

**Videregående skoler med spisset toppidrettstilbud i
Trøndelag fylkeskommune**

MÅLGRUPPE SPISSET TOPPIDRETT

Bakgrunn:

I forbindelse med utredning av prosjektet Spisset Toppidrett i den videregående skole i nye Trøndelag fylkeskommune, har OLTMN kommet med en beskrivelse av hvilke kriterier som skal ligge til grunn for å kartlegge hvilke utøvere som skal være en del av ordningen. Dette er gjort med bakgrunn i talentveilederen som lærere og trenere tilknyttet tilbudet utviklet i 2009:

1. Kartlegge potensielle utøvere som er aktuelle for spisset toppidrett
2. Retningslinjer for uttak når trenerne skal ta ut utøvere på spisset toppidrett i sine respektive idretter. I tillegg vil det være uttakskriterier som vil gjelde for hver enkelt idrett basert på idrettens egenart.

Talentfulle utøvere har både *gjennomføringsevne* og *gjennomføringsvilje*.

Gjennomføringsevne

Utøverne skal være i stand til å gjennomføre planlagt trening og relevante tiltak på en tilfredsstillende måte over tid, og på et nivå som fører til ønsket utvikling

Genetisk

Med genetisk menes forutbestemte egenskaper gjennom arv.

- Kroppssammensetning.
- Muskeltypesammensetning.

Fysiske forutsetninger

- Treningsbakgrunn opp til junior alder.
- Tåler trening over tid
- Har vist forventet utvikling så langt i karrieren
- skadehistorikk
- Idrettslig nivå: plassering i prioriterte konkurranser og mesterskap

Gjennomføringsvilje		
I hvor stor grad er det vilje til å gjennomføre det som kreves.		
Motivasjon	Utøverne skal ha ambisjoner om og motivasjon til å jobbe mot å nå et internasjonalt nivå i sin idrett som voksen	• Langsiktige mål om resultater på høyeste internasjonale nivå • Fokus på prestasjon/resultater og kontinuerlig utvikling • Sterk motivasjon og målrettet • Vinnervilje: vilje og lyst til å bli den beste. • Treningsvilje: vilje til å trene mye og tåle smerte, både fysisk og psykisk • Generell konkurranselyst: vilje til å konkurrere, både mot seg selv og andre.
Holdninger	Utøverne skal ha nødvendige holdninger og vilje til å gjennomføre en langsiktig trinnvis plan frem mot internasjonalt nivå utarbeidet av trener/sportslig ansvarlig	• Søker innsikt, læring, utfordringer og mestringsopplevelser • Gjør gode valg i hverdagen knyttet til toppidrett • Sterkt eierskap til eget toppidrettsprosjekt • Bidrar aktivt og positivt til teamets/lagets/miljøets utvikling • Samspill: vilje til å forstå og bidra sammen med andre. • Er bevisst egne styrker og svakheter • God evne og vilje til å lære (søker tilbakemeldinger og kunnskap)
Mentalitet	Utøverne må ha et tankesett som baner vei for gode retningsvalg, prioriteringer og handlinger for å bli en toppidrettsutøver	• Smalt Fokus: vilje til å fokusere på få viktige oppgaver i gangen. • Prioritere: vilje til å gjøre nødvendige valg i forhold til mål. • Tørre å prioritere: vilje til å prioritere det viktigste før det mindre viktige. • Prosessorientering: vilje til å fokusere på egen arbeidsprosess. • Selvtillit: vilje til å skape trygghet i eget treningsarbeid (trenger ikke overprestere i konkurranse). • Tørre å prøve: vilje til å ta sjanser. • Selvstendighet: vilje til å arbeide og reflektere på egen hånd. • Lekende: vilje til å leke seg i eget arbeid. • Tålmodig: vilje til å planlegge og fokusere frem i tid. • Tilstedeværelse: vilje til å være 100 % tilstede på trening og utenom trening. • Ansvarsbevisst: vilje til å ta kontroll over faktorer som påvirker egen prestasjon. Ydmykhet: grunnleggende respekt for arbeidet som må gjøres og for andre mennesker.

En forutsetning for å foreta et uttak, er at trenerne kjenner til utøverne godt, da dette er en grundig kartlegging av egenskaper, holdninger og ferdigheter som er nødvendig for å bli en toppidrettsutøver.

Det bør være mulig å kvalifisere seg inn til spisset toppidrett gjennom hele skoleløpet, da det kan være noe variasjon i når utøverne tilfredsstiller disse retningslinjene.

Spesifikke retningslinjer og krav til nivå for uttak regionlag junior langrenn:

Veiledende krav til nivå:

Utøvere bør innfri en eller flere av de tre resultatpunktene nedenfor for å bli tatt ut. Dette gjelder for de som har konkurrert i 17 og 18- årsklassen foregående sesong:

- Minst en topp 10- plassering og to topp 15 plasseringer
- Pallplasseringer i NC/NM
- Topp 20 NC sammenlagt

Utøvere bør innfri en eller flere av de tre resultatpunktene nedenfor for å bli tatt ut. Dette gjelder for de 19- åringene som har konkurrert i 19/20- årsklassen foregående sesong, og som har ett år igjen som junior:

- Minst en topp 7- plassering og to topp 12- plasseringer blant 19- åringene i klassen
- Minst en pallplassering i NC/NM blant 19- åringene i klassen
- Topp 15 NC sammenlagt blant 19- åringene i klassen