

# **ASICS Running Club Helsinki**

## Processbeskrivningsarbete

Jenny Jungell

Examensarbete  
Idrott- och Hälsopromotion  
2017

Jenny Jungell

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott- och Hälsopromotion
Identifikationsnummer:	14383
Författare:	Jenny Jungell
Arbetets namn:	ASICS Running Club Helsinki
Handledare (Arcada):	Marko Vaappo
Uppdragsgivare:	Patrol Oy, ASICS Finland
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta examensarbete är ett processbeskrivnings arbete gjort för Patrol Oy, ASICS Finland. Syftet med arbetet var att dokumentera en grupp vid namnet ASICS Running Club Helsinki väg till och över mållinjen på Stockholm Maraton den 3.6.2017. Detta gjordes genom en dokumentation och utvärdering av projektet.</p> <p>Den teoretiska referensramen behandlar träningsplanering, motivation och kost och träning i samband med uthållighetsträning. I processbeskrivningen har Carlström &amp; Carlström-Hagmans modell för utvecklingsarbete används. Modellen har fem faser varav skribenten har valt att använda sig av fyra faser: planering, fältarbete, utvärdering och konsekvenser för verksamheten. Enligt denna model dokumenteras processbeskrivningen. Slutligen diskuteras projektet från det etiska perspektivet, metoddiskussion och processdiskussion. Detta arbete kan användas som en bra grund för dylika tränings projekt.</p> <p>Resultatet av detta processbeskrivningsarbete ger en klar och bra vägledning för dylika maraton projekt i framtiden. Resultaten från projektet i sig var även positivt, vilket man kan konstatera av responsen ifrån deltagarna och företaget ASICS Finland.</p>	
Nyckelord:	Maraton
Sidantal:	40
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	5.6.2017

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health Promotion
Identification number:	14383
Author:	Jenny Jungell
Title:	ASICS Running Club Helsinki
Supervisor (Arcada):	Marko Vaappo
Commissioned by:	Patrol Oy, ASICS Finland
<p>Abstract:</p> <p>This thesis work is a practical work done for Patrol Oy, ASICS Finland. The purpose of the work was to document a Marathon project for a group called ASICS Running Club Helsinki.</p> <p>The project has ben documented under the whole time and in the end of this thesis the project and the report are evaluated as a whole.</p> <p>In the theoretical frame the writer tells about exercise planning, motivation and diet. Carlström &amp; Carlström-Hagman's model for developmental work has been used. The model has five phases, of which the writer has chosen to use only four: planning, field work, evaluation and consequences of the project. Finally, the project is discussed from ethical perspective, method discussion and process discussion. This work can be used as a guide for similar projects.</p> <p>The result of this thesis is a clear and good guidance for similar marathon projects in the future. The project in itself also turned out very good, as can be seen from the response we got from the participants and ASICS Finland.</p>	
Keywords:	Marathon
Number of pages:	40
Language:	Swedish
Date of acceptance:	5.6.2017

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveysoppi
Tunnistenumero:	14383
Tekijä:	Jenny Jungell
Työn nimi:	ASICS Running Club Helsinki
Työn ohjaaja (Arcada):	Marko Vaappo
Toimeksiantaja:	Patrol Oy, ASICS Finland
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tässä opinnäytetyössä käytetään prosessikuvausta mallina. Opinnäytetyö on tehty Patrol Oy:lle, ASICS Finland. Tavoitteena on ollut dokumentoida ryhmän ASICS Running Club Helsinkin tie Tukholman maratonille 6.3.2017. Teoreettinen kehys käsittelee harjoitusten suunnittelun, motivaatiota, ruokavalion ja liikunnan yhteydessä kestävyysharjoitteluun.</p> <p>Prosessikuvaus seuraa Carlström ja Carlström-Hagman mallia toiminnallisesta opinnäytetyöstä. Mallissa on viisi vaihetta, joista kirjoittaja on päättänyt käyttää vain neljä vaihetta: suunnittelu, kenttätö, arviointi ja vaikutus liiketoimintaan. Lopuksi kirjoittaja käy keskustelua hankkeen eettisistä näkökulmista ja arvioi prosessia.</p> <p>Työn lopputulos toimii hyvänä pohjana tulevaisuudessa samankaltaisiin projekteihin. Opinnäyte on hyvä ja selkeä esimerkki miten maraton projektin voi tehdä. Projekti itsessään oli myös onnistunut, joka voidaan määrittää osallistujien ja ASICS Finlandin palautteesta.</p>	
Avainsanat:	Maraton
Sivumäärä:	40
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	5.6.2017

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>INLEDNING</b> .....	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>ASICS</b> .....	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>HISTORIA OM MARATON</b> .....	<b>7</b>
<b>4</b>	<b>TRÄNING INFÖR MARATON</b> .....	<b>7</b>
4.1	UTHÅLLIGHET OCH KONDITION .....	8
4.2	TRÄNINGSPLANERING .....	9
4.3	TRÄNING INFÖR MARATON .....	10
4.4	TESTER .....	15
4.4.1	<i>TRÖSKEL TEST</i> .....	16
4.4.2	<i>KVALITATIVA STYRKETESTER MED EGEN KROPPSVIKT</i> .....	16
4.5	KOST I SAMBAND MED UTHÅLLIGHETSTRÄNING .....	17
4.6	MOTIVATION .....	19
<b>5</b>	<b>SYFTE</b> .....	<b>21</b>
<b>6</b>	<b>METOD</b> .....	<b>21</b>
6.1	PLANERING .....	22
6.2	FÅLTARBETE .....	23
6.3	UTVÄRDERING .....	23
6.4	KONSEKVENSER FÖR VERKSAMHETEN .....	24
<b>7</b>	<b>PROCESSBESKRIVNING</b> .....	<b>24</b>
7.1	PLANERING .....	24
7.2	FÅLTARBETE .....	26
7.3	UTVÄRDERING .....	29
7.4	KONSEKVENSER FÖR VERKSAMHETEN .....	30
<b>8</b>	<b>DISKUSSION</b> .....	<b>31</b>
8.1	ETIK .....	31
8.2	METODDISKUSSION .....	32
8.3	PROCESSDISKUSSION .....	32
	<b>Källor</b> .....	<b>36</b>
	<b>Bilagor</b> .....	<b>41</b>

## 1 INLEDNING

Jag anser att löpning är något de flesta människor är kapabla att göra, är det sedan en längre eller kortare sträcka. Maraton, som är en sträcka på 42,2 km (Stockholm Marathon 2017), är något jag tycker blir vanligare och trendigare för varje år som går. Efter att ha tränat en grupp på elva personer för att springa maraton har jag lärt mig att det krävs en hel del träning och kunskap för att orka springa en maraton på ett så bra och ergonomiskt sätt som möjligt. Min egna relation till löpning grundar sig huvudsakligen på kortdistans i yngre ålder, men jag har även hittat glädjen i att springa längre sträckor längs med åren.

Syftet med detta arbetet var att träna ASICS Running Clubs, en grupp på 11 personer, väg fram till Stockholm Maraton och över mållinjen den 3.6.2017. Stockholm Marathon ordnas för den 39:e gången på Stockholms gator och är öppen för vem som helst. Sträckan för detta lopp är 42,2 km och är en tvåvarvsbana genom Stockholm, där man vid 16,6 km påbörjar sitt andra varv. (Stockholm Marathon 2017)

I detta arbete kommer skribenten att berätta om träning och kost i samband med maraton. Motivation och träningsplanering kommer även att tas upp, eftersom det är två relevanta faktorer. I detta arbete används metoden process beskrivning, det vill säga projektets process beskrivs kontinuerligt steg för steg, vad som har gjorts. Därefter granskas och evalueras slutsatsen.

## 2 ASICS

ASICS är en japansk tillverkare av sportkläder och sportskor. Deras verksamhet har grundades i september 1949. Deras huvudkontor finns i Kobe, Japan, där de samarbetar med professionella idrottare. ASICS filosofi är följande: *"Producing innovative sports products solutions and technologies to help athletes and active consumers achieve their goals."* (ASICS 2017) Detta projekt är gjort för Patrol Oy, ASICS Finland.

### **3 HISTORIA OM MARATON**

Grund idén för maraton loppet har kommit långt bak i tiden, närmare bestämt 490 f.Kr. Enligt historikerna lär budbäraren Feidippides ha sprungit från den lilla byn Marathon till Aten för att meddela om att atenarna besekrat perserna, varefter att ha meddelat glädjebeskedet dog han. Feidippides blev en legenden och inspirerade fransmannen Pierre de Coubertin, som var initiativtagarna till OS, att införa ett maratonlopp vid de första moderna Olympiska spelen i Aten 1896. (Stockholm Marathon 2017)

Fram till 1970 ansågs maraton vara ett så pass krävande uppdrag att endast personer som var psykiskt begåvade klarade och vågade av att utföra det. Man ansåg att maraton var mer en andlig upplevelse än ett fysisk utförande. Enligt denna tro var människans kropp enbart byggd för att springa en sträcka på 32 km. Vid 32 km hade man uppnått "The Wall" som maraton löparna har döpt det till. Det är det skedet när man kommit så långt att man inte kan tänka sig att ta ett steg till, fastän man endast har sprungit halva vägen man är kapabel av att springa. Det påstods att det är vid detta skede den andliga upplevelsen kommer och man lär sig om sig själv och sin syn på livet. Den brittiska coachen Harry Andrews sade att alla kan utvecklas genom att träna, men för att bli en framgångsrik lång distans löpare kräver det styrka, beslutsamhet och bra matsmältningsorgan. Arthur Newton sade också att innan 1914-1918 kriget ansågs maraton endast vara lämpligt för personer som hade ovanlig uthållighet och seghet. (Noakes 2001 s. 596) Med tiden har dock synen på maraton ändrat och i dagens läge har man istället börjat se värdet i att springa. Istället för att tävla efter den snabbaste tiden är det precis lika värdefullt att klara av själva maraton. Ett moget och hälsosamt synsätt på löpning. (Noakes 2001 s. 597)

### **4 TRÄNING INFÖR MARATON**

I detta stycke kommer skribenten att kort behandla vad som är viktigt att tänka på när träningsplanering görs, träning inför maraton, tester, kost i samband med

uthållighetsträning och motivation. Dessa områden har skribenten ansett vara mest relevanta för detta projekt och vill därför lyfta fram dem.

