kostteknik, träning, material etc. och kunskapen om idrottspsykologi var bristfällig. Detta troligen på grund av den långa tid det tar med psykisk träning innan resultat uppnås samt att det krävs mycket mer av idrottaren.¹³

Idag är idrottspsykologin ett mycket brett ämne som är öppet för många olika aspekter och inriktningar.

Mål och motivation

Målsättning är ett centralt begrepp inom idrotten och ofta en förutsättning för den goda prestationen.¹⁴

Det finns två sorters mål, resultatmål och känslomål. Resultatmål kan vara en seger, ett nytt rekord eller en titel medan känslomål kan vara känsla av full kontroll eller känslan av att ha presterat till toppen av förmågan. Den sistnämnda har längst hållbarhet och är viktig för motiverationen.¹³

Vid målsättning är det viktigt att ha mindre delmål på vägen mot det stora målet. Detta till hjälp för att bibehålla motivationen.¹³

För en bra prestation är det viktigt att tänka på att sätta höga men realistiska mål.¹³

Målsättningen i Vasaloppet är för de flesta i första hand att komma i mål.

Träningens delmål kan vara att komma under en viss tid på en uppmätt sträcka

¹² *Med hjärtat som coach, pulsträning* Camilla Porsman, SISU Idrottsböcker, Danagårds grafiska 2000

¹³ *Prestationspsykologi i praktiken* Johan Plate, Skogs Grafiska AB 1995

¹⁴ *Mental Rådgivning, Din väg till målet* Anders Plate och Johan Plate, SISU Idrottsböcker, Elanders Skogs Grafiska 2001

under träningspasset eller att lära sig behärska skidtekniken. Det kan också vara att klara av att springa en lång sträcka som före träningsperioden verkat omöjlig. Då målet uppfylls föds lusten för nya utmaningar och sakta men säkert lyfts ribban mot det slutgiltiga målet, Vasaloppet.

Motivation är individuellt unik och innehåller ofta en kombination av olika delar. Motiven kan vara glädje i aktiviteten, kompetens, delaktighet med mera. Motivation brukar delas upp i inre- och yttre motivation.^{15 16}

När du känner att din idrott ger dig tillfredställelse har du inre motivation för att fortsätta. Idrotten och dess utförande i sig är då tillräcklig som belöning. Inre motivation innebär även att idrottaren tävlar mot sig själv och är motiverad för att prestera bättre för sin egen skull.¹⁵

Yttre motivation styrs av idrottarens omgivning. Det kan vara prispengar, titlar eller önskan att slå konkurrenter. I stora doser kan yttre motivation vara skadligt för idrotten då lek förvandlas till arbete och inspirationen försvinner.¹⁵

Den mest hållbara motivationen är då den inre glädjen väger tyngre än pengar, men det optimala är att hålla en balans mellan yttre- och inre motivation.^{15 16}

Vasaloppet är en motionstävling och de flesta som genomför loppet gör det för sin egen skull och inte för prispengar eller titlar. Det är viktigt att bygga upp en stor motivation inför Vasaloppet så att gnistan inte slocknar om något skulle krångla som till exempel en bruten stav eller blåsor på hälen.

Självförtroende och självmedvetenhet

Den färdighet som gör idrottaren uppmärksam på sina starka sidor samt sina begränsningar kallas självmedvetenhet. Självmedvetenheten är viktig för att idrottaren ska få en uppfattning om vad som behöver förbättras i såväl taktiska och fysiska områden som mentala.¹⁵

Ett god och sund tro på sig själv och sina förmågor är viktig för att leda prestationen framåt. Trots att vår självbild redan i tidig ålder grundläggs till stor del kan vi genom medveten träning förbättra vårt självförtroende. Sådan träning kan bestå i att våga anta nya utmaningar eller att påminna sig om de gånger man lyckats riktigt bra.¹⁶

Den som vill uppnå sina mål måste tro att det verkligen är möjligt att uppnå dem och måste tro på åtgärderna för att komma dit. Idrottaren måste därför ta befäl över sin prestation med självförtroendet.¹⁵

Utan tron på sig själv att klara av att genomföra Vasaloppet anmäler sig nog ingen. Självförtroendet kan stärkas genom att träna mycket och få erfarenhet av längdskidåkning. Med målsättning ökar självförtroendet för att klara det som förut verkat omöjligt.

Träning av självförtroendet tar dock tid och det krävs mycket fysisk träning innan resultaten överträffar förväntningarna.

För att enklare upptäcka förbättring av kondition kan det t ex vara bra att regelbundet träna med pulsklocka.

¹⁵ *En Mental Träningslära för Idrotten* Nils-Egil Rosenberg, SISU Idrottsböcker och Olympisk Support, Danagård Ödeshög 1998

¹⁶ *Mental Rådgivning, Din väg till målet* Anders Plate och Johan Plate, SISU Idrottsböcker, Elanders Skogs Grafiska 2001

Inre samtal

Ständigt förs en inre kommunikation med oss själva. Det kan vara reflektioner från gårdagen eller framtidsplanering. Inre kommunikation kan även vara spontana, okontrollerade tankar som kommer upp i medvetandet. Det är dessa tankar som kan påverka din prestation.¹⁷

Med den mentala träningsformen ”self-talk”, kan förmågan att styra dessa tankar utvecklas. ”Self-talk” innebär uppträning av bland annat koncentrationsförmågan genom samtal med sig själv där positiva styrord används.¹⁷

”Tankestopp” är en annan metod för att ersätta negativa tankar med positiva. Metoden går ut på att lära sig bryta strömmen av negativa tankar och ersätta dem med positiva, i förväg uttänkta tankar.¹⁷

Under prestationen lämnas ansvaret över åt den förberedda kroppen och den rätta känslan. Detta infinner sig då alla medvetna tankar kopplas bort. Detta tillstånd är svårt att uppnå eftersom publik, coach och motståndare konkurrerar med den aktives uppmärksamhet och bör därför tränas långt i förväg.¹⁷

Vallningen är fel och det är dåligt fäste. Skoskavet under foten svider. Staven bryts. En sträckning i lumsken. För varma kläder. Inget av dessa mardröms-senarier får stoppa en startande i Vasaloppet. Skulle något av det inträffa måste hjärnan vara förberedd med positiva tankar. *Snart är nästa kontroll då kan jag lägga på fästvalla och tejpa foten. Någon kan snart låna mig en ny stav. Jag kämpar vidare.*

Att förvandla negativa tankar till positiva bör tränas i förväg. Säkert uppkommer liknande situationer under träningspass och då bör tillfället tas i akt och träna mentalt.

Positiva tankar kan också förberedas hemma. Ofta behövs inte mycket erfarenhet för att räkna ut vilka motgångar som kan tänkas uppstå.

Att fokusera till den grad att alla medvetna tankar kopplas bort är näst intill omöjlig under en sådan lång tid som det tar att genomföra Vasaloppet. Det viktigaste är att fokusera på sig själv och föra en positiv inre dialog. Vasaloppet är en stor folkfest och som debutant i spåret kommer det vara mycket stora intryck att smälta.

Analys av min träning

Genom att analysera mina pulskurvor från träningspass får jag enkelt en bra uppfattning om hur passets belastning varit.

