

Eystein Enoksen/Fredrik Aukland/Edvard Harnes

# Das norwegische Trainingsmodell im Skilanglauf

Eine Analyse von leistungsbestimmenden Faktoren, Trainingsperiodisierung und dem Erlangen der Topform im Skilanglauf auf internationalem Spitzenniveau

## Literatur

Aasen, S.B., Madsen, Ø., Tønnesen, E. & Wisnes, A.R. (2005). *Utholdenhet – trening som gir resultater*. Oslo: Akilles Forlag.

Andersen, I. & Nymoen, P. (1991). *Langrenn. Trening, teknikk, taktikk*. Norges Skiforbund. Universitetsforlaget.

Bompa, T. (1983, 1994). *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubeuque (Iowa): Kendal/Hunt.

Carlson, R. (1990). *Tevlingsidrott för dom yngsta. Rapport I idrettspedagogikk*. Idretthögskolan i Sverige.

Cooley (1902). Siehe Stensaasen & Sletta (1996).

Davis, J. A. (1985). Anaerobe threshold. Review of the concept and direction of further research. *Med. Sci. Sport Exerc.*, 17, 6-18.

Dypvig, B. (1990). *En kartlegging og analyse av treningen til en av verdens beste mannlige langrennsløpere. Fordypningsoppgave i langrenn*. Mellomfag idrett.

Enoksen, E. (2002). *Utviklingsprosessen fra talent til eliteutøver*. Dr. Scient Avhandling. Norges Idretthøgskole.

Gjerset, A. (1992). *Idrettens Treningslære*. Universitetsforlaget.

Gjerset, A., Haugen, K. & Holmstad, P. (1995). *Treningslære*. Universitetsforlaget.

Gronmo, S. (1996). *Forholdet mellom kvalitative og kvantitative metoder i samfunnsforskningen*. Oslo, Universitetsforlaget.

Gotaas, T. (2003). *Forst i løypa*. Oslo: Andresen og Butenschøn Forlag.

Helgerud, J., Vik, J. T. & Hoff, J. (1998). The effect of maximal strength training on endurance in the upper body in highly trained male cross-country skiers. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 30, 1314-1320

Holmberg, H. C. (1996). *Svensk Långdåkning. Teknikk/ Metodikk*. Svenska Skidförbundet.

Imsen, G. (1997). *Elevens Verden, Innføring i pedagogisk psykologi*. 2. utgave. TANO.

Kjørmo, O. (1994). *Idrettspsykologi. Termer og begreper i en idrettsfaglig sammenheng*. Oslo: Norges Idretthøgskole.

Kjørmo, P. (1994 b). Regulering av psykisk energi/aktiveringskontroll og idrettslige prestasjoner. *Tidsskrift for norsk forening for idrettspsykologi*, 4, Desember 1994.

Kvaale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal.

Matveyev, L. (1977). *Fundamentals of Sportstraining*. Progress Publishers.

Mygind, E., Andersen, L. B. & Rasmussen, B. (1994). Blood lactate and respiratory variables in elite cross-country skiing at racing speeds. *Scand. J. Med. Sci. Sports*, 4, 243-251.

Nilsson, J. (2002). *Krav og kapasitetsanalyse i langrenn*. Forelesningsnotat redigert av Jarle Ure, langrenn fordykning NIH 2002.

Railo, W. (1983). *Best når det gjelder*. Oslo: NIH.

Rusko, H. (2003). *Cross Country Skiing*. Oxford: Blackwell Science Ltd.

Skard, H. & Larsson, O. (1986). *Lær deg snøskøyting*. Oslo: Universitetsforlaget.

Skard, H. (1996). *Oppmuntring til selvrespekt*. Oslo: NIH

Skard, H. (2000). *Prøveforelesning til graden dr.polit*. Oslo: NIH.

Stensaasen, S. & Sletta, O. (1996) *Gruppeprosesser. Læring og samarbeid i grupper*. 3. utgave. Oslo: Universitetsforlaget.

Tønnesen et al. (2002). *Forelesningshefte*. Oslo: NIH.

Tjelta, L.I. & Enoksen, E. (2004) *Utholdenhetstrening. Løping, sykling, langrenn*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Tjelta, L. (1996). *En kartlegging og analyse av treningen til kvinnelige eliteløpere på langdistanse, sett i sammenheng med endringer av løpshastigheten ved anaerob terskel*. Hovedfagsoppgave NIH.

Thompson, J. (1993). *Positive Coaching. Building character and self-esteem through sports*. Portola Valley, CA: Warde Publishers.

Torvik, P. (2002). *Trenerkurs Langrenn 2004*. T3 langrenn. Modulhefte 1, Utholdenhet. Norges Skiforbund 2004.

Torvik, P. Ø. (1999). *Hvordan videreutvikle utoveren og treningsmiljøet for å nå et internasjonalt nivå?* Diplomtrenerstudiet ved Høgskolen i Tromsø.

Whitmarsh, B. G. & Alderman, R. B. (1993). Role of psychological skills training in increasing athletic pain tolerance. *The Sport Psychologist*, 7, 388-399.

Østerås, H. (2002). *Trenerkurs Langrenn 2004*. T3 langrenn. Modulhefte 2, Styrketrening i langrenn. Norges Skiforbund 2004.

Østerås, H. (2002 b). *Trenerkurs Langrenn 2004*. T3 langrenn. Modulhefte 3, Bevegelighet i langrenn. Norges Skiforbund 2004.

langrenn.com, 14.10.2004. Testløypa som juniorlandslaget løp under samlingen i Oslo. <http://www.langrenn.com/index.php?id=53183>

NM resultatlistor 2004. <http://www.hego.no/Resultater/2004-01-29-NMSki2004/15mp.txt>

FIS resultatlistor VM Lahti 2001. <http://www.fis-ski.com/uk/604/1228.html?eventid=5888&calsuchsector=CC>

FIS resultatlistor VM Val de Fiemme 2003. <http://www.fis-ski.com/uk/604/1228.html?eventid=10377&calsuchsector=CC>

\*

## Die Autoren

Dr. Scient. Eystein ENOKSEN, Associate professor, Norwegian School of Sport Sciences. Arbeitsbereich Leichtathletik und Trainingswissenschaft. Verbandstrainer Mittelstrecke und Hürden.

Cand. Idrett. Fredrik AUKLAND, Trainer Nationalmannschaft Skilanglauf Schweiz. Seit 15.4.2010 persönlicher Trainer Dario Cologna.

Cand. Idrett. Edvard HARNES, ehem. Bundestrainer Leichtathletik (DLV), Berater Norwegischer Leichtathletiktrainerverband.

*Anschrift: Dr. Eystein Enoksen, Norges Idretthøgskole, Department of physical performance, Postboks 4014, Ullevål US, N-0804.*

*E-Mail: eystein.enoksen@nih.no*