## 4.1 UTHÅLLIGHET OCH KONDITION

Uthållighet och kondition kan ofta förväxlas inom idrott, därav skall begreppen definieras. Inom idrott är uthållighet detsamma som förmågan att hålla ut med det man håller på med. Uthållighet hjälper idrottaren att uppehålla de primära egenskaperna hela prestationen igenom. Idrottarens uthållighet definieras av de krav och egenskaper som är mest centrala inom den idrott hen utför. (Hallén & Ronglan 2013 s. 98) Kondition i sin tur är idrottarens maximala syreupptagningsförmåga. (Hallén & Ronglan 2013 s. 99). Skillnaden mellan att träna uthållighet och kondition är att uthållighetsträningen måste vara mer specifik. Med detta menas att uthållighetsträningen skall genomföras i den övningsform den tränas för, i detta fall maraton, medan konditionsträning inte har lika höga krav för arbetsmodellen. (Hallén & Ronglan 2013 s.102) Två begrepp som är aktuella inom kondition- och uthållighetsträning är intensitet och belastning. Belastningen under ett träningspass bestäms av intensiteten och varaktigheten. Belastningen under ett träningspass kan vara hög fastän intensiteten är låg och tvärtom. Det är belastningen under träningspasset som avgör hur länge det kommer att ta att återhämta sig. Kondition- och uthållighetsträning kan utföras på obegränsade antal sätt, på träningen kan både intensitetsprofilen och varaktigheten variera. (Hallén & Ronglan 2013 s. 105) Den mest effektivaste formen av uthållighets träning är dock när uthålligheten tränas vid aerob medelintensiv träning. Då ligger intensiteten på cirka 60-70 % av den maximala syreupptagningen eller intervallarbete med högre intensitet på cirka 75-90 % av den maximala syreupptagningen. (Michalisk & Bangsbo 2004 s. 172) Fastän aerob träning är den viktigare träningsformen när man tränar inför en maraton behövs även anaerob träning inom uthållighet och kondition. Syftet med anaerob träning är att förbättra kroppens förmåga att reagera snabbt, snabbt producera kraft vid maximalt arbete och förmågan att återhämta sig efter hårt arbete. Vid anaerob träning är intensiteten mycket hög. (Michalisk & Bangsbo 2004 s. 178) Det är därför viktigt att styra arbetsintensiteten till det primära området och hålla sig till förhållandevis



tillräckligt långa viloperioder vid den anaeroba träningen. (Michalisk & Bangsbo 2004 s. 217) Den aeroba kapaciteten är ett mått på uthållighet, förmågan att utföra ett arbete under en längre tid. Avgörandet för själva uthålligheten är förmågan att utveckla energi genom aeroba processer under långtidsarbete. (Michalisk & Bangsbo 2004 s. 64) En persons största anaeroba energiförgörelse som kan uppnås genom arbete intill utmattning kallas i sin tur för anaerob kapacitet. (Michalisk & Bangsbo 2004 s. 75) En god fysisk prestationsförmåga i uthållighetsgrenar som till exempel långdistanslöpning, förutsätter stor aerob kapacitet. Denna aeroba arbetsförmåga är en kombination av hög maximal syreupptagning och stor uthållighet. Som skribenten redan har diskuterat rekommenderas det därför att prioritera aerob medelintensiv träning istället för aerob hög intensiv träning när man tränar inför maraton, på grund av att den maximala syreupptagningen inte har en avgörande betydelse i löpningen. (Michalisk & Bangsbo 2004 s. 171) Ungefär 95-99% av energibehovet som krävs för att springa en maraton använder kroppen ifrån den aeroba energiprocessen. (Avery 2006) Därför bör man under träningsperioden sätta fokus på att istället springa långt på lugn medelhastighet, än att springa kort och hög medelhastighet. Löprundorna rekommenderas vara runt 75 minuter till 3 ½ timme långa. (Karp 2015) Genom att utveckla sin uthållighet inför maraton förebygger man även att springa in i en så kallad ”väg”, där det känns att man både fysiskt och psykiskt inte klarar av att springa mera. (Carter et al 2016)

## **4.2 TRÄNINGSPLANERING**

Träningsplanering är den övergripande planen där individens eller gruppens utveckling av generella och idrottens specifika färdigheter planeras och dokumenteras. (Mattson 2014 s. 12) Att planera ordentligt är viktigt för att uppnå det bästa möjliga resultatet, men även för att undvika skador och överträning. Genom att göra upp en plan över en längre tid kan man bygga upp träningarna och träningsmängden jämt och uppnå en utveckling. Träningsplanering kan delas upp i tre stycken delar;

1. Utarbeta en heltäckande träningsplan
2. Genomföra träningar/tävlingar och återhämtning
3. Dokumentera och utvärdera träningar/tävlingar och återhämtning

Dessa alla punkter påverkas sedan av olika faktorer, antingen på ett positivt eller negativt sätt. Direkta faktorer som kan påverka träningsplanen är till exempel utbildning, teknik, medicinsk kontroll och träningsdagbok. Stödjande faktorer kan vara kläder, träningslokaler, diet, vila och dagliga rutiner. Detta bör tas i beaktande när planeringen görs. Att sätta upp mål är både viktigt och relevant, eftersom det sätter krav på hurdan träning bör göras. Delmål kan också vara bra att lägga upp, det hjälper personen att se sin utveckling och vad som möjligen bör göras på annat sätt. (Mattson 2014 s. 40-41) När man har satt upp mål för sig gäller det att planera själva träningsprogrammet. För att få den bästa möjliga överblicken kan träningsprogrammet delas upp i olika typer av perioder. (Mattson 2014 s. 47) En enkel och vanlig uppdelning är att lägga upp en så kallad grundträningsperiod, tävlingssäsong och återhämtnings period. Under grundträningsperioden läggs största fokus på utvecklingen. Tävlingsäsongen är olika lång beroende på vilken idrottsgren det är frågan om. Ifall själva tävlingssäsongen är kortare, tar de två andra perioderna självklart upp mer tid under året. Återhämtningsperioden är tiden då idrottaren återhämtar sig och laddar upp inför kommande säsong. (Mattson 2014 s. 51)

I nästa kapitel kommer skribenten att presentera vilka faktorer som bör tas i beaktande när träningsplanering för en maraton görs.

### **4.3 TRÄNING INFÖR MARATON**

För dem som löpning är nytt för behövs det oftast en mer detaljerad träningsplan än för dem som redan är vana löpare. Detta hjälper de så kallade nybörjarna att undvika skador och träna på rätt sätt. I detta kapitel kommer skribenten att berätta allmänt om hur man skall träna uthållighetsträning och vad som är viktigt att tänka på när man tränar inför en maraton. Att börja träna inför en maraton utan motivation eller självdisciplin är inget att rekommendera, framför allt om detta är första gången man skall löpa loppet. Innan man börjar är det därför viktigt att reflektera över sin egen motivation och hur mycket man är färdig att göra för att uppnå sitt mål. Till näst bör man fundera kring ifall det är

nödvändigt att göra en hälsokoll, framför allt om man har haft några skador tidigare. Detta är dock inte nödvändigt, men rekommenderas för äldre människor och nybörjar löpare. (Noakes 2001 s. 261) När motivationen och hälsan är i skick är det dags att hitta rätt utstyrsel, framför allt de rätta springskorna. Kläderna är också viktiga, man skall sträva efter att klä sig så lätt som möjligt. När de praktiska sakerna är under kontroll är det dags att ta tag i själva träningen. Skribenten kommer här nedan att berätta om de 15 grundreglerna för atletisk träning av Tim Noakes, professor & maratonlöpare. Dessa 15 grundregler grundar sig på fakta som Nokaes har samlat in från de mest kända toppidrottare och coacher, hur de har gått till väga under de senaste 150 åren. (Noakes 2001 s. 274)

### **1. Träna regelbundet året runt**

Sätt fokus på den utvalda grenen, i detta fall löpning, och gör det så ofta som möjligt. Det som krävs är lite träning hela tiden – detta kommer att gynna löparen i slutändan. När man tränar inför ett långdistanslopp krävs det även mycket gång för att vänja sig vid sträckan. Variera löpning med gång.

### **2. Börja gradvis och träna försiktigt**

Alltför många gör det misstaget att de börjar träna för hårt och belastar kroppen för mycket direkt i början. Löparen är ofta otålig och vill ha resultat direkt. För att förbättra nuläget krävs det gradvis träning för att utvecklas, när man tränar inför en maraton är det därför nödvändigt att börja försiktigt och öka träningsmängden gradvis.

### **3. Fokusera först på sträckan, sedan på hastigheten**

Sätt fokus på distansen först och när den är under kontroll för man fokus över till hastigheten. När man tränar inför ett längre lopp skall löparen undvika maximal ansträngning och istället uppnå en hållbar ökning av den genomsnittliga hastigheten för en ultimat prestation.

### **4. Träningsschemat går att ändra på**

Stirra inte för blint på träningsprogrammet, utan våga lyssna på kroppen. Någon dag kan en träning vara inskriven som egentligen är alldeles för hård för vad kroppen egentligen

klarar av den dagen. Träningsprogrammet skall fungera som vägledning. Nyckeln till framgång är att lära lyssna på sin kropp.

### **5. Variera hård och lätt träning**

Att träna likadant hela tiden belastar kroppen och ökar risken för skador och överkondition. Kroppen behöver återhämta sig efter ett hårt träningspass. Träning inför ett maratonlopp skall inte endast bestå av hårda pass, löparen måste tillåta kroppen att återhämta sig så att musklerna kan samla energi och utvecklas. Ett hårt träningspass när kroppen inte har återhämtat sig ger mer skada än nytta.

### **6. Åstadkom så mycket som möjligt under ett kort pass**

Ibland är det dock viktigt att löparen tar ut sig själv ordentligt. I fall passet är kortare, använd all tid till nytta och gör ett intensivare pass. Om löparen inte någonsin tvingar kroppen att gå utanför bekvämlighetszonen sker ingen utveckling.

### **7. Tävla inte när du tränar och spring inte på "tävlingshastighet" ifall avståndet är över 16 kilometer**

När man tränar inför ett maratonlopp skall man fokusera mera på att bygga uthållighet än snabbhet. Därför skall man inte gå in med mentaliteten att prestera lika på träningar som på tävlingar, eftersom man ofta sätter in en högre växel på själva tävlingen än på träningen. Det är bevisat att redan vid sträckor över 16 km börjar kroppen bryta ner muskler och det tar längre tid att återhämta sig än sträckor som är kortare än 16 km. Därför skall man undvika att springa "tävlingshastighet" ifall sträckan är längre än 16 km, eftersom detta ger en onödigt stor belastning till kroppen.

### **8. Specialisera dig**

Förut ansågs maraton vara något som bara få begåvade klarade av, de som hade en ovanlig uthållighet. Dagens samhälle har höjt standarden mycket, ifall man vill nå toppen måste man lägga ordentligt med tid och träning på sin utveckling. Desto mer löparen skraddarsyr sin träning för de specifika krav som ställs för att springa en maraton, desto bättre kommer hen att kunna utföra loppet.

### **9. Varva grundkonditions träning med snabbhet**

Nokaes berättar om Franz Stampfl, som var bland de första som kom igång med så kallad period träning. Tanken här är att man delar in året i fyra stycken perioder; återhämtning, lättare träning, hård träning och tävling. På detta sätt tränar man mångsidigt och varvar grundkonditions träning med snabbhetsträning, vilket leder till utveckling inom löpning.

### **10. Förebygg överträning**

En av de viktigaste sakerna är att kunna reglera och bygga upp sin träning rätt. Belastningen på passet skall vara utmanande, men så att löpare fortfarande känner sig redo för ett nytt träningspass följande dag. Ett tecken på att passet varit för hårt och kroppen börjar säga emot är ifall en stor törst uppstår efteråt eller ifall aptiten försvinner. Efter ett för hårt pass kan aptiten försvinna för många timmar.

### **11. Träna med en coach**

En coach för löpning behövs nödvändigtvis inte för den fysiska förberedelsen utan mera för inspiration, stöd och för att kunna ge en objektiv analys ifall idrottaren tränar för mycket.

### **12. Träna sinnet**

När man börjar träna inför ett maraton blir det snabbt klart att de mest tyngsta mentala och fysiska ansträngningarna kommer i början. Uthållighet är lika mycket en mental egenskap som fysisk. Det är viktigt att löparen hittar en balans i sinnet och när detta sker kommer sinnet att sköta resten själv.

### **13. Vila innan ett långt lopp**

Under den sista månaden innan loppet bör man lämna bort alla tävlingar. Det behövs tre veckor för att finslipa uthålligheten och ladda upp energi. Om man funderar på hur mycket tid som redan satts ner på träningen inför loppet inser man ganska snabbt att ett par veckors vila i proportion till det senaste året är lite. Löparen bör hålla sig själv

upptagen med att t.ex. skriva, läsa – något som håller en lugn och på plats. Det är inte bra att stressa över det kommande loppet, det tar upp onödig energi.

#### **14. Skriv detaljerad träningsdagbok**

Löparens träningsdagbok kan jämföras med en forskares anteckningsblock – resultaten av dagens experiment registreras. Genom att skriva ner sina träningar kan man följa med utvecklingen, analysera vad som varit bra eller dåligt och utveckla sig själv. Saker som bör skrivas ner i träningsdagboken är hur träningen kändes, hur stor belastning det var, pulsen och hastighet. Det är även viktigt att ta i beaktande hur kroppen har mått under dagen och hur man har sovit och ätit.

#### **15. Förstå helheten av träningen**

Här nämner Noakes Keneneth Doherty, den som var först med att definiera uttrycket ”Holistisk löpning”. De flesta personerna som tränar inför något stort lopp eller tävling fokuserar endast på de timmarna hen sätter på träning under en dag och glömmer bort resten av dygnets timmar. Dessa återstående timmar är precis lika effektiva och avgörande för att utvecklas inom löpning som de timmar man sätter på träning.

Som skribenten redan nämnde är dessa 15 punkter grundade på fakta kring de mest kända toppidrottare och coacher, hur de har gått till väga under de senaste 150 åren. För att uppnå sitt bästa möjliga jag som löpare rekommenderas idrottaren att följa dessa punkter. (Noakes 2001 s. 274- 325)

På sidan om dessa 15 punkter har även styrka och rörlighet en väsentlig roll när det kommer till maraton träning. Musklerna skapar rörelserna inom idrott, både de enkla och komplexa, med liten eller stor kraft. Ökad muskelstyrka kan ge både bättre kontroll på rörelserna och mindre muskeltrötthet på grund av att rörelsen utförs med en större kraftreserv. Styrketräning används även för att förebygga möjliga skador och även för att behandla skador. En viktig form inom styrketräning är stabilitetsträning, där man gör styrketräning för buk- och ryggmusklerna. Detta stabiliserar ryggraden och höfterna, vilket är viktigt inom de flesta idrottsgrenarna, framförallt löpning. (Hallén & Ronglan

2013 s. 138) Genom att träna stabilitetsträning och ha en stadig bål kan man förebygga skador, det kan även hjälpa till på de sista kilometrarna under själva maratonloppet att orka springa till slut. (Carter et al 2016) Det finns många olika syften med styrketräning; man kan träna för stora muskler, starka muskler eller muskler som kan utveckla stor kraft snabbt. Därför är det viktigt att anpassa styrketräningen till den idrott som utförs. (Hallén & Ronglan 2013 s. 169) Rörlighet i sin tur är förmågan av att röra kroppsdelar i förhållande till varandra över en eller flera leder. Rörligheten är beroende av muskellängden och strukturer i lederna. (Hallén & Ronglan 2013 s. 214) Behovet av rörlighet varierar mycket mellan idrotterna. Rörlighetsträningen kan delas in i statisk och dynamisk rörlighetsträning. Statistisk rörlighetsträning går ut på att man rör sig kontrollerat till ytterläget för ledens rörlighet, var man håller kvar i 15-60 sekunder. Vid dynamisk rörlighetsträning håller man inte i ytterlägena, istället rör sig kroppsdelarna dynamiskt till fullt rörelseuttag. Denna rörelse är lättare att överdriva så att det uppstår skada, eftersom den inte är lika kontrollerad som statisk träning. Den dynamiska rörlighetsträningen är dock den vanligare och genomförs ofta som förberedelse för träning och tävling. (Hallén & Ronglan 2013 s. 217)

#### **4.4 TESTER**

Förrän man bygger upp ett träningsprogram är det viktigt att kartlägga personernas kondition, för att sedan kunna gå vidare och sätta ihop bästa möjliga träningsprogram. För att kartlägga en persons hälsostatus och bland annat ta reda på hur fysisk aktivitet har gett resultat eller en diet har påverkat på en persons kroppssammansättning krävs det tester. (Bellardini et al 2009 s. 6) I boken *Tester och Mätmetoder* definieras begreppet Test på följande sätt: *Begreppet test betecknar en särskild procedur, där man under kontrollerade förhållanden genomför mätningar av olika parametrar som karakteriserar idrottarens/testpersonens tillstånd eller träningsstatus.* (Bellardini et al 2009 s. 11)

Tester används för att kartlägga situationen och få svar på frågor. Det finns många olika mätmetoder och alla metoder har sin egen utrustning, ett eget sätt att utföra testet och

utvärdera testresultaten. Beroende på vad ändamålet är väljs vilket test som utförs. (Keskinen et al 2010 s. 12) (Bellardini et al 2009 s. 6)

#### **4.4.1 TRÖSKEL TEST**

Laktat test är ett vanligt test som hjälper testpersonen att få reda på hens aeroba och anaeroba tröskel. För att få dessa resultat behövdes det jämna trösklar, jämn fartökning, värdena på pulsen och utgjord tid på en viss tröskel samt laktatvärden. Det som behövs för testet är gummihandskar, pulsmätare och laktatmätaren. Testen kan exempelvis utföras på en 400 meters bana och varje tröskel består då av 2 varv, det vill säga 800 m. Vid varje tröskel mäts pulsen, tiden och laktatvärden. Även km/h vid varje tröskel skrivs upp. Vid varje tröskel får personerna öka med 20%, allt som allt blir det nio stycken trösklar. Tack vare detta får man jämna trösklar och en jämn fartökning. Genom att bestämma den anaeroba tröskeln får man fram när kroppen når en punkt där mjölksyra börjar samlas snabbare än vad som kan avlägsnas. Därför vill man få jämna trösklar på olika belastningsnivåer; på detta sätt hinner puls, syreupptagningen och mjölksyran stabilisera sig på respektive belastning. Då när man nått ett stadigt läge, så kallad "steady-state", kan man mäta puls och mjölksyran i blodet. (Larsen & Mattsson 2013 s. 241) (Bellardini et al 2002)

#### **4.4.2 KVALITATIVA STYRKETESTER MED EGEN KROPPSVIKT**

För att mäta styrka är kvalitativa styrketester med egen kroppsvikt ett bra och lätt alternativ. Eftersom vi inte hade några resurser under detta projekt var dessa tester ett bra alternativ. Testet ger en kvalitativ bedömning av styrkeförmågan i rörelseapparatus muskelgrupper utifrån ett folkhälsoperspektiv. Lenhart-Seibert-programmet har ett antal olika tester som man kan utföra både hemma eller på kondition sal. Dessa tester hjälper testpersonen och coachen att få en bild över testpersonens muskelstyrka. Testerna är uppbyggda så att de kräver lite utrustning eller hjälp av någon annan person. Testerna är lämpliga för alla. (Bellardini, Henriksson & Tonkonogi 2009 s. 89) Följande test gjordes i början av projektet; Den första rörelsen som utfördes var att se testpersonens



styrkeförmåga i magmuskulaturen, det vill säga förmågan att använda abdominis (magsmusklerna) vid uppressning av överkroppen från liggande ställning. Grundpositionen är att testpersonen ligger på rygg med knäna böjda i 90 graders vinkel. Händerna placeras med armbågarna mot knäna, armarna i kontakt med motsatt axel. Med hjälp av magsmusklerna reser man sig upp tills armbågarna rör vid låren. (Bellardini & Tonkonogi 2009 s. 103) Följande rörelse som utfördes var push-ups, som mäter styrkeuthållighetsförmågan i överkroppens muskler som ansvarar för det dynamiska arbetet vid böjning och sträckning av armarna. För att man skall orka utföra denna rörelse rätt och effektivt är bål stabiliteten mycket viktig att minnas. Det finns två olika varianter att utföra push-up, antingen med knäna i luften eller knäna i marken. På grund av allas olika träningsbakgrunder lät vi alla själv bestämma vilken form av push-up testpersonerna ville utföra. Testpersonen tar grundposition, antingen med knäna i marken eller i luften, med armarna sträckta rakt ner från armbågarna. Därefter skall testpersonen sänka ner kroppen mot golvet med att böja armarna till en nivå där en knytnäve blir mellan marken och bröstkorgen. Efter detta lyfter testpersonen upp kroppen tillbaka till startposition. Det är mycket viktigt att hålla bålen stark och stadig under rörelsen. (Bellardini & Tonkonogi 2009 s. 121) Den tredje och sista rörelsen som gjordes var knäböj utan yttre tyngd. Knäböj mäter maximalstyrkeförmågan i muskulatur som extenderar knäleden och höftleden. Testpersonen intar startpositionen med att stå axelbrett och fötterna vridna lite utåt. Det är mycket viktigt att knäna och tårna pekar mot samma håll. Händerna placeras på höfterna. Därefter gör testpersonen en rörelse ner till 90 graders knäböj position och tillbaka till startposition. Även under denna rörelse är det viktigt att hålla bålen stark och stadig. (Bellardini & Tonkonogi 2009 s. 165) Dessa tre rörelser valdes på grund av att vi ansåg dem vara mest relevanta inom löpning.

## **4.5 KOST I SAMBAND MED UTHÅLLIGHETSTRÄNING**

Att äta regelbundet, mångsidigt, hälsosamt och allt med måtta är en mycket viktig sak i samband med uthållighetsträning. Genom att hålla sig till detta förebygger och undviker man möjliga skador, det hjälper även kroppen att återhämta sig rätt och förbättra prestationen. Det som skiljer sig från kost i samband med maraton träning och kost i det vardagliga livet är att energinivån är högre, vilket beror på att träningen i sig gör av med

så mycket energi. Som det redan nämntes är det viktigt med en mångsidig kost; bra kolhydrater, protein och hälsosamma fetter. Det viktigaste är att komma fram till vilken kost, vilka produkter som passar en bäst och på det sedan bygga upp en bra och stödande kost. (Kotiranta & Seppänen 2016 s.128) Kolhydrater är en uthållighetstränarens huvudsakliga bränsle. Bra kolhydrats källor är grönsaker, bär, frukt och fullkornsprodukter. Andra källor är bland annat mjölkprodukter, socker och godsaker, detta är dock sådant som bör ätas med måtta. Kolhydrater ger energi till både hjärnan och musklerna. När kolhydraterna upptas spjälkas de främst till glukos som kan sparas genom att omvandlas till glykogen. Glykogenlagren finns i levern och musklerna och kan lagra 400 gram i musklerna och 100 gram i levern. Ett fullt kolhydratslager räcker knappa två timmar under en träningsprestation. För att uppehålla energinivån är en passlig kolhydratsmängd 30-90 g/timmen i samband med vätska under själva prestationen. Förrän en längre tävling rekommenderas det att ett par dagar innan börja förbereda sig på att fylla kolhydratslagren. Detta gör man genom att ha ett intag på 10-12 g/kg/dag under de sista 36-48 timmarna innan själva prestationen. För ideal återhämtning behövs kolhydrater precis efter själva prestationen 1-1,5g/vikt, beroende självklart på prestationens längd och intensiteten. (Burke 2007) (Kotiranta & Seppänen 2016 s.130)

Proteinet är musklernas byggstenar och hjälper till med återhämtningen. Kroppen kan inte spara protein på samma sätt som kolhydrater och fett, därför är det viktigt att äta det tillräckligt ofta under dagen och vid rätta tillfällen. Hög mängd träning ökar kroppens behov av protein. För en person som tränar mycket är protein behovet 1,2-1,4 gram i dagen/vikt, vilket man lätt kan uppnå. Bra protein källor är bland annat ägg, mjölk-, kött-, och fisk produkter. (Kotiranta & Seppänen 2016 s.132) (Johansson 2007 s. 54)

Fetter är mycket viktiga att få i sig och fungerar tillsammans med kolhydrater som energiförråd för länge idrottsprestationer. Fettintaget för en person som tränar inför en större uthållighetsprestation ligger på 2 gram/kilo. Om intaget av fetter är för lågt tar energin slut. Bra fetter fås från olivolja, avokado, nötter, mjölkprodukter. (Kotiranta & Seppänen 2016 s.133) Härtill får vi också vitaminer, mineraler och vätska ifrån maten. Vitaminer och mineraler är livsviktiga och vi får dem genom maten men också via tillskott. Via dessa får kroppen i sig antioxidanter och hjälper till med

ämnesomsättningen. (Johansson 2007) För en idrottare stiger behovet av vitaminer och mineraler, dock mindre än vad många tror. Så länge kosten består av bra och näringsrik mat får man i sig tillräckligt. (Kotiranta & Seppänen 2016 s.135)

Att äta rätt skall inte vara svårt. Det krävs ingen diet för att ta sig i mål, med sunt förnuft klarar man bra av det. Här undan följer fem stycken punkter som man skall hålla i minnet som uthållighetstränare;

1. Tillräckligt intag av energi och kolhydrater
2. Rätt proportioner av kolhydrater, protein och fett
3. Mångsidig, näringsrik och bra mat
4. Uppehålla vätskebalansen innan, under och efter idrottsprestationer
5. Äta regelbundet, med tre-fyra timmars mellanrum

Genom en balanserad kost, mångsidig träning och motivation tar man sig fram till maraton och över mållinjen. (Kotiranta & Seppänen 2016 s.143)

## **4.6 MOTIVATION**

Att träna inför en maraton och att springa 42 km kräver tålamod, ork och framför allt motivation. Motivation och självdisciplin är de två viktigaste faktorerna i början av träningen, innan löpning övergår till en vana. (Noakes 2001 s. 259) I detta projekt håller träningen på i ett knappt år, varefter maraton loppet löps. Under ett år hinner motivationen variera och vissa dagar kan den vara högre än andra. Till näst kommer skribenten därför att berätta om vad motivation är, hur man blir motiverad och hur man uppehåller motivationen. Motivation är en psykologisk term för de faktorer hos individen som väcker, formar och riktar beteende mot olika mål. Teorier om motivation förklarar för oss varför vi gör och föredrar vissa saker mer än andra. Motivation behövs som drivkraft och för att orka uppehålla ett beteende, jobba mot ett mål. (Nationalencyklopedin 2017).