Löpning

Löpningen har blivit den största delen av min träning. Dels för att det inte varit mycket snö att åka skidor på men framförallt eftersom jag tycker att det är otroligt roligt att springa. Det är också enkelt att ta sig ut och löpträna eftersom jag inte behöver åka iväg för att träna utan kan springa direkt från huset.

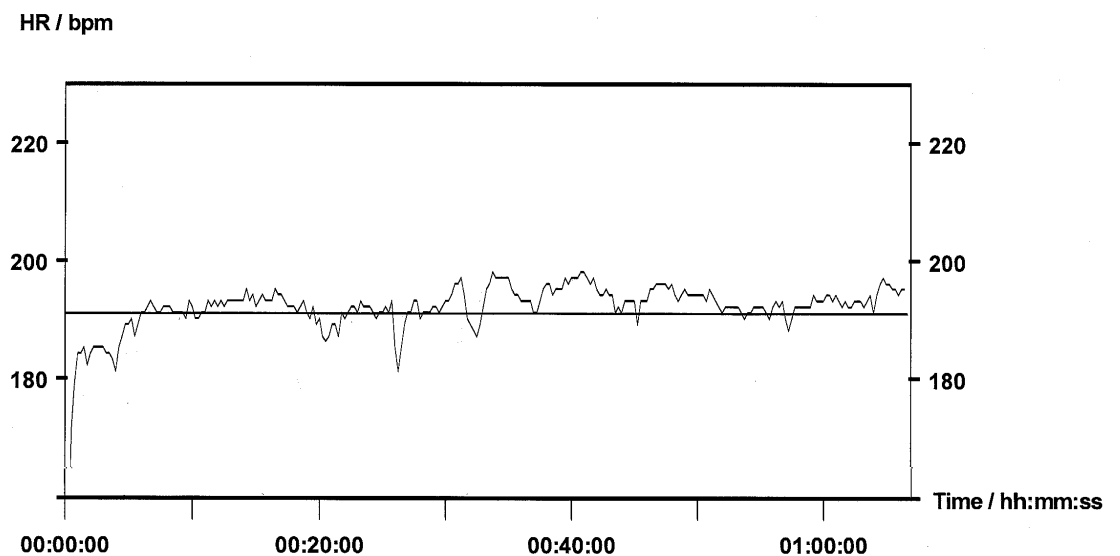
Under träningsperioden har jag använt mig av olika typer av löpträning. Jag har sprungit allt från sju till 21 km slätt samt kört intervallträning.

Jag har haft en standardrunda på sju km som jag gör det mesta sprungit två varv.

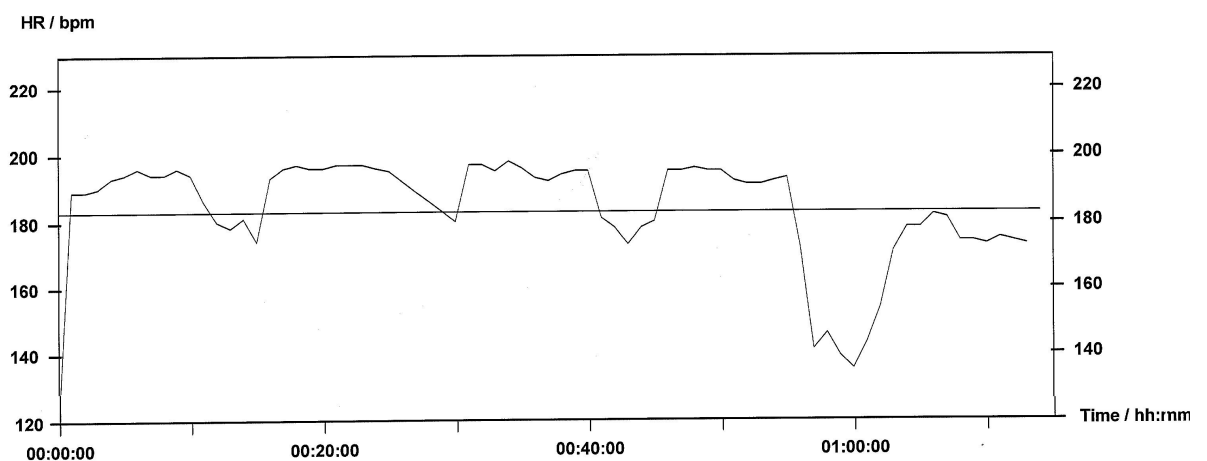
¹⁷ *Prestationspsykologi i praktiken* Johan Plate, Skogs Grafiska AB 1995

Under dessa passen har belastningen varit jämn. Det är dock två trafikljus på slingan vilket vid rödljus sänker pulsen. Detta syns i pulskurvan nedan, från den 14 december 2002, 14 kilometer. Efter cirka 27 minuter är en klyfta som motsvarar ett av trafikljusen.

Belastningen är jämn och hög, mellan 190 och 200 slag/ min. Detta motsvarar över 90% av min maxpuls. Att jag orkar hålla så här hög belastning i över en timme tyder på att jag är mycket vältränad. Träning av denna typ ger bra uthållighet och ger effektiv träning för lungor och hjärta.



Mitt största problem med löpträningen är att jag fått svårt att fokusera på ett bra löpsteg när jag börjar bli trött. Jag har en tendens till att föra mitt högerben ut åt sidan och vinkla foten utåt och när detta sker får jag ont i knät. Jag har dock märkt att då jag lyckats bibehålla koncentrationen och fokuserat på löpstilen har det gått bättre. Jag tror att denna typ av fokuseringsträning kan vara värdefull att ha med mig till Vasaloppet ifall jag skulle börja få känningar i någon muskel eller led under loppet.



Ovan är en pulskurva från en intervallträning.

Vi ser tydligt mina fyra intervall och vilan emellan är jag försökt gå ner 20 slag/minut. Efter det fjärde intervallet promenerade jag och joggade sedan hem. Under intervallen har jag hållit en belastning på över 90% av maxpulsen och i

vila gått ner till drygt 80%. Detta är träning i hårt tempo och bidrar effektivt till ökad konditionsförmåga. Intervallträningen ger inte bara ökad konditionsförmåga utan tränar min kropp på att hålla hög intensitet en längre tid innan jag får mjölksyraansamlingar i kroppen.

På nyårsafton sprang jag ett halvmaraton, 21 km. Genomsnittspulsen låg på 184 slag/minut vilket motsvarar 86% av min maxpuls. Då jag tränar långa pass kommer jag till en punkt då all energi från maten i magen tar slut och jag blir beroende av att få i mig vätska och dryck för att orka hålla tempot uppe. Detta träningspasset gav mig en bra möjlighet till att träna mig på att äta och dricka samtidigt som kroppen arbetade.

