

Suksess-paret

Leif Olav Alnes (61) hadde så smått begynt å planlegge en stille og rolig pensjonisttilværelse på hytta i Møre og Romsdal. Så dukket Karsten Warholm (21) opp.

Tekst: MARIANNE SMEBY STRAND Foto: LINE MØLLER

Norsk friidrettsgull! Karsten Warholm har akkurat vunnet 400 meter hekk under VM i friidrett i London, 9. august 2017.

jeg står for det. Det var noen som tolket det som kritikk. Men jeg var mer opptatt av idrettsgledden, at vi ikke må miste den.

– Hva er idrettsglede for deg?
– Mestring og intens glede. Jeg kan bli utrolig glad på trening for noe vi får til. Fremgang er enormt.
– En kjernekar, sier Karsten om sin trener Leif Olav.
– Jeg digger han. Han er en utrolig artig fyr, sier Leif Olav om Karsten.
Latteren sitter løst. Kommentarene spretter mellom treningsapparatene.
– Vi ler mye, forklarer treneren om tiden de to tilbringer sammen.
– Jeg bruker ordet privilegert ofte. Det som betyr noe for meg får prioritet. Det er forskjell når du gjør noe av «passion».

GULLET SOM I UTGANGSPUNKTET VAR «helt usannsynlig», og som ble til en reise som har vært «helt ekstrem», som Alnes innrømmer, begynte egentlig med en vits. Det vil si, det var en vits som åpnet trenerens øyne for Karsten Warholms personlighet. Første møte, hjemme hos familien Warholm i Ulsteinvik, og Alnes hadde fremdeles ikke bestemt seg for om han skulle si ja til å trene Karsten, eller om han rett og slett skulle finne frem fiskestangen.
– Jeg fortalte en vits, og moren hans lo, men ikke han. «Den skjønte jeg ikke» sa Karsten, i stedet for å late som han skjønte, som de fleste andre ville gjort. Og da var det gjort. En liten bagatell, men den slo kraftig inn hos meg.

Alnes tok ikke feil. Gutten er minst like god utenfor banen.

– Jeg ser en type som tenker og bryr seg om folk rundt seg. Som skjønner at solen ikke står opp bare for han. Han har ekstremt høy selvtillit, men er ikke høy på seg selv. Han har substans.

Du lærer så lenge du har elever, sa faren til Alnes som var lærer. Det er noe i det. Utøverne betyr mye for han. De bruker mye tid sammen.

En må jo vinne, så hvorfor ikke deg, kan han si til utøverne sine.

Det handler om å finne løsninger. Det finnes ikke dårlig vær. Alt kan snus til en fordel.

– Noen finner problemer i alle løsninger. Det må være tungt i lengden. Men for å bygge selvtillit må du lage oppgaver som de kan løse. Hvis du leter etter et problem, så finner du det. Du skal lete etter den ene grunnen til at du skal lykkes. →

TRENEREN I UNDERETASJEN på Olympia-toppen er fylt med harde rytmer og ett og annet kjent idrettsfjes. Midt i en blanding av medaljehåp, gryende talenter, blod, svette og tårer, finner vi de to som ga oss et historisk, tårevått idrettsøyeblikk under VM i friidrett i fjor sommer – og gjorde rent bord da idrettsheltene ble feiret første helgen i januar. Radarparet som insisterer på at idrett ikke er så viktig. Når alt kommer til alt.

– Nei, idrett er ikke så veldig viktig, men vi er privilegert som får lov til å synes det er viktig.

Trener Leif Olav Alnes kikker på oss med smale øyne og smil om munnen.

– Bortsett fra der og da, understreker Alnes.

Han snakker om selve konkurranseøyeblikket. De 48.35 sekundene det tok Karsten Warholm å ta gull i VM-finalen i London i fjor sommer. Eller da han satte ny norsk innendørsrekord i sesongåpningen på hjemmebane i Ulsteinvik, slik han gjorde for bare 14 dager siden.

– ... Da er det liv og død.

KONGEN AV IDRETTSGALLAEN ble Warholm kalt da han mottok tre priser. Alnes ble årets trener og benyttet anledningen til å takke både Karstens foreldre og 21-åringen selv for å ha gitt ham «et fantastisk dagligliv».

Før de tilmålte sekundene var over rakk han også å be hele idrettsfamilien og det norske folk om ikke å la idrettsgledden komme i skyggen av dyre vinflasker og reiseregninger. Kommentaren skapte reaksjoner.

– Det var gjennomtenkt. Og mye mer myntet på idrettsglede enn på reiseregninger. Jeg sa det, og



«Ærlighet uten kjærlighet er brutalitet. Hvis du vet at folk vil deg vel, så er det lettere å ta det».

LEIF OLAV ALNES, TRENER

→ TRENINGENE BESTÅR AV SMÅ og store veddemål. «Jeg vedder på at dere ikke klarer ...» kan Alnes si, og får til en ørliten konkurranse i en hverdagslig treningsøkt.