Motivationen kan växla från både hög till låg. En låg motivation behöver inte betyda det samma som att vara svag, det kan helt enkelt vara ett tecken på brist av kunskap eller att coachen inte tar i beaktande förändringsbenägenheten (Faskunger 2004 s. 49). Mattsson berättar om Miller & Rollnick åtta faktorer som anses stärka motivationen, undvika motstånd och hjälpa personen i fråga vidare i förändringsarbetet:

1. Ge information och råd
2. Undanröja hinder eller barriärer till fysisk aktivitet och motion
3. Skapa valmöjligheter
4. Minska begäret för inaktivitet
5. Visa empati
6. Ge feedback
7. Fastställa mål
8. Inta en hjälpande attityd (Faskunger 2004 s. 50)

En annan del av motivationen är att sätta upp en plan. Att sätta upp en plan och ett mål inom träning är lika viktigt som själva träningen. När man sätter upp en plan för att nå målet får man en realistisk bild över vad som krävs för att klara av vägen och hur mycket arbete som krävs för detta. Att sätta upp mål kan även hjälpa personen att bli motiverad att uppnå något konkret. Målet som läggs upp måste vara realistiskt, men utmanande. Detta hjälper idrottaren att uppehålla sin motivation. Idrottaren måste ha en känsla av att hen kan klara av målet, fastän det kräver hårt arbete. Ifall målet är för orealistiskt och man känner att det inte går att uppnå, kan det påverka processen negativt. Dock måste målet också vara utmanande, eftersom processen annars kan upplevas som meningslös och detta också påverkar processen negativt. Genom att uppnå ett mål, uppstår positiva känslor vilket har visat sig ge ännu mera motivation för att fortsätta jobba vidare. (Mattsson 2014 s. 42) Målet måste vara tidsbegränsat och mätbart. Att målet skall vara tidsbegränsat är inte för att skapa stress, utan för att hålla en klar struktur och kontinuerligt jobba mot målet. Varför målet skall vara mätbart är för att man skall kunna se ifall målet uppnås. En annan fördel med ett mätbart mål är att man kan tydligt se ifall man har gjort framsteg eller inte; vilket hjälper med att se ifall träningen går mot rätt håll eller om det bör göras några förändringar. (Mattsson 2014 s. 43)

Man talar också om två olika typer av motivation; autonom och kontrollerad motivation. Autonom motivation är när man huvudsakligen drivs av en inre drivkraft, av sina egna värderingar och intressen. Kontrollerad motivation handlar i sin tur om yttre drivkraft, när man måste göra något. Personer som har mera autonom motivation sägs ha lättare och större möjligheter att uppnå sitt mål än personer med kontrollerad motivation. (Healy et al. 2014)

## **5 SYFTE**

Syfte med detta arbete var att fungera som coach och träna en grupp på 11 personer till att klara av att springa Stockholm Maraton den 3.6.2017. Processen har dokumenteras i detta arbete. Forskningsfrågor som ställdes var hur man tränar rätt för att alla deltagare skall uppnå sina mål och hur har man kunnat motivera deltagarna.

## **6 METOD**

I detta examensarbete har skribenten valt att använda sig av metoden processbeskrivning. Detta innebär att hela examensarbetsprocessen skall beskrivas punkt för punkt, det är viktigt att redogöra arbetets gång noggrant från början till slut. Modellen som används i arbetet är en modell för utvecklingsarbete av Carlström & Carlström Hagman. Enligt denna modell finns det fem faser för utvecklingsarbetet: Utvecklingsområdet, planering, fältarbete, utvärdering och konsekvenser för verksamheten. (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 104) I detta arbete kommer skribenten att utnyttja sig av de fyra sist nämnda faserna. Fas 1, ”Utvecklingsområdet”, handlar om att fastställa problemområdet eller utvecklingsområdet som det även kan kallas, vilket skribenten inte kommer att ha med i detta arbete. Skribenten anser att de fyra andra faserna är mera relevanta och vill hålla sig till dessa. (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 106)

## 6.1 PLANERING

Planering innebär diskussion om allt som har med projektet att göra. Diskussion kring beslut angående den pedagogiska satsningen, kring uppläggningsen i stort sett, vilken datainsamling som är lämplig ifall man använder sig av det. En arbets- och tidsplan bör också göras upp, arbetsuppgifter och ansvar bör delas ut och förväntningar inför projektet kan vara bra att diskutera så att medarbetarna vet vad som förväntas. (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 111) Denna checklista som Carlström och Carlström Hagman använder sig av kan vara bra att ha som hjälp vid planering. Beroende på vad det är man planerar kan olika mycket tid sättas på de olika punkterna.

### *Checklista: Att tänka på vid planering*

- **Genomförandet**
  - Vilken verksamhet är det vi vill utveckla/pröva? Är den av primärt pedagogisk, social, organisatorisk... art?
  - Hur skall verksamheten läggas upp till innehåll och utformning? Hur kan den utvärderas?
- **Tid**
  - När skall genomförandet ske och hur lång tid får det ta?
- **Medverkandet**
  - Vilka bör engageras och hur skall arbetsfördelning vara?
  - Vem eller vilka skall vara ansvarig/a?
- **Resurser**
  - Vilka kostnader kan vi räkna med?
  - Skall vi ansöka om extra medel?
- **Kontakter**
  - Behöver några speciella kontakter tas?
  - Behöver någon eller några informeras?
- **Hinder**
  - Vad kan försvåra det fortsatta arbetet?

- Kan vi redan nu fundera ut strategier för att undvika dessa hinder eller minska effekterna?

Planering kan ofta vara inspirerande och man kanske rycks med av en god idé i stunden, vilket kan leda till att slutresultatet blir lidande. Fastän det kan kännas onödigt att sätta mycket tid på planering är det den viktigaste byggstenen för att verksamheten/projektet och själva arbetsprocessen skall gå så bra som bara möjligt. (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 113)

## **6.2 FÄLTARBETE**

Denna fas handlar om att genomföra planerandet i praktiken. Det som hittills har planerats in skall nu utföras i verkligheten. Under själva arbetets gång träffas antagligen medarbetarna för att diskutera och utbyta erfarenheter. Vissa träffar kan planeras in i förtid, andra kan dyka upp under arbetets gång ifall det behövs. (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 113)

## **6.3 UTVÄRDERING**

I utvärderings fasen sker bearbetningen av den insamlade informationen. Enligt modellen finns det två steg i denna fas:

1. Man sammanfattar det insamlade data, det bearbetas och redovisas.
2. I steg två tolkas resultaten, dvs. ger dem en betydelse och mening.

Efter dessa två steg följer en diskussion av slutsatserna, där kritiska frågor uppstår. Svaren på frågorna kan sedan leda till en ökad förståelse av själva verksamheten och man kan ta med sig denna kunskap i fortsättningen. Utvecklingsarbetet bör sedan dokumenteras skriftligt i någon form av rapport. (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 115)

## **6.4 KONSEKVENSER FÖR VERKSAMHETEN**

I den sista fasen förs en kritisk diskussion inför framtida arbete och spridning av erfarenhet. Vad kan vi lära oss av detta utvecklingsarbete? Hur går vi bäst vidare härifrån? Kvaliteten av själva arbetet diskuteras också. Spridning av erfarenheterna kan delas på många olika sätt, t.ex. Muntligt på föreläsningar eller på personalmöten eller skriftligt som en artikel eller som ett examensarbete. (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 115-116)

## **7 PROCESSBESKRIVNING**

I detta stycke kommer processen av projektet att beskrivas. Processen kommer att följa den tillämpade modellen som baserar sig på Carlström & Carlström Hagmans modell som beskrevs i metod delen.

### **7.1 PLANERING**

Hösten 2016 kontaktade Tinja Lindgren mig för ett möjligt projekt arbete för Patrol Oy, ASICS Finland. Det var frågan om ett maraton projekt ASICS ville att vi skulle sätta ihop. Idén med projektet var att vi skulle samla ihop ett gäng på ungefär tio personer som vi sedan skulle träna fram till Stockholm Maraton den 3.6.2017. Vi skulle fungera som coacher under hela årets gång och se till att de uppnådde sina mål. När Tinja kontaktade mig var projektet ännu öppet och saknade struktur, vilket ledde till att vi besökte Patrol Oys huvudkontor där vi pratade med Heidi Johansson och Timo Pyrrö för att gå igenom mera detaljer och tankar kring projektet. Tinja och jag fick några riktlinjer men på sidan om detta fria händer att bygga upp projektet och fundera kring hur rekryteringsprocessen skulle sättas igång.

Första steget var att bestämma hur rekryteringsprocessen skulle gå till och i vilka forum ansökan skulle publiceras. Vi bestämde oss för att göra en öppen ansökan (bilaga 1) till



vilken vem som helst fick söka med, det ändå kriteriet var att man måste ha en grundkondition. Vi publicerade denna bilaga i den sociala median på alla ASICS kanaler; Facebook, Instagram och deras egna blogg. Härtill delade Tinja och jag detta inlägg på vår Facebook sida och uppmuntrade andra personer att dela det vidare. Rekryteringsprocessen gick ut på att personerna skulle filma en liten videosnutt där de berättade om sig själv, varför de vill delta i projektet och berätta om sitt egna mål för Stockholm Maraton. Vi fick närmare 100 stycken ansökningar som vi sedan gick igenom tillsammans med Tinja och valde ut de vi ansåg att var mest passade för projektet. Timo Pyrrö som var ansvarig från ASICS sida av projektet gick också igenom alla ansökningar och sedan bestämde vi tillsammans det slutliga deltagarna. Allt som allt valde vi ut elva stycken deltagare. När vi valde personerna såg vi till att det fanns en variation bland personerna, vissa hade sprungit maraton redan flera gånger medan detta för vissa var första gången. Vi såg också till att alla deltagare hade någon som var på samma nivå som hen själv, detta med tanke på att personerna skulle kunna ha någon de kan kämpa tillsammans med under året. När vi hade valt ut deltagarna kunde vi sätta igång själva träningsplaneringen. Vi planerade in ett kick- off event för själva projektet och började därefter bygga upp en helhetsplan för projektet hösten 2016-våren 2017. Här undan kan ni se checklisten som Carlström & Carlström Hagmans modell nämner att man skall tänka på under planeringen.

- **Genomförandet;**

- Denna verksamhet var både ett hälsofrämjande projekt och synlighet för ASICS Oy Finland. Projektet lades upp på en ett års tids period och utvärderades genom kontinuerlig feedback från medarbetare och deltagare.

