

NORGE



OLYMPIATOPPEN

OPