25.04.2018

Teknologi og vitenskap – det norske triatlonlandslaget overlater ikke resultater til tilfeldighetene

**En ting kan vi love. Når startskuddet går i OL i Tokyo sommeren 2020, så er ingen triatleter bedre forberedt enn de norske.**

Norges landslag er i dag ett av de aller beste på herresiden. Det har vært en utrolig utvikling, hvor sportssjef, trenere og utøvere har jobbet systematisk siden utøverne var tidlig i tenårene. Og enda er de unge. Da Casper Stornes vant Norges første topplassering i verdensserien WTS i fjor, var han yngst i feltet.

**Hvordan har denne utviklingen vært mulig?**

*«Vi har jobbet veldig systematisk over tid. Med god støtte fra Olympiatoppen har vi brukt vitenskapelig metode for å sikre at treningen er akkurat riktig både med hensyn til mengde og intensitet på hver eneste trening. Så det har ikke kommet på grunn av tilfeldigheter. Jeg kan si med sikkerhet at ingen andre utøvere har et slikt supportteam i ryggen over tid.»* Det forteller sportssjef Arild Tveiten.

De norske triatletene laktattestes jevnlig gjennom øktene, som sammen med individuelle vurderinger, og wattmålinger på sykkel, styrer intensitet og gir datagrunnlag for videre treningsplanlegging. Vi bruker egne sensorer på sykkelen for å måle luftmotstanden, og vi gjør tekniske analyser av svømmetak. Dette gjøres i tillegg til den formtesting andre utøvere er vant til.

Dette har gitt resultater. *«Ved forrige OL var vi overlykkelige over at en utøver hadde kvalifisert seg til deltakelse. Denne gangen vil vi ikke være fornøyde om vi ikke har tre herrer og en kvinne på startstreken. Vi har også forventninger om minst en pallplass i Tokyo,»* forteller Tveiten.

**Utvikling i analyser tilpasset et OL hvor ekstremvarme er forventet**

Nå som OL nærmer seg, og fire ligger an til å kvalifisere seg til triatlonøvelsene i Tokyo, har metoden blitt enda mer detaljert og systematisk.

*«Vi har blant annet sett at coretemperatur stiger til faretruende nivåer under løping med mindre man har gode kjøletiltak. Siden Tokyo-OL forventes å bli det varmeste og mest utfordrede for intense konkurranser med lang konkurransetid er dette en stor utfordring. Og triatlon er den øvelsen hvor utfordringen er aller størst.»*

Sportssjefen sikter til funn som har blitt gjort på trening i vinter, når triatlonlandslaget har vært gjennom en rekke Tokyo-spesifikke tester. Testingen har foregått både hjemme i Norge og i løpet av tre utenlandssamlinger. En av utenlandssamlingene i vinter var i Thanyapura, Thailand, hvor temperatur og luftfuktighet i februar er tilnærmet lik august i Tokyo. Utover den vanlige testprotokollen for form og teknikk, vektlegges følgende tester:

* Hvor mye svetter hver enkelt når temperaturen og luftfuktigheten er ekstrem slik den kan være i Tokyo i månedsskiftet juli/august[[1]](#footnote-1)?
* Hvilke oppvarmings- og nedkjølingsrutiner fungerer best i et slikt klima?
* Hvordan responderer hver enkelt til varmen?
* Hvor mye drikke klarer hver enkelt å få i seg i konkurransesituasjoner/konkurransefart?
* Hva er den optimale blandingsformularen for vann/sportsdrikkpulver og salter?
* Hvilken temperatur bør drikke ha når det skal drikkes?
* Hvilken temperatur bør drikke ha når det settes inn i skiftesonen noen timer før konkurransestart?
* Hvilke protokoller (rutiner) for varmeakklimatisering fungerer best?
* I hvilken grad og hvor mye kan hver enkelt forskyve døgnrytmen slik at laget kan reise til Tokyo så sent som mulig, og samtidig ha mulighet til å gjennomføre den treningen som er nødvendig i Japan?
* Hvordan påvirker bruken av teknologi trenere og utøvere før, under og etter trening?
* Er det behov for kjøletiltak underveis, og hvilke kjøletiltak fungerer best?

**Tett samarbeid med Olympiatoppen**

Vi er så heldige at vi har et tett samarbeid med Olympiatoppen for å forberede oss på den mest optimale måten. Olympiatoppen vil bruke testresultatene våre for å også bistå andre utholdenhetsutøvere som skal delta i Tokyo, slik som kappgjengere og maratonløpere. *«Det er vi som jobber mest systematisk med forberedelser og datainnhenting, og det er årsaken til at Olympiatoppen velger å bruke våre data som grunnlag»*, forklarer Tveiten. Derfor har fysiolog Ida Svendsen og OLT Coach med hovedansvar for utholdenhetsidrettene, Roger Gjelsvik, også vært tilstede i Thailand.

Mer om testresultater får du høre på vårt pressetreff som vil holdes torsdag 9. mai på AdO Arena, Bergen fra kl 10.45. Der er det mulighet til å møte utøverne, sportssjef Arild Tveiten og Olympiatoppens ansvarlige.

1. Primo august 2018, to år før OL, ble opplevd temperatur (temperatur + luftfuktighet) målt til 58°C. [↑](#footnote-ref-1)