- **Tid**

- Genomförandet av projektet skede under tiden 9.10.2016 – 6.3.2017.

- **Medverkandet**

- Som huvudansvariga för projektet var min kollega Tinja Lindgren och jag. Medverkande hade vi stöd från ASICS Oy Finland och även Esport Center som vi kontaktade för ett samarbete. Arbetsfördelningen gjordes klar i början av projektet, dock krävde arbetet mera tid och jobb än förväntat, så då anpassade vi oss till detta.

- **Resurser**
  - Vi hade ingen budget för projektet, vilket ledde till mycket träningar utomhus på grund av brist på utrymmen. Vid januari 2017 började vi ett samarbete med Esport Center vilket lättade träningarna under vinter halvåret på grund av det ostabila vädret. Vi fick även hjälp av både Aki Nummela och Reino Kärkkäinen som båda är erfarna maraton löpare.
- **Kontakter**
  - Heidi Johansson, Patrol Oy, ASICS Finland
  - Aki Nummela & Reino Kärkkäinen, Springcoach
  - Esport Center
- **Hinder**
  - Möjliga hinder som vi vid planeringsfasen funderade på var ifall någon tappar motivationen under projektets gång och inte utför maratonet eller helt och hållet hoppar av projektet. För att undvika detta ville vi fokusera på att konstant kämpa deltagarna och vara anträffbar ifall de undrade över något.

Vi var mycket noga med att göra en grundlig planering. Detta var både Tinjas och min första gång att vara ansvarig över ett dylikt projekt, därför ville vi vara säkra på att kvaliteten på det vi erbjöd hade hög standard och var professionell.

## 7.2 FÄLTARBETE

Vi började med att göra två test, tröskel test och kvalitativa styrketester med egen kroppsvikt för att kartlägga alla personers kondition. I tröskel testet fick vi följande resultat; i genomsnitt låg deltagarnas anaeroba tröskel på 167 och den aeroba tröskeln låg på 126. Den högsta anaeroba tröskeln låg på 190 medan den lägsta låg på 135. Den högsta aeroba tröskeln låg på 140 medan den lägsta låg på 108. Som man kan se av resultaten var det en stor skillnad på de högsta och lägsta trösklarna. I styrketesterna gjordes rörelserna knäböj, push-ups och magmuskler. Antal knäböj var i genomsnitt 50

st. repetitioner, push-ups 30 repetitioner med knäna i luften och 19 repetitioner med knäna i marken och magmuskler låg på 20 stycken repetitioner. När det kom till magmuskler var det ganska stor skillnad mellan det lägsta och högsta resultatet, mest repetitioner var 47 stycken och lägst låg på 8 stycken. Skillnaden på repetitioner av knäböj låg på 60 stycken och 31 stycken repetitioner. Push-ups med knäna i marken var jämt 19 på alla och push-ups med knäna i luften var högst mängd repetitioner 40 och lägst mängd repetitioner 16 stycken. Av resultaten kan man se att det även här var en ganska stor skillnad på de bästa och sämsta resultaten.

Detta gav oss en bra bild över startläget, vilken kondition deltagarna hade. Vi gjorde valet att inte använda oss av några referensvärden med testerna. Detta på grund av att vi endast ville kartlägga deltagarnas kondition för vår och deras skull, så att vi kunde veta hur mycket belastning vi kunde lägga till för var och en i deras personliga träningsprogram utan att någon skada skulle uppstå. Vi gjorde inte heller några slut test, själva maraton loppet var det största slut testet. I framtida arbeten kunde man tänka sig göra ett mellantest för mera motivation.

Laktat testet gjorde vi på Esport Areenan direkt efter att vi hade fått projektet igång, det vill säga i november. De kvalitativa styrketesterna gjordes veckan efteråt i ett gymnastik utrymme vi fick låna av högskolan Arcada. Varför dessa tester gjorde var för att kartlägga personernas konditions nivå, inte för att kunna jämföra några resultat. Vi ville kunna bygga upp bra och ergonomiska träningsprogram och genom att kartlägga konditionen fick vi veta hur mycket belastning deltagarna klarar av och hur mycket belastning man kan lägga till i vems program. Efter att dessa två test var gjorda kunde vi bygga upp personliga träningsprogram till alla deltagare. På sidan om detta hade vi gemensamma träningar 1-2 gånger i veckan. Allt som allt ordnades det runt 7 träningar under höstterminen, så gott som varannan vecka. Under vårterminen hade vi 9 stycken gemensamma träningar. Vi minskade medvetet mängden gemensamma träningar desto närmare maratonet var, på grund av att alla kunde sätta full fokus på sin egna utveckling. Det ordnades också 3 stycken föreläsningar som handlade om hur man skall träna, äta och förbereda sig inför maraton. Dessa föreläsningar var bra tillfällen då deltagarna kunde fråga och byta tankar med varandra. På vinter 2017 inledde vi ett samarbete med Esport Center Arena och Esport Bristol, där vi fick använda oss av deras

springbana och gym i utbyte till att de fick synlighet i den sociala median via ASICS Finland Oy. Detta underlättade för oss betydligt mycket, speciellt under vinterhalvåret då springträningar var krävande att ha utomhus på grund av det ostabila vädret. Vi hade också glädjen att få samarbeta med Aki Nummela som är Runner's High styrelse ordförande, landslagslöpare och spring tränare och Reino Kärkkäinen, erfaren maraton löpare. Aki Nummela drog ett par löpträningar och därtill teknik träningar vilket var mycket uppskattat av deltagarna och lärorikt. Reino Kärkkäinen drog de tre föreläsningarna som nämndes tidigare. Både Aki Nummela och Reino Kärkkäinen hade jobbat tidigare för ASICS och var medvetna om projektet när vi började planera det. Vi fick då en möjlighet att använda oss av dem 10h under hela projektets gång. Dessa timmar delade vi sedan ut under årets gång, då vi ansåg att de passade bäst in för dem att vara på plats och hjälpa till. Aki Nummela var mest med under det sista halvåret, då var det mycket fokus på att finslipa spring tekniken vilket han som erfaren löpare visste mycket om.

Mot vårterminen minskade som sagt mängden gemensamma träningar på grund av att deltagarna fick sätta större fokus på sin egen utveckling för att förhoppningsvis uppnå sin måltid på Stockholm Maraton. Två gånger i månaden ordnades det gemensamma springturer. Ibland var det kortare rundor då alla sprang tillsammans, medan det andra gånger var längre rundor. På de längre löp rundorna strävade vi efter att alla skulle ha ett par de kunde springa i samma takt med, så att man kunde hitta motivation och kämpa på varandra. Träningarna under årets gång varierade mycket. Vi tränade teknik, muskelstyrka, spring koordinationer, uthållighet och snabbhet. Vi fick också möjlighet att gå på en HotYoga timme på Esport Bristol tack vare vårt samarbete. Det sista gemensamma passet som ordnades drog av Aki Nummela och var öppet för allmänheten. Vi skapade ett evenemang på Facebook ”Tukholma Maratonille 2017! – Valmistavat yhteistreenit”, där vi uppmuntrade människor att delta oberoende ifall de skulle springa maratonet eller ej. Tanken med träningarna var att sparra deltagarna och låta dem få en möjlighet att utbyta tankar med andra löpare och deltagare. Träningarna var mycket uppskattade, både av vår grupp och av de utomstående deltagarna. Sista veckan innan loppet var det aktivt sparrande i vår privata Facebook grupp. Själva maratonet utfördes lördagen den 3.6.2017. Alla deltagare flög över redan på fredagen kväll för att plocka upp sina nummerlappar och förbereda sig. Allt som allt sprang 9

stycken personer och alla kom i mål. Allmänna känslor från maraton loppet var otroligt positiva, förutom en av deltagarna som var besviken och ledsen över att inte ha klarat av att springa på sin dröm tid. Själva loppet var projektets avslutning och härfter ordnades det inte flera träningar eller träffar.

### **7.3 UTVÄRDERING**

Som skribenten nämnde i förra kapitlet var det slutligen 9 personer av 11 som sprang maratonet. Två av personerna slog sina personliga rekord. Endast en person var mycket besviken på sig själv och sin prestation. Hen sprang 19 minuter från sin måltid på grund av att kroppen gav vika. En av de två personerna som inte sprang hade fått en så svår belastningsskada att hen inte kunde delta, medan den andra hoppade av projektet redan innan jul. Varför detta skedde diskuteras i nästa kapitel.

Projektet hade som sagt inga riktlinjer när vi satte igång det och vi hade fria händer under hela projektets gång. Detta ledde till att många saker ändrades under årets gång och allting gick inte alltid som planerat. Vi satte dock upp en grund plan så att vi hade en helhetsbild över året. Detta var som en vägledning för oss och hjälpt oss bra. Tinja och jag träffades regelbundet under projektets gång och utbyte tankar och planerade om. När alla hade sprungit maratonet bad vi dem personligen skicka över egna känslor och tankar kring projektet. Den responsen vi fick var allmänt mycket positiv. När det kommer till motivation menade alla att genom att träna ihop som en grupp och kunna motivera varandra är var en av de största och viktigaste faktorerna under årets gång. Deltagarna ansåg även att det var bra med gemensamma träningar eftersom de kunde man inte lika lätt lämna emellan ifall man kände sig trött. Två personer berättade även att detta projekt hade hjälpt dem att göra en otroligt stor livsförändring när det kommer till hälsa och träning, vilket gjorde oss som coacher mycket stolta. Med detta menade de att de hade börjat ta bättre hand om dem själva och uppskatta hälsa mera än innan. En av dessa personer hade ett halvt år innan själva projektet blivit friskförklarade ifrån cancer. Hen började från noll när projektet startade och det slutade med att hen klarade av att springa hela maratonet. Under detta år berättade hen att hen bara inte lärde sig mycket om löpning, utan om den helhetsbilden hälsa är. Övrig respons ifrån deltagarna var att de lärt sig mycket både träningsmässigt och helheten runt hälsa. De

kommenterade att de delmålen i programmen som hade satts upp var mycket bra och positiva, det höll deras motivation uppe. Deltagarna ansåg även att coachingen var på en professionell nivå och att coachernas inställning hade varit positiv och kämpande hela projektet igenom. Nu efteråt kunde man ha tänkt sig att vi skulle ha gjort ett frågeformulär för att få mer specifika svar, något man kunde använda sig av i framtiden.

## **7.4 KONSEKVENSER FÖR VERKSAMHETEN**

Enligt Carlström & Carlström Hagman skall det i denna fas föras en kritisk diskussion inför framtida arbeten och spridning av erfarenheten. I denna fas kommer jag att diskutera kring projektet i helhet, vad som kunde ha gjorts på ett annat sätt och hur detta projekt kan hjälpa till i framtida arbeten.

Som helhet ansåg min kollega och jag att projektet gick bra. Heidi Johansson som var ansvarsperson från ASICS sida skickade oss ett e-mail efter projektets gång där hon berömde oss om att vi hade utfört ett bra jobb och var nöjd över vår insats. Vi var noga med att sätta upp en klar plan från första början, vilket jag är säker på att hjälpte mycket. Dock var projektet mycket tidskrävande, betydligt mycket mer än vad vi hade trott. På grund av detta fanns det stunder när vi kände att tiden inte riktigt räckte till och orsakade stress. Den största utmaningen under projektets gång var dock att hålla motivationen uppe hos alla deltagare. Efter ungefär tre månader in på projektet hoppade en av deltagarna av. Det förblev oklart för oss vad orsaker vad eftersom hen slutade utan att meddela och det gick inte att få kontakt med hen. På sidan om detta utförde alla deltagare projektet till slut. Eftersom vi som sagt inte fick en orsak till varför hen hoppade av är det svårt att fundera kring vad som kunde ha gjorts på ett annat sätt. Det kunde bero på brist på motivation, tidsbrist eller att hens förväntningar inte besvarades. Jag tror att det är viktigt att hela tiden påminna sig själv att upprätthålla en positiv stämning både på träningarna och på sidan om.

I fortsatta projekt är det viktigt att aldrig underskatta hur tidskrävande all planering är och alltid räkna med ett par extra timmar. Kvaliteten på projektet höll en hög standard och deltagarna utvecklade alla sin kondition och hälsa på ett positivt sätt. Jag tror att

detta projekt kan vara en bra vägledning för framtida hälsofrämjande projekt. Genom att projektet hela tiden dokumenterades och publicerades på sociala medierna tror jag spridning av erfarenheten har varit bra, framförallt eftersom Facebook och Instagram är en av de mest använda kanalerna nuförtiden.

## **8 DISKUSSION**

Syftet med detta arbete var att göra en processbeskrivning av ASISC Running Club Helsinkis väg till och över mållinjen på Stockholm Maraton. Med denna processbeskrivning önskades öka kunskap för framtida projekt inom sport och hälsopromotion. Arbetets diskussions del delas in i etik, metoddiskussion och process diskussion.

### **8.1 ETIK**

Det är viktigt att ta i beaktande etiska aspekter under hela projektets gång. När man samlar in information är det viktigt att ställa sig kritiskt till materialet och alltid komma ihåg att hänvisa till det material man har använt sig av. (Hakala 1996 s. 137) I detta projekt har skribenten kommit ihåg att kritisk granska sina källor, men kunde visserligen ha gjort det lite noggrannare.

När det kommer till etik kring konditions testning är det viktigt att följa alla regler som rör testaktivitet och andra handlingar. Man bör komma ihåg att alltid ta testpersonens behov och önskemål i beaktande och bemöta alla jämlikt. (Keskinen, Häkkinen & Kallinen 2010 s. 19) Detta togs i beaktande när deltagarna testades i början. Eftersom alla deltagare då hade mycket olik grundkondition var det framförallt viktigt att bemöta alla jämlikt. Att bemöta alla lika är något som vi som coacher även måste ta i beaktande hela tiden och komma ihåg att ta alla gruppmedlemmars önskemål i beaktande.

Etiska aspekter som att skydda det privata livet, frivillighet, fullständig information, kompetens och förståelse är även viktiga att komma ihåg. Dessa har varit mycket aktuella under arbetets gång eftersom det har varit mycket synlighet i sociala median. Det är viktigt att respektera personernas privata liv och ge hen själv en möjlighet att bestämma ifall material av personen i fråga publiceras eller inte. Personerna skall även få ha möjlighet att förbli anonyma ifall de vill. (Jacobsen 2007 s.21-25)

## **8.2 METODDISKUSSION**

I detta kapitel diskuteras den utvalda metoden och hur den passade till detta arbete.

I detta arbete användes metoden processbeskrivning. Metoden processbeskrivning betyder att hela processen beskrivs från början till slut. Det skall också framkomma hur den egna processen har framskridit så noggrant som möjligt och vad man har lärt sig. (Vilkka & Airaksinen 2003, s. 65)

Jag använde mig av Carlström och Carlström – Hagemans (2006) modell och anser att denna modell var lämplig för mitt arbete. Modellen hjälpte mig bra att dokumentera de olika stadierna under projektets gång. Jag anser även att det ger en klar bild för läsaren, vad som har gjorts och i vilka skeden. Som Vilkka & Airaksinen (2003) påpekar skall processen dokumenteras så noggrant som möjligt och vad man lärt sig och jag anser att jag har åstadkommit detta. Detta har gjorts genom att kontinuerligt skriva ner processen gång. Hela processen har även dokumenteras på sociala medier som Facebook, Instagram och ASICS Finlands blogg.

## **8.3 PROCESSDISKUSSION**

I detta kapitel kommer jag att diskutera arbetets gång och hur den stämmer överens med min teoretiska bakgrund. När jag bestämde mig för att göra ett processbeskrivnings arbete av detta projekt hade vi redan jobbat fyra månader på det. Det var viktigt för mig att direkt sitta ner och börja dokumentera de olika testerna och den planering vi hade gjort. Som jag i börja tar upp är träningsplanering viktigt för att uppnå det bästa möjliga



resultatet. Som man kan se var vi noga med att göra detta i början med Tinja och den responsen vi fick av deltagarna tyder på att vi uppnådde ett bra resultat, tack vare bland annat träningsplaneringen. All planering och dokumentering var dock betydligt mycket mer tidskrävande än vad jag hade tänkt mig. Tidsplanering är någonting jag lärt mig under detta projekt och som aldrig bör underskattas. När det kommer till själva träningen anser jag att de två tester vi gjorde i början, laktat testet och kvalitativa styrketester med egen kroppsvikt, var bra grundläggande tester för att få fram personernas kondition och bygga upp träningsprogrammen därifrån. Som Bellardini et al (2009) förklarar kan man genom tester kartlägga en persons hälsostatus. Detta var exakt det vi gjorde eftersom vi inte kände till deltagarnas hälsostatus innan själva testerna. Detta hjälpte oss att bygga upp personliga träningsprogram till alla deltagare som hjälpte oss att uppnå det önskade slutresultatet. Här kan man igen se att teorin stämmer bra ihop med det praktiska. Under detta år var det tyvärr även flera personer som fick skador av olika slag, vissa värre än andra. Nu i efterhand inser jag att detta kunde ha varit en intressant och relativ del att ha med i teori delen. I teoridelen har jag listat upp de 15 grundregler för atletisk träning av Noakes (2001). De punkter som har varit mest relevanta under detta projekt har varit följande;

1. Börja gradvis och träna; När vi började projektet var som sagt alla på mycket olika nivåer. Då var det viktigt att anpassa allas program och gradvis lyfta träningsmängden för att undvika belastningsskador eller andra problem.
2. Tränings schemat går att ändra på; Under ett år hinner det hända mycket olika saker och man stöter på motgångar. Som jag nämnde var det en del deltagare som led av skador under vägen och då måste tränings schemat självklart anpassas enligt kroppen under dessa skeden.
3. Träna med en coach; Aki Nummela, både erfaren maraton löpare och coach, var som sagt en del av projektet och drog träningar för gruppen. Precis som Noakes (2001) märktes det hur otroligt viktigt det är att under en längre träningsprocess få möjligheten att träna med en erfaren och kunnig coach, någon som är specialiserad inom idrottsgrenen i fråga. Vi märkte ett klart ökat intresse kring deltagarna och motivationen höjdes alltid lite grann efter att ha fått träna med Nummela. Han var som en förebild för gruppen under årets gång, tack vare hans kunskap och erfarenhet.

4. Att förstå helheten av träningen: Att förstå hur allting hänger ihop; sömn, vila, kost och träning är viktigt för att kunna nå en optimal prestation. Detta var som tur något många deltagare var måna om från början. Ifall de hade något de undrade om kring saker som inte berörde själva löpningen, uppmuntrade vi dem att fråga och prata. Som jag nämnde var det ett par personer som upplevde att deras hälsa hade förbättras under projektets gång mot det positiva, detta tack vare denna helhets bild och förstå att en god hälsa är mer än bara träning.

Som Kotiranta & Seppänen (2016) säger är det viktigt att äta regelbundet, mångsidigt och hälsosamt och allt med måtta för att upprätthålla och förbättra sin prestation. De nämner också att kost i samband med maraton träning inte skiljer sig desto mer från den vardagliga kosten än att energi nivån är högre. Vi ville förespråka detta, en hälsosam helhetsbild och inte någon specifik tränings diet för deltagarna. Som jag berättade i processbeskrivningen hade vi under projektets gång tre stycken föreläsningar och en av dessa var angående kost. Föreläsningen gav en tydlig helhetsbild på kostens inverkan och vad som är bra att tänka på. Detta var en bra och viktig sak att ha med.

Som Noakes (2001) nämner i början är motivation och självdisciplin två av de viktigaste faktorerna och detta är jag glad att majoriteten av gruppen hade. Jag tror det har varit en stor orsak till att alla har orkat kämpa på och tog sig i mål. Det skapades även en bra stämning i gruppen vilket ledde till att deltagarna kunde hjälpa till att kämpa varandra. Som Noakes (2001) nämner anses det stärka motivationen ifall man visar empati och intar en hjälpsam attityd, precis som både vi coacher och gruppmedlemmarna gjorde. Mattsson (2014) berättar om vikten att sätta upp mål och hur stor roll detta har i motivationen. Som jag nämnde i utvärderingen berättade deltagarna att de delmålen som sattes upp under projektets gång var en av den största motivations faktorn för dem. Här ser vi även än en gång att litteraturen stämde bra överens med det praktiska arbetet.

Till sist vill jag ännu kort diskutera coachernas inställning till ett projekt som detta. Det är ytterst viktigt att ha en ödmjuk inställning och ta emot alla personer, oberoende

bakgrund, ålder, åsikter eller utseende – precis som det diskuteras i etik delen. Att som coach få alla deltagare att känna sig välkomna är en egenskap jag hoppas på att utveckla själv hela tiden. Som coacher hade vi ett stort ansvar, både över personernas hälsa och över ASICS synlighet. Vi jobbade hårt, var flexibla när det kom till nya idéer och ifall inte allting gick enligt planerna. Vi har även träffat och handskas med många olika personligheter, vissa starkare än andra, vilket här hjälpt oss att växa i rollen som coach. Precis som våra deltagare steg ut ur sin bekvämlighets zon och utmanade sig när de gjorde valet att springa maraton loppet, har vi gjort det under årets gång. Det finns självklart saker som kunde ha gjorts på olika sätt, till exempel kunde vi ha gjort samma test vi gjorde i början i slutet av projektet för att se utveckling svart på vitt. Detta blev helt enkelt emellan på grund av tidsbrist, på grund av att vi inte hade planerat in det. Vi kunde även ha haft ett färdigt frågeformulär alla skulle ha fyllt i efteråt för att få ännu mera och utförlig respons på projektet.

## KÄLLOR

ASICS Finland. 2017. Tillgänglig: <https://www.asics.fi>

Hämtad 25.4.2017

Avery, Guy. 2006, *Your personal marathon zone: training guidelines and building blocks*, Marathon & Beyond. Tillgänglig:

<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/detail/detail?vid=7&sid=6b95232d-e251-4c41-bbc6-d0a7bcf8fbb4%40sessionmgr4009&hid=4107&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtG12ZQ%3d%3d#db=s3h&AN=22939059>

Hämtad 13.6.2017

Bellardini, Helena; Henriksson, Anders & Tonkonogi, Michail. 2009, *Tester och mätmetoder för idrott och hälsa*, SISU Idrottsböcker s.

Bellardini, Helena & Svensson, Fredrik. 2002, *Olika metoder att använda blodlaktat vid träning och tester*. Idrottshögskolan i Stockholm. Tillgänglig:

[http://denseln.se/trainingdocs/docs/\(Allmaent\)%20Blodlaktat%20vid%20tester.pdf](http://denseln.se/trainingdocs/docs/(Allmaent)%20Blodlaktat%20vid%20tester.pdf)

Hämtad 26.5.2017

Burke, Louise M. 2007, *Nutrition Strategies for the Marathon – Fuel for Training and Racing*, Sports Medicine . Tillgänglig:

<http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=8fe3073f-8fc2-4009-8dcc-f5e0a6526ad6%40sessionmgr101&vid=14&hid=128>

Hämtad 20.5.2017

Carter, Leeja; Coumbe-Lilley, John; Anderson, Brenton. 2016, *Strategies for working with first marathon runners*, Sport Journal. Tillgänglig:

<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/detail/detail?sid=6b95232d-e251-4c41-bbc6-d0a7bcf8fbb4%40sessionmgr4009&vid=4&hid=4107&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbG12ZQ%3d%3d#AN=116154908&db=s3h>

Hämtad 13.6.2017

Carlström, Inge & Calrstöm Hagman, Lena-Pia. 2006, *Metodik för tuvecklingsarbete och utvärdering*, Studentlitteratur s.

Faskunger, Johan. 2004, *Motivation för Motion – Hälsövägledning steg för steg*, SISU Idrottsböcker s.

Hallén, Jostein & Tore Ronglan, Lars. 2013, *Träningslära för idrottarna*, SISU Idrottsböcker s.

Hakala, Juha T. 1996, *Opinnäyte ja sen ohjaaminen, Johdatus tutkimusprosessin hallintaan*. Gaudeamus, s. 137

Healy, Laura; Ntoumanis, Nikos; van Veldhuijzen; Zanten & Paine, Nicola 2014. *Goal striving and Well-Being in Sport: The Role of Contextual and Personal Motivation*, Journal of Sport & Exercise Psychology. Tillgänglig:

<http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=d528ceaf-526a-464c-b6cf-ba8338037950%40sessionmgr104&vid=7&hid=128>

Hämtad 16.5.2017

Jacobsen, Dag Ingvar. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring – Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och social arbete*, Studentlitteratur s.

Johansson, Ulla. 2007, *Näring och Hälsa*, 2 uppl., Studentlitteratur s.

Karp, Jason R. 2015, *The Long Run, Marathon & Beyond*. Tillgänglig:

<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/detail/detail?vid=17&sid=6b95232d-e251-4c41-bbc6-d0a7bcf8fbb4%40sessionmgr4009&hid=4107&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=103561301&db=s3h>

Hämtad 13.6.2017

Keskinen, Kari L; Häkkinen, Keijo & Kallinen, Mauri. 2010, *Kuntotestauksen käsikirja*, Liikuntatieteellinen Seura , s.

Kotiranta, Kalle & Seppänen, Lasse. 2016, *Kestävyysliikunta*, Fitra Oy s.

Larsen, Filip & Mattson, Mikael. 2013, *Kondition och uthållighet för träning, tävling och hälsa*, SISU Idrottsböcker s.

Mattson, Mikael. 2014, *Träningsplanering*. SISU Idrottsböcker s.

Michalisk, Lars & Bangsbo, Jens. 2004, *Aerob och anaerob träning*. SISU Idrottsböcker s.

NE Nationalencyklopedin AB. 2017. Tillgänglig:

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/motivation>

Hämtad 5.2.2017

Noakes, Tim. 2001, *Lore of Running*, 4 uppl., s.

Stockholm Maraton. 2017. Tillgänglig:

[http://www.stockholmmarathon.se/start/content.cfm?Sec\\_ID=5783&Rac\\_ID=338&Lan\\_ID=1](http://www.stockholmmarathon.se/start/content.cfm?Sec_ID=5783&Rac_ID=338&Lan_ID=1)

Hämtad 20.4.2017

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina. 2003, *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Tammi, s. 65





# BILAGOR

## BILAGA 1.

Great thing never happens inside your comfortzone. Want it more ja hae mukaan Asics Training Club Finlandin ensimmäiseen juoksutiimiin!

Luvataan:

- Valmennus Asics Training Club Finland valmentajien ja ohjaajien johtamana
- Yksilöllinen fyysisen kunnon alkukartoitus
- Yksilöllinen treniohjelma ja niiden seuranta/muuntaminen treenikauden edetessä
- Monipuoliset ja kokonaisvaltaiset treenit sekä ryhmän kanssa että itsenäisesti toteutettuina
- Asics treenivarusteita
- Ilmainen lähtönumero Stockholm maraton 2017

Odotetaan:

- Positiivista asennetta ja halua taistella itse asetetun tavoitteen puolesta
- Halu olla osana kannustavaa Asics Training Club Finland tiimiä
- Stockholm maratoniin osallistuminen yhdessä ryhmän kanssa\*
- Yhteistreeneihin osallistuminen\*
- Somettaminen ja somessa näkyminen tiimin ja Asics Finlandin puolesta

Haen mukaan Asics Training club Finland ryhmään määrittämällä oma tavoitteesi Stockholm Maratonia varten, oli se sitten juosta oma ensimmäinen maraton tai parantaa omaa aikaasi jollain tietyllä ajalla. Hakijoilta odotetaan jonkinnäköistä peruskuntoa, mutta huippukunto ei ole alusta vaatuimus, vaan ryhmän yhteinen lopullinen tavoite! Kuvaa itsestäsi lyhyt ja ytimekäs video kameralla tai kännykällä, jossa kerrot hieman itsestäsi, treenistaustastasi, miksi haluat mukaan Asics training club Finland-tiimiin ja määritä oma tavoitteesi Stockholm maratoniin liittyen. Ole nopea, haku on päällä ainoastaan 14.10 asti! Haasta itsesi, Want it more ja hae nyt!

\*Matkakulut ovat omakustantaiset

\*Treenit järjestetään pääkaupunkiseudulla. Yhteistreenejä toteutetaan kuukaudessa noin 4-8, yhteislenkkejen ja lihaskuntotreenejen merkeissä.