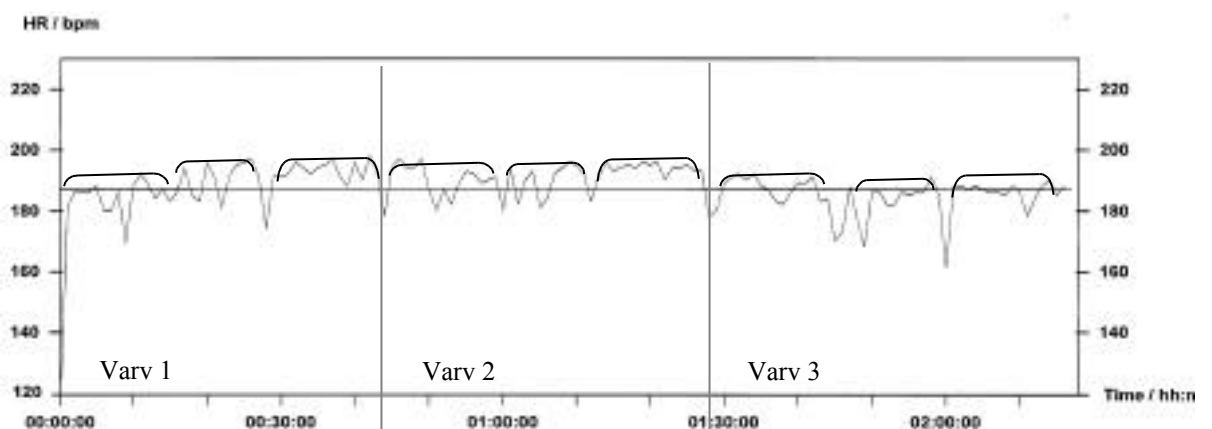
På pulskurvor från löpningsträningarna kan vi inte avgöra hur underlaget varit, var uppförsbackarna respektive nerförsbackarna var. Detta beror på att kroppen utför samma rörelse hela tiden och måste trycka på både uppför och nerför för att hålla en jämn hastighet.

Inför Vasaloppet har jag totalt sprungit 260 kilometer. Det är mycket och har gett mig en förbättrad kondition. Jag har känt både under träning och i vardagen att jag fått bättre uthållighet och större koncentrationsförmåga tack vare att jag kommer ut och rör mig.

Skidåkning

Jag har inte haft möjlighet till intensiv skidåkningsträning. Den största delen av träningen fick jag vecka åtta då jag hade ett träningsläger med min pappa. En av de viktigaste skillnaderna mellan skidåkning och löpning som jag lade märke till var att det inte går att hålla samma jämna puls vid skidåkning. I uppförsbackarna rusar pulsen upp och i nedförsbackarna då jag kurar ihop mig och utnyttjar glidet under skidorna sjunker pulsen. Låren får dock mycket statisk benträning i nedförsbackarna.

Nedan är en pulskurva från en tremil, tre varv på milslingan, från 17 februari 2003.



Vi kan tydligt se att kurvan ser ungefär likadan ut för varje varv. Varven är markerade i kurvan.

Efter halv passet fick jag skoskav vilket gjorde att jag hade väldigt ont sista milen och fick dra ner tempot för att jag skulle ta mig runt utan att fördärva

mina hälar för resten av veckan. Trots temposänkningen ser vi att kurvan fortfarande har liknande formation som tidigare varv. Medelpulsen under passet var 187 slag/minut vilket motsvarar ca 88% av min maxpuls. Känslan av att jag klarade av att hålla detta höga tempo och prestera en sådan förvånansvärt bra tid ökade mitt självförtroende enormt. De fina spåren gav mig även en inblick i hur förutsättningarna i Vasaloppet kommer att bli jämfört med den skidåkning jag haft söderut.

Skidåkningen är den träningsform där jag utvecklas mest. För varje träningspass har jag tydligt märkt att jag mer och mer behärskar tekniken. Det stärker självförtroendet samtidigt som jag inser att jag är långt ifrån fullärd.

Totalt har jag åkt 210 kilometer på skidor inför Vasaloppet och det är endast drygt två Vasalopp. Jag tycker ändå att genom träningen lyckats behärska skidtekniken och fått en hel del träning i kallare klimat. Skidåkningen har inte bidragit så mycket till min ökade kondition utan har mer varit teknikinriktad.

Rullskidor

Rullskidåkning har varit det svåraste träningsmomentet för mig. Tekniken skilde sig från skidåkning eftersom skidorna var kortare och inte gav något glid och åkningen krävde stor balansförmåga.

Det var svårt att få upp hög puls under träningspassen och mycket energi gick åt till att hålla balansen och hålla undan för stenar. Det var också svårt att komma in i en jämn rytm och känna åkglädjen.

Dessa faktorer gjorde det svårt för mig att motiveras till rullskidåkningen. Trots att träningen inte bidragit till förbättrad teknik har dock hjälpt mig mycket med att bygga upp ryggmuskulatur och armstyrka till stakningsmomenten. Rullskidåkningen har blivit min styrketräning och jag kommer förmodligen ha stor nytta av träningen i Vasaloppet.

Gympa

Alpingympan har gett mig ökad kondition och förstärkt arm- och bukmuskulatur men framförallt gett mig starkare lårmuskler. Under gympan har jag inte tränat psyke utan mest tagit det som en lättsammare träningspass där den sociala biten varit viktigast.

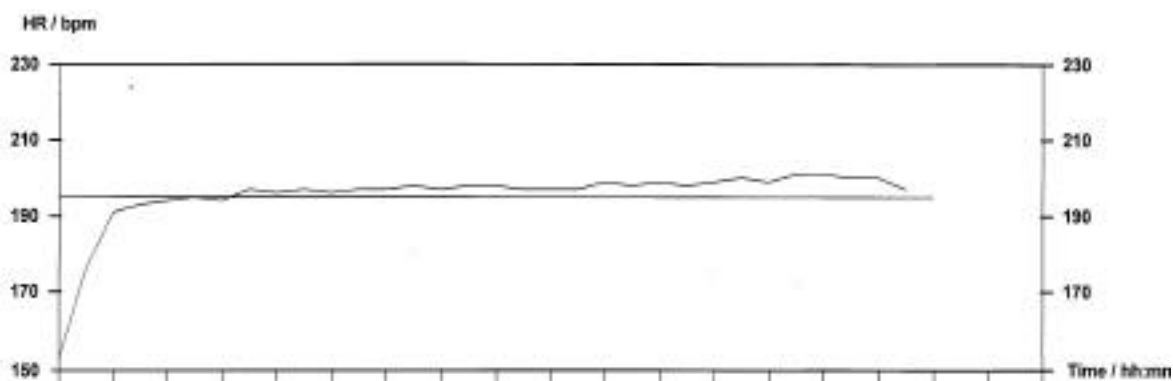
Inför Vasaloppet kommer jag ha störst nytta av min förstärkta lårmuskulatur från gympan. Den kommer förhoppningsvis att hjälpa mig att stå på i nedförsbackarna.

Gympaträningen har hjälpt mig att hålla igång trots att vädret varit dåligt. Även då jag haft ont i knäna har gympan räddat mig. Under säsongen har jag tränat 18 timmar och 30 minuter gympa.

Coopers test

För att kontrollera att min kondition verkligen ökat har jag sprungit Coopers test två gånger. Första gången, den fjärde november 2002, tog det åtta minuter och fyra sekunder. Med hjälp av Lars Fors datorprogram Flexitest beräknades mitt konditionsvärde till 56.

Mitt andra test sprang jag den nionde december på sju minuter och femtiofem sekunder. Detta gav ett konditionsvärde på 60. Pulskurvan från den gången syns nedan.



Tempot ligger högt (en medelpuls på 195 slag/minut) och jämnt med en ökning på slutet vilket tyder på att jag riktigt tar ut mig.

Datorprogrammet räknade även ut min konditionsfaktor, 157%, och den berättar att jag konditionsmässigt ligger 57% över snittet för tjejer i min ålder.

Det råder inga tvivel om att jag under säsongen förbättrat min kondition. All träning har legat på en hög nivå och jag har tränat kontinuerligt.

Psykisk träning

Under tränings säsongen har mitt psyke stärkts otroligt mycket.

Mitt självförtroende har framför allt stärkts när jag slagit nya rekord på mina träningsrundor och då jag kände att skidtekniken förbättrats. Mitt självförtroende inför Vasaloppet är stort och jag är ytterst motiverad att genomföra loppet.

Jag tror framförallt att min pappas stöd och uppmuntran ökat min motivation till all träning men också Coopers test och mina pulskurvor har varit bidragande faktorer. Först när jag började analysera pulskurvorna kom jag riktigt till insikt med att jag faktiskt har en fantastisk kondition och detta var en väldigt inspirerande upptäckt.

Under träningarna, såväl löpning som skidåkning, har jag arbetat mycket med inre kommunikation. Jag har tränat mitt psyke med tankestopp och positiva styrord och lärt mig behärska de metoderna allt bättre. Framförallt har de hjälpt mig när jag känt mig öm i leder under träningen eller när jag börjat känna mig trött.

Under träningspassen hinner många tankar och funderingar passera min hjärna. Jag har tagit till vara de tillfällena och styrt upp alla tankar till målinriktad mental träning. Träningen har gjort mig mer medveten om varje del av träningen och hjälpt mig ur svackor. Jag har motiverat mig med berömmelser istället för materiella ting. Som exempel kan nämnas när jag är ute och springer och börjar få ont i knäet. Jag tänker aldrig *Kom igen Emilie! Om du kommer fortsätter kämpa ska du få äta choklad*. Istället kan tankarna vara *Kom igen Emilie! Kämpa på lite så får du en fin tid att vara nöjd med. Det är inte många som klarar den tiden. Tänk på löpsteget!* Denna typ av motivering har för mig varit effektiv. Efter målgången är det viktigt att berömma sig själv och vara stolt över sina prestationer. Jag jämnför mig sällan med andra idrottare utan ser till mina egna förutsättningar. Den förmågan är värdefull att ha med sig speciellt under Vasaloppet där jag vet att jag inte kommer att vara bland de bästa.

Motgångar

I slutet av sommaren drabbades jag av körtelfeber. Sjukdomen blev väldigt långdragen och jag fick inte anstränga mig på två månader. Detta innebar att jag började min träningsperiod i början av oktober och med läkarnas restriktioner om att ta det mycket försiktigt.

I november drabbades jag av ett influensavirus och träningen fick pausas en vecka. Därefter var inspirationen hög och lika så motivationen. Slutet av terminen blev dock tung med stor prestationspress från skolan.

Den första februari drabbades jag av en fruktansvärd förkylning som satte sig i lufttrören och återigen blev jag sängliggande. Detta var mycket olyckligt eftersom det var så nära Vasaloppet men framförallt nära träningslägret vecka åtta i Åre.

I Åre drabbades jag av inflammationer i båda armarna med senknarr. Läkarna rekommenderade vila men det var svårt så tätt in på loppet så jag körde på hela träningsveckan och vilade armarna veckan innan loppet.

Förväntningar två dagar före Vasaloppet

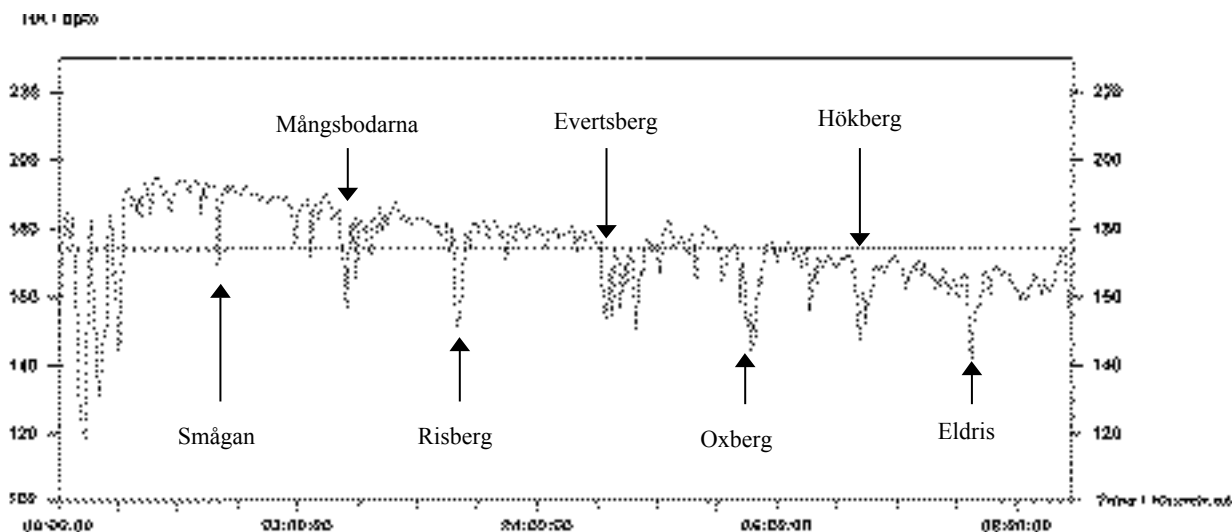
Min största förväntning inför Vasaloppet är att jag ska få en fin upplevelse för livet. Att det ska vara härlig stämning både i och utanför spåret och att allt ska flyta på. Det jag oroar mig mest för är att jag ska köra för hårt i början och inte orka ända in i mål, få stora skoskav och tvingas bryta på grund av det, att jag ska ramla och bli påkörd eller köra in i någon som ramlat. Dessa incidenter är inget jag räknar med ska inträffa i varje fall inte till den grad att jag tvingas bryta.

Mitt mål i Vasaloppet är att ta mig till Mora. Det är prestationen som är viktigast inte tiden, men jag satsar på att komma fram efter drygt nio timmar. Jag anser detta möjligt efter som jag under mitt träningspass den 17 februari körde varje mil på cirka 45 minuter. Om jag skulle kunna hålla samma tempo i Vasaloppet skulle det betyda en tid på 6 timmar och 45 minuter. Denna tid är orimlig för mig i Vasaloppet eftersom jag dels inte kommer att orka hålla samma tempo i nio mil som jag höll i tre mil och dels för att jag kommer att ha tusentals åkare framför mig vilket gör det trångt i spåren. Jag kommer även att få allt svårare att köra med rätt teknik desto tröttare jag blir. Spårens kvalitet kommer förmodligen också vara sämre än i Åre eftersom så många före mig åkt sönder dem. Därför tror jag att en timme per mil är en rimlig uppskattning av vad Vasaloppet kommer att ta för mig.

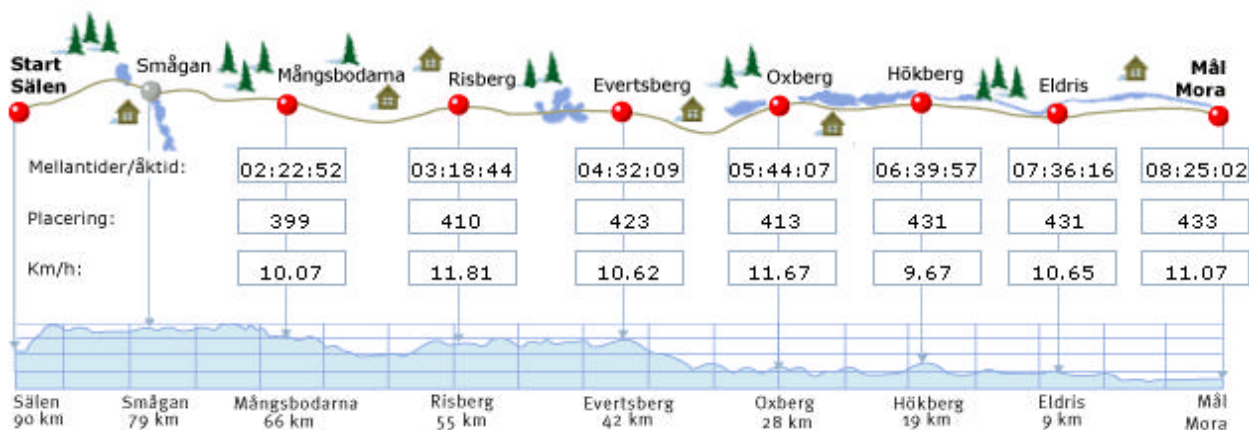
Under loppet ska jag försöka lyssna så mycket som möjligt till min kropp, känner jag mig pigg kan jag satsa lite extra och gå mot en fin tid för det hade varit himla roligt att överträffa mina och framförallt pappas förväntningar på mig. Känner jag mig trött och får värk i musklerna kommer jag att ta det lugnt och satsa på att fullfölja Vasaloppet i min egen takt, som sagt prestationen är viktigare än tiden.

Vasaloppet

För att analysera loppets genomförande använder jag mig av pulskurvan som jag själv klockat och jämnför den med den officiella tidtagningen i min åkprofil. I åkprofilen visas även terrängens höjdskillnader, avståndet mellan kontrollerna, min medelhastighet mellan kontrollerna och min placering under loppet.



Namn	Startnummer	Klubb/ort	Lopp	Åktid	Placering
Emilie Persson	18642	Lugi SK	Vasaloppet	08:25:02	433



Före start

Jag fick en bra placering långt fram i mitt startled och var vid skidorna i god tid innan starten. En eller två minuter innan starten upptäckte jag att mina skidglasögon var borta och insåg att de förmodligen åkt med ner i platsäcken när jag drog av mig anoraken. Samtidigt ser jag att remmarna på stavarna kasat ner. Detta blev stora orosmoment och jag fick acceptera att glasögonen var borta och tryckte till staven bäst jag kunde.

Sälen till Smågan

Som väntat blev det trångt i starten och vid första backen blev det stockning. Åkningen kröp fram och alla knuffades för att försöka tränga sig fram. När jag kommit upp för backen upptäckte jag att remmarna på båda mina stavar nu inte satt uppe. Jag fick välja mellan att gå åt sidan och dra åt remmarna igen eller köra vidare. Jag valde det sista med tanke på att de förmodligen skulle lossna igen så fort jag fastnade med staven under någons skida och dessutom gick det rätt bra att åka trots remmarnas längd.

Fram till första kontrollen i Smågan var tempot ryckigt och ojämnt. Ibland kom en liten lucka och då gällde det att köra på snabbt och slinka förbi och sedan

blev det återigen köer. Detta syns i min pulskurva under första timmen. Att växla snabbt mellan de olika tempona blev intervalliknande och det var både fysiskt och psykiskt ansträngande. Den fysiska ansträngningen blev inte så tung för mig tack vare min goda kondition. Det var däremot kämpigare för psyket att inte själv kunna styra tempot utan vara beroende av alla andra i spåret. Tack vare tankestopp och positiva styrord förlorade jag inte gnistan utan väntade tålmodigt på att det skulle bli glesare i spåren.

Jag upptäckte snart att mitt glid under skidorna var dåligt och jag fick känslan av att alla svischade förbi mig i nedförsbackarna. Detta blev en psykisk belastning men med positiva styrord återfick jag mitt självförtroende i tron om att min kondition skulle räcka längre än deras glid. Det dåliga glidet gjorde att jag fick diagonalåka den största delen av loppet. Detta gjorde att pulsen blev jämnare men jag blev samtidigt mer ansträngd i benen och ljumskar eftersom de inte fick så mycket avlastning för dem.

Nästa psykiska motång var när jag nådde ”84 km kvar” skylten och kollade på klockan, nästan en timme! Då fick jag en känsla av att det var kört för mig att klara av målet på nio timmar. Positiva styrord hjälpte mig åter att inse att det var för tidigt och fortfarande allför trångt i spåren för att avgöra om det var kört.

Smågan till Mångsbodarna

Det var en mycket stressad atmosfär i början av loppet och alla hetsade upp tempot. Jag upptäckte en gång innan Smågan att min puls var uppe i över 190 slag/minut och det gjorde mig orolig över huruvida jag skulle klara loppet. En så hög puls motsvarar för mig en belastning på 90% av min maxpuls och det är nästintill omöjlig att hålla en sådan belastning åtta/nio timmar i sträck. Min oro gjorde att jag medvetet försökte sänka belastningen en bit efter Smågan och åka så ekonomiskt som möjligt. Det var svårare än jag trodde att sänka pulsen men när jag började tänka mer på min teknik kände jag hur jag orkade hålla högre fart utan att anstränga mig mer. Detta gav mig stärkt självförtroende.

Mellan Smågan och Mångsbodarna höll jag ett jämt tempo. Spåret går över myrar och landskapet är inte kuperat vilket gjorde det möjligt att hålla jämn hastighet. Belastningen låg på drygt 85% hela vägen och den höga belastningen hade jag aldrig orkat hålla om jag inte haft den goda konditionsträningen.

Mångsbodarna till Evertsberg

Efter Mångsbodarna och ända fram till Evertsberg höll jag ett oerhört jämnt tempo med en belastning på 80-85% av maxpulsen. Jag sparade mycket energi genom att hålla en sådan jämn belastning och det var bra för självförtroendet att det flöt på framåt med en behaglig rytm hela tiden.

Evertsberg till Oxberg

Vid Evertsberg var halva Vasaloppet avklarat och jag började ana att jag skulle klara av att komma i mål på drygt nio timmar. Detta var en stor lättnad för mig och eftersom jag fortfarande kände mig klar i knoppen och visste att jag skulle orka kämpa på ännu mer.

Efter Evertsberg var det långa nedförsbackar och min puls sjönk under medelpulsen för hela loppet. Avlastningen för min rygg var behövlig för jag började nu känna mig lite sliten i vissa muskler men inte i psyket. Inombords var jag jublandes glad över att jag tagit mig halvvägs.

Oxberg till Hökberg

I Oxberg tog jag en längre paus och bytte de våta handskarna och mössan mot torra. Jag förlorade visserligen en hel del tid på klädbytet men i längden tror jag att jag vann på det. De våta handskarna och mössan gjorde mig frusen och händer och huvud i backarna och kölden tärde både psykiskt och fysiskt. Vetskapen om att det endast var tre mil kvar till Mora gav mig också en energikick eftersom jag visste att jag klarat av att åka tre mil i Åre utan besvär. Innan jag lämnade Oxberg hann jag också kolla till klockan och började inse att jag förmodligen skulle klara att komma in strax under nio timmar.

Belastningen mellan Oxberg och Hökberg låg jämnt på cirka 80% av maxpulsen. Ungefär mitt på sträckan är det en liten kil ner i kurvan och den motsvarar den lilla backen mitt på sträckan som vi ser i åkprofilen. Vid det här laget var jag så pass trött att jag verkligen försökte glida så långt som möjligt i varje nedförsbacke ihopkrupen och inte orkade staka på lika tätt inpå efter backen. Därför syns backarna allt mer i pulskurvan eftersom jag blir tröttare.

Hökberg till Mora

När jag passerat Hökberg åkte jag endast på vilja. Min kropp var utmattad men lyckligtvis var jag inte psykiskt trött. Tanken på känslan vid upploppet i Mora gav mig energi att kämpa på och trots att jag inte höll samma intensitet som i början av loppet så ansträngde jag mig ändå till toppen av min förmåga i förhållande till mitt tillstånd. Belastningen är cirka 77% av maxpulsen och det är en hög intensitet med tanke på att jag varit igång och kämpat i nästan sju timmar.

Det var först när jag hade tre kilometer kvar som jag insåg att jag skulle kunna klara mig i mål på åtta timmar och trettio minuter. Känslan när jag insåg det var obeskrivlig. Jag vågade inte ta ut någon seger i förskott utan satsade på att ge allt sista biten.

När jag kom ut på upploppet i Mora var det inte långt till gråten. Jag var totalt utmattad, folket skrek och hejade, kobjällror ringde, flaggor vinkade i vinden och portalen ”I fädernes spår för framtidens segrar” låg framför mig. Det är svårt att beskriva den mäktiga känslan av fullständig glädje.

Precis när jag korsade mållinjen hörde jag min pappa ropa ”Heja Emilie!” och klockan visade 8.25,02, en tid jag endast kunnat drömma om.

Pulskurvans helhet

Det syns tydligt i pulskurvan att jag blir tröttare och tröttare hela tiden. I början ligger pulsen runt 190 slag/minut och under loppet går den nästan rätlinjigt ner mot 160 slag/minut. Att kurvan successivt sjunker tyder på att jag inte gick in i väggen utan disponerat mina krafter effektivt.

Vid långlopp som Vasaloppet är det viktigt att hålla blodsockerhalten uppe och få i sig näring genom mat och dryck för att orka hålla igång länge.

Under Vasaloppet hade jag med mig egen energimat i form av Maxim energikakor som jag skurit upp i mindre bitar i förväg. Vid första kontrollen drack jag tre muggar vatten och tog tre bitar Maxim. Jag var vid detta tillfället oerhört mån om att göra pausen så kort som möjligt. Vid resten av kontrollerna drack jag en mugg blåbärssoppa och två muggar vatten för att späda ut den söta blåbärssoppan. Socker tar alldeles för lång tid för magen att spjälka och på tom mage är det stor risk att detta leder till magknip. Jag åt även en liten bullbit och så Maxim. För varje kontroll ökade jag antalet Maximbitar för jag anade i förväg att tröttheten i kroppen alltmer skulle tära på mitt psyke om jag inte såg till att underhålla kroppen med energi.

Jag pratade med många i spåret som tyckte att det var svårt att äta och dricka vid kontrollerna och menade att de blev oroliga i magen. Tack vare min träning med mat och dryck under löpträning och skidåkning hade jag inga problem med magen och kunde få i mig tillräckligt med energi.

Sammanfattande analys

Det krävs ett genomfört Vasalopp för att inse vilken fantastisk prestation det är att komma i mål. Det krävs också ett genomfört Vasalopp för att skaffa sig den fulla respekt jag fått för skidåkare. Konditionen är något vi alla lätt kan träna upp för att bli en bra löpare men skidtekniken den är något som skidåkaren måste bli ett med.

Jag kan inte räkna hur många tusen gamla gubbar över sjuttio, tanter med bred rumpa och karlar med ölmage som fullständigt svischade förbi mig i spåret. Förmodligen var det inte många av dem som skulle hängt med i mitt tempo på ett löparpass, som skulle orka springa en halvmaraton eller som skulle komma i närheten av mina resultat på Coopers test. Skidåkning handlar om teknik och taktik.

Vem som helst kan åka Vasaloppet, gammal som ung, tjock som smal, norrlänning som skåning. Det ena som krävs är motivation och en del skidåkning i benen. På tolv timmar går det att ta sig runt även utan skidvana men det kräver en tränad kropp och stor motivation.

Skidåkningen bör vara den centrala biten i uppladdningen inför ett Vasalopp. Träningen behöver inte alltid hållas på en hög belastningsnivå utan kan även vara lugn och behaglig. När skidtekniken behärskas kan belastningen öka för att träna mot en bättre tid.

Konditionsträning i form av löpträning är också viktigt och kan hjälpa den ovane skidåkaren till en bättre tid. Träningen bör vara målinriktad och innehålla längre pass.

Matträningen bör finnas med i alla träningsmoment. Ju bättre magen klarar av att hantera mat och dryck under träningen desto lättare blir det att hålla en jämn energinivå under hela Vasaloppet.

För mig har det varit bra att träna med pulsmätare. Det blir lättare att anpassa träningspassen just för det mål som avses och belastningen blir lättare att följa och reglera under träningen.

Den mentala träningen måste kännas bekväm och inte påtvingad. Vasaloppet är långt och det finns många saker som kan hända som rubbar psyket. Jag anser att

jag hade stor glädje av den mentala träningen under Vasaloppet och många gånger räddade tankestopp och positiva styrord mig.

Mitt projektarbete var mer krävande än jag anade. Tiden för uppladdning kändes kortare än jag förväntat mig och tog mycket tid. Min uppladdning har krävt många tidiga mornar på helger och kvällar på vardagar. Det har varit hård träning som krävt extra mycket sömn och bidragit till en hel del träningsvärk. Mitt projektarbete har dock inte enbart varit mer krävande än jag trodde, det har även varit mycket mer inspirerande än jag förväntat mig. Träningspassen har aldrig känts som bördor utan som spännande utmaningar och under projektets gång har jag bara blivit mer och mer hungrig på Vasaloppet.

Jag är mycket nöjd med min prestation i Vasaloppet. Jag kom på plats 433 av 1159 damer som kom i mål. Min tid gjorde att jag blev sjunde bästa dam i Skåne och med tanke på att det var mitt första Vasalopp och att jag inte har så mycket erfarenhet av skidåkning är jag oerhört nöjd.