– Husk at dette er mennesker med et ekstremt konkurranseinstinkt. Trening har til hensikt å flytte prestasjonsgrensene dine. Høyere. Lenger. Tynge. Du skal flytte streken.

Han har sine metoder. Bruker humor og halv-sannheter. Selvironi og engelske ordtak, og prøver hardt å lage god stemning. Løse opp skuldre og konkurransenerven med små og store sprell.

Før VM-gullet i London var stemningen så god rundt frokostbordet at en av de andre utøverne trodde finaletidspunktet var misforstått: «Oi, var det ikke i dag likevel?». Etterpå holdt Leif Olav

igjen en siste episode av TV-serien de hadde sett på gjennom mesterskapet og sa til Karsten at – «Nei, den skal vi ikke se før du har kommet først i mål».

– Det er en ufarlig greie. Bedre enn å friste med premien på 60.000 dollar. Det ser kanskje teit ut på trykk, men det funker. Det handler om å ufarliggjøre. Det blir som å synge på badet, kontra foran 4000 mennesker.

61-ÅRINGEN VAR SELV EN LOVENDE sprinter som junior med en bestetid på 10,8 sekunder på 100-meter, og vant junior-NM i 1977.

En trafikkulykke satte en stopper for en videre karriere som utøver, men ble også begynnelsen på trenerkarrieren. Han dveler ikke ved hva som kunne vært. Reis deg opp, børst av og gå videre.

– Eller halt videre, i mitt tilfelle, kommer det tørt.

– Det handler om å snu utfordringer til muligheter. Du må takle det. Innstilling – attitude – er undervurdert. Du kan legge deg ned i fosterstilling i et hjørne, eller du kan innse at uhell skjer. Vi kan ikke forsikre oss mot alt. Jeg prøver å bruke lite tid på det jeg ikke får gjort noe med. Det er en veldig dårlig strategi å skyldte på alle andre, det løser fint lite.

Han ser på seg selv som prosjektleder. Dyrker det positive, ikke det negative. Snu fokus, lede de han trener inn i en tankerekke.

– Vi lykkes sammen og vi mislykkes sammen. Relasjoner er nøkkelen til mye. Vi har lav terskel for å fyre av noen meldinger. Og det går begge

veier. Ærlighet uten kjærlighet er brutalitet. Hvis du vet at folk vil deg vel, så er det lettere å ta det.

– Jeg-et må ikke bli så stort at vi-et forsvinner. Det er viktig for en trener å skille person og prestasjon. Etter et dårlig resultat så kan jeg si at «jeg digger deg fortsatt, jeg, men dette var ikke noe å ringe hjem for».

Det er klart det er morsommere når det går bra. Men livet går i bølger.

– Its not about winning, its about fighting to be the best you can. Always. Det er et fantastisk ordtak fordi det handler om å gjøre ditt beste. Alltid.

– Om noen kommer før deg i mål så er det greit, så lenge du har gjort ditt beste. Jeg arresterer alltid folk som snakker om den forsmadelige fjerdeplassen. Fjerde er jo bedre enn femteplass. Derfor er det så viktig å skille mellom person og prestasjon. Det kan jo være den flotteste personen som kommer sist i racet.

DET ER LANGT MER ALVOR, systematikk og analyse bak trener Alnes sin stil enn det nærmest alltid tilstedeværende smilet skulle tilsa.

Innimellom målinger av puls, blodverdier, tempoøkninger i det som karakteriseres som en enkel

treningsøkt, vet Karsten godt at han kan takke treneren for mye.

– Leif Olav er en kunnskapsrik person som er tilpassningsdyktig og omtenksum. Han er engasjert og genuint interessert i sine utøvere. Hans beste egenskap er hans analytiske tilnærming som er helt unik. Han er alltid forberedt og har tenkt gjennom ulike situasjoner slik at det blir minst mulig tilfeldigheter.

Radarparet har en åpen relasjon og solid takhøyde.

– Det setter jeg ekstremt stor pris på. Vi har mye humor og er opptatt av å ha det kjekt på trening. Vi tøyser og tuller mye, men det går aldri utover kvaliteten på treningene. Det er alltid fullt fokus når det trengs, vi er gode på å være «av» og «på».

Det er først og fremst evnen til å skape resultater som gjør Leif Olav til en god trener, mener Karsten.

– Han har alltid fokus på å bruke energien på de rette tingene. Slikt blir det lite stress av, og det er ekstremt viktig for å kunne prestere. Leif Olav betyr mye for meg, han har egenskaper som trener og menneske som er viktige for meg og passer min personlighet. Han er alltid blid og opti-

mistisk. Og når du får en god porsjon humor opp i trening og konkurransesituasjoner så blir presset lettere å takle. VM-gullet taler vel for seg, det sier det meste om han.

– Jaudå, sier Alnes og latteren bryter ut. Det er en intern greie. Ett ord er alt som skal til, så åpner latterdørene seg. Det er viktig å trene lattermuskulene og, mener eldstemann og slår over på kav sunnmøring.

– Ha-ha, det er for at jeg skal få med meg alt han sier, flirer Karsten. – Du trenger ikke putte på så mye penger på han der, skravla går.

DET Å VÆRE I TOPPIDRETTEEN, kan føre til at man minster litt perspektiv, tror Alnes.

– Vi er så inne i boblen vår, det kan være lett å tro at vi er viktigere enn vi er. Det skal sterke rygg til for å bære medgang. Jo bedre du er, jo mer ydmyk bør du være. Det kommer en dag der det ikke går så bra, og da blir det ganske uklokt å pumpe opp forventningene. Det er viktig at det ytre trykket er mindre enn det indre. Vi må være i nuet, uten å ødelegge fremtiden. Nyte nuet, viten, samtalen og alle hverdagsopplevelsene. Når alt kommer til alt er det bare idrettsresultater. →



FORBEREDT: – Det er viktig å være forberedt, men vi må ikke dyrke det. De fleste bekymringene blir det ikke noe av, sier Alnes.



DEPPEFRIST: I gruppa har de en deppefrist på to timer, da er det slutt. Latter er et enormt viktig redskap.

«Det er lett å fastsette verdien din til størrelsen på applausen».

LEIF OLAV ALNES, TRENER



KLAR PLAN: For Alnes handler det om å sette mål som er mulig å nå, og flytte streken etter deg. – En treners oppgave er å redusere tilfeldighetene til et minimum.

→ **NÅR DET ER SAGT:** De kan begge bli lei seg for et dårlig resultat, men det er ikke katastrofe. Alnes ser det gang på gang, utøvere som får stadig høyere skuldre jo nærmere de kommer konkurransedagen. Frykten for ikke å levere som forventet trenger seg på.

– Det er lett å fastsette verdien din til størrelsen på applausen. Jeg har vært i seks OL og jeg ser ofte at frykten dominerer. Karsten «gønner på» med lave skuldre. Det definerer hvordan han konkurrerer. Han er alltid i angrep. Han er utviklingsorientert, dristig og i angrep.

Alnes vet det presise tidspunktet for når utviklingen stopper opp.

– Det er når det viktigste er å fortelle hvor god du er, i stedet for å jakte forbedring.

Han tar en pause.

– Se på Bjørndalen. Jeg er så utrolig imponert over det han har fått til. Han har levert over en så lang periode fordi han har holdt riktig fokus hele veien.

«**FRIIDRETTENS SVAR PÅ DRILLO**» ble han kalt, der han gikk systematisk til verks med videoanalyser av utøvernes løpsmønster. Han har fostret utøvere som Geir Moen og John Ertzgaard, og suksessen kan måles i både EM-gull og sølv på sprintøvelsene.

– Jeg er ekstremt systematisk. Selv om kona kanskje vil si noe annet.

Han har en naturvitenskapelig tilnærming til prestasjon.

– Se på dyra. Geparden har ikke en coach som står der. Løper den fort så får den mat. Hvis ikke må han legge seg sulten. «The man upstairs» må ha tenkt litt.

Flere har beskrevet han som en menneskekjenner. Selv sier han enkelt at han ser utøverens forutsetninger og fysikk opp mot idretten.

– Det handler om å se hva du er god på og hva du er dårlig på. Du vinner på de gode egenskapene dine. Karsten hadde et naturlig langt steg, sier han enkelt.

Alnes er ikke så begeistret for ordet talent.

– Jeg er mer opptatt av hvordan du forvalter det. Terrenget er så mye viktigere enn kartet. Terrenget inne i hodet på de jeg trener. Jeg tror det største talentet til Karsten sitter over snippen. Han leter ikke etter problemer. Han finner løsninger. Sutrer ikke og dyrker ikke det som er vanskelig. Jo bedre det går, jo mer ydmyk bør man være. Man skal være uhyre forsiktig med å slå seg på brystet.

HVA SOM ER DEN RETTE OPPSKRIFTEN for andre utøvere, vil han ikke mene noe om.

– Jeg har ikke så lyst til å være en bedreviter. Jeg er mer opptatt av å «live by example». Godt gjort er bedre enn godt sagt. Vi leker mye, men vi prøver ikke å leke toppidrett. Og da er idretts glede en utrolig viktig faktor. Når du hører om foreldre som bruker ulovlig glider på skiene til ungene, så er det noe som er helt galt.

Han får vondt i magen av ordet omdømmebygging. Det handler om å gjøre det som er rett. Stille seg spørsmålet: Hva er det rette? Kan du stå i det?

– Hvis du stiller deg det spørsmålet så vet du svaret. Når du kommer til et veikryss må du stoppe opp og spørre deg selv om du står for valget du tar. Alle burde gjøre det. Da har du ikke behov for advokat eller medierådgivere.

Planene videre er å fortsette å ha det moro. Det har blitt mye oppmerksomhet, det får man tåle.

– Når Karsten synes det blir for mye, så sier jeg til han at da får du bare løpe saktere. ■

vghelg@vg.no
line.moller@vg.no