Referenser

Litteratur

Vasaloppet Vinnare och Veteraner 1922-1994 Staffan Hasselberg, Sollefteå Tryckeri AB 1994

ABC i längdloppning B. E. Bengtsson, P. E. Eriksson, Å. Jönsson och B. Halvarsson, CEWE-FÖRLAGET AB, Bjästa/Nordströms Tryckeri AB, Kalix, 1980

Längdåkning A. Forsberg, J. Grauers och R. Hägg, Berlings, 1980 Lund

Med hjärtat som coach pulsträning Camilla Porsman, SISU Idrottsböcker, Danagårds Grafiska 2000

Mental Rådgivning, Din väg till målet Anders Plate och Johan Plate, SISU Idrottsböcker, Elanders Skogs Grafiska 2001

Prestationspsykologi i praktiken Johan Plate, Skogs Grafiska AB 1995

En Mental Träninglära för Idrotten Nils-Egil Rosenberg, SISU Idrottsböcker och Olympisk Support, Danagård Ödeshög 1998

Internet

www.vasaloppet.se

Email

Rolf Hammar generalsekreterare för Vasaloppet
Benita Berglind

LOGGBOK

- 27/2 – 02 Efter en tids funderande kom jag på att jag vill genomföra en idrottsprestation som mitt specialarbete. Jag vet inte riktigt hur jag ska lägga upp arbetet men pratade med Bertil idag som sa att min idé lät intressant och att jag skulle spinna vidare på den.
- 28/2 – 02 Kollade upp diverse tävlingar för att hitta någon som passar tidsmässigt för mitt arbete. Tyvärr fanns det inga triathlon lopp så just nu lutar det åt Vasaloppet, möjligtvis springa ett maraton.
- 1/3 – 02 Lämnade in lapp om projektarbete. Skrev: Jag ska genomföra en idrottsprestation.
- 7/3 – 02 Måste bestämma mig för hur jag ska formulera min frågeställning till projektarbetet.
- 7/5 – 02 Anmälde mig till Vasaloppet på Internet
- 14/5 – 02 Anmälan betald
- 16/8 – 02 Kollar upp Internet adresser till diverse "energimats leverantörer"
- 30/8 – 02 Börjar läsa SISU:s bok *ÄT BÄST!* för att lära mig mer om kostens roll för prestationsförmågan.
- 20/9 – 02 Läser SISU:s bok *Med hjärtat som coach, pulsträning* för att lära mig mer om pulsträning
- 21/9 – 02 Börjar skriva om Vasaloppets historia. Mailar till vasaloppets VD för att få svar på uppgifter jag inte kan hitta på deras hemsida.
- 30/9 – 02 Gör mitt första konditionstest hos Bertil. Se träningsdagbok
- 1/10 - 02 Fick klartecken från min läkare att börja träna igen. All träning redovisas i min träningsdagbok.
- 5/10 – 02 På Lugis rullskidsträff. Lärde mig grundtekniken och fick massa bra tips om hur jag ska träna rullskidor, vad jag bör tänka på och vilken utrustning jag behöver.
- 15/10 – 02 Bokade in tid för konditionstest 2 med Bertil
- 21/10 – 02 Gjorde konditionstest nummer 2. Det blev totalt missvisande och jag och Bertil bestämde att vi ska göra ett maxpulstest den 4 november. Fick handlednings papper till projektarbetet och läste igenom dem ordentligt på kvällen. Tror att jag måste göra projektarbetet mindre.
- 23/10 – 02 Träffade Bertil och det visade sig att bandet låg fel på cykeln i måndags. Jag ska göra om testet på fredag och då ska vi även diskutera omfånget av mitt arbete.

- 4/11-02 Gjorde konditionstest nr 3, Cooperstest. Gick superbra. Mer rättvisst värde. Har bestämt mig för att inte skriva om kostuppladdning och energikost. Träningen i fokus.
- 12/11-02 Gick till statsbiblioteket och lånade massa böcker till mitt arbete. Börjar skriva om idrottspsykologi.
- 9/12-02 Konditionstest nr4, Cooperstest. Gick suveränt! Fick blodsmak i munnen. Kändes från början tungt men troligen för att jag höll ett sådant högt tempo.
- 27/12-02 Lånade om böckerna om idrottspsykologi (på biblioteket) och fortsatte skriva och läsa vidare.
- 28/12-02 Skrev och läste vidare om idrottspsykologi.
- 29/12-02 Gick "in i väggen" under idrottspasset. Tror att det beror på att jag ätit för lite under dagen. Kosten:
 Frukost (10.00): en morot och ett halvt glas vatten
 Lunch (13.30): en ljus tekaka med rostbiff och ost, en och en halv skiva fransbröd med
 Salami, en kopp kaffe
 Fika (14.00): en lite skiva vetebröd
 Träningspasset cirka klockan 18.00
 Symtom: blev matt och trots att jag inte var trött i andning och muskler var jag så mentalt trött att jag inte orkade hålla uppe tempot.
- 30/12-02 Läste och skrev vidare om idrottspsykologi
- 31/12-02 Sprang halvmaraton för första gången i mitt liv
- 2/1-03 Skrev om hur man mobiliserar inför en idrottsprestation
- 8/1-03 Renskriver allt om idrottspsykologi och mobilisering på datorn
To Do lista:
 *inledning
 *träningen
 -skidteknik/rullskidteknik
 -löpning
 pulsträning
 långlopp
 intervallträning
 Cooperstest
 -styrketräning – berörda muskelgrupper???
 -gympa???
 *Kondition?
- 9/1-03 Gick till biblioteket och lånade böcker om längdskidåkning, löpning och kondition. Börjar läsa om längdskidåkning.
- 12/1-03 Skriver om längdskidåkning, rullskidåkning och lite om styrketräning.
- 13/1-03 Renskriver gårdagens arbete på datorn.

- 14/1-03 Träffar Bertil och tar ut min pulskurva från ett träningspass 1,4 mil. Pratar om mitt arbete och bestämmer att vi ska göra ett Coopers test till men bestämmer inte när.
Känns som om jag arbetat på bra med mitt arbete och fått en process precis som tanken var.
- 16/1-03 Fortsätter renskrivningen och börjar skriva på min inledning
- 19/1-03 Fixar lite med mitt arbete tex innehållsförteckning och framsida
- 23/1-03 Lånar om böckerna på biblioteket
- Skriver lite om min träning. Känns trögt har svårt att formulera mig.
- 28/1-03 Träffade Bertil. Vi bestämde att jag ska mejla in mitt arbete till honom så att han får kolla på det och kommentera det. Lånade pulsmätare av honom inför tävlingen på söndag. Tog fram pulskurvan från Coopers test nr 2. Bestämde att jag ska mejla Bertil om när jag vill springa mitt nästa Coopers test.
- Fortsätter skriva om min träning så att jag kan skicka det till Bertil. Går mycket bättre idag. Jobbar kanske bäst under press?!? Ger pappa mina pulskurvor så att han kan scanna in dem på hans jobb.
- 29/1-03 Skriver vidare egna tankar om idrottspsykologin och träningsformer. Disponerar arbetet lite bättre och lägger in mina texter i passande avsnitt.
Mejlar arbetet, loggboken och träningsdagboken till Bertil.
- 2/3-03 Tävlingen inställd!!! Jag har dragit på mig en vrålförkylning.
- 5/3-03 Skriver om olika analysmetoder att använda till träningen. Coopers test och pulsträning.
- 11/2-03 Fortsätter skriva om pulsträning.
- 13/2-03 skriver om vilka motgångar jag haft i min träning under arbetets gång.
- 14/2-22/2-03 Träningsläger i Skalstugan Åre. Skriver träningsdagbok under hela veckan.
- 23/2-03 Redigerar mina pulskurvor och lägger in dem i arbetet. Analyserar min löpning.
- 27/2-03 Analyserar skidåkningen.
Åker upp till Sälen!
- 28/2-03 Skriver om mina förväntningar inför Vasaloppet samt analyserar Coopers test och Gympan.
- 2/3-03 VASALOPPET!!!
- 3/3-03 Skriver om Vasaloppet

- 4/3-03 fortsätter skriva om vasaloppet. Träffade Bertil och fick ut mina pulskurvor och staplar. Bestämmer att jag ska lämna in mitt arbete på torsdag och diskutera det med honom på fredag. Ska inte göra ytterligare ett Coopers test. Åkte till LTH och scannade in pulskurvorna och bilderna till arbetet.
- 5/3-03 Bearbetade kurvorna och bilderna på datorn, fortsatte skriva på arbetet.
- 6/3-03 Skriver slutord och ändrar i texten lite. Mejlar arbetet till Bertil.
- 7/3-03 Handledarträff med Bertil. Vet inte riktigt vad jag ska förbättra i mitt arbete. Får jobba på texten antar jag.
- 12/3-03 Arbetar det sista på arbetet.
Skriver ut arbetet, min loggbok och min träningsdagbok.
Känner mig nöjd med resultatet. Lämnar arbetet till Bertil imorgon.

Träningsdagbok

Datum	Träning	Tid [min]	Sträcka [km]	Kommentar	medel	max
02-09-30	Konditionstest	-	-	32,00		
02-10-02	Jogging	30,00	3,00	lätt jogging		
02-10-03	Gerda Gy	60,00	-	ljumskar		
02-10-04	Styrketräning	120,00	-	socialt		
02-10-05	Rullskidor	120,00	5,00	teknikträning		
02-10-06	Rullskidor	57,00	7,00	svårt med rätt teknik		
02-10-07	Löpning, Ericsson	33,50	7,00	hälsena		
02-10-08	Rullskidor	43,57	7,00	börjar få in rätt teknik		
02-10-10	Gerda Alp	60,00				
02-10-11	Gerda StyGy	90,00				
02-10-15	Löpning, Ericsson	34,46	7,00	stressad i skolan, tungt		
02-10-17	Gerda Alp	60,00		knäet		
02-10-19	Löpning, Ericsson	32,42	7,00			
02-10-20	Löpning, Ericsson+	43,06	9,00	intervall 3*10 min 5 min jogg	185	195
02-10-21	Konditionstest	-	-	28,00		
02-10-24	Gerda Alp	60,00				
02-10-25	Konditionstest	-	-			
02-10-31	Gerda Alp	60,00				
02-11-02	Löpning, Ericsson+	41,16	9,00	magen konsttrade		
02-11-04	Konditionstest Coopers	8,04	2,00	56,00		
02-11-05	Rullskidor	53,00	9,00			
02-11-07	Gerda Alp	60,00	-			
02-11-10	Löpning, Ericsson+	40,47	9,00	intervall 3*10 min 5 min jogg	189	199
02-11-11	Löpning, Ericsson x2	1.09,03	14,00	vaden, knäet		
02-11-14	Gerda Alp	60,00	-			
02-11-15	Löpning, Ericsson+	42,46	9,00	omotiverad, tung i mage		
02-11-24	Löpning, Ericsson x2	1.07,45	14,00	höften, knäet		
02-11-26	Rullskidor	1.01,00	11,00			
02-12-03	Löpning, Ericsson x2	1.07,47	14,00	knäet		
02-12-05	Gerda Alp	60,00	-			
02-12-08	Löpning, Ericsson	38,35	7,00	med Adam		
02-12-09	Konditionstest Coopers	7,55	2,00			
02-12-14	Löpning, Ericsson x2	1.06,33	14,00	knäet		
02-12-23	Gerda Gy	60,00	-			
02-12-25	Rullskidor	50,43	7,00	bröt skidstavsspetsen, halt		
02-12-26	Gerda GyStång	60,00	-		165	195
02-12-27	Löpning, Ericsson	30,52	7,00	skitförbannad	195	203
02-12-29	Löpning, Ericsson x2	1.08,44	14,00	halt, strul med klockan, lite mat under dagen	192	199
02-12-31	Löpning, Ericsson x3	1.49,00	21,00	kallt, knäet	184	203
03-01-03	Löpning	1.23,37	17,00		189	198
03-01-04	Simning	20,00				
03-01-05	Badminton	60,00	-			
03-01-08	Skidåkning	65,00	12,00	svårt med rätt teknik	180	193
03-01-09	Gerda Alp	60,00	-			
03-01-10	Skidåkning	1.09,16	15,00	bättre teknik	186	196
03-01-12	Skidåkning	74,00	13,00	blask och tö, teknikträning		
03-01-13	Löpning, Ericsson x2	70,00	14,00	knäproblem, tö å halt	185	195
03-01-14	Gerda Alp	60,00	-			
03-01-15	Styrketräning	90,00	-			
03-01-16	Gerda Alp	60,00	-			
03-01-18	Skidåkning	90,13	16,25	isspår	178	193
03-01-19	Löpning Skrylle	1.18,29	16,00		188	196
03-01-20	Jogging	50,19	9,00	jätteproblem med knäna, fick gå vissa bitar	165	182
03-01-23	Gerda Alp	60,00	-			
03-01-25	Skidåkning	1.38,26	19,00		181	196
03-01-26	Gerda Int	60,00	-			
03-01-27	Rullskidor styrka	30,00	5,00			
03-01-28	Löpning, Ericsson x2	1.04,41	14,00	fokuserade med blicken långt fram	186	193
03-01-30	Gerda Alp	60,00	-	konstig mage		
03-02-11	Gerda Alp	60,00	-	fortfarande ont i halsen		

Träningsdagbok

03-02-16	Skidåkning	1.03,28	14,00	
03-02-17	Skidåkning	2.16,59	30,00	
03-02-18	Bergsbestigning	6.56,00	25,00	
03-02-19	Skidåkning	5.18,58	30,00	
03-02-21	Skidåkning	3.46,09	30,00	
03-02-23	Löpning, Ericsson x2	73,32	14,00	intervaller 4x10 min 5 min vila
03-02-25	Löpning, Ericsson	35,00	7,00	med Erik, jogging i lugnt tempo
03-03-01	Skidåkning	30,00	6,00	tränar att byta spår samt testar vällan
03-03-02	Vasaloppet	8.25,02	89,00	YIHAA!!!!

Totalt	Sport	Sträcka [km]	Tid [timmar]
	Löpning	260,00	
	Skidåkning	210,25	
	Rullskidor	51,00	
	Gympa		18,50
	Styrketräning		3,50
	Övrigt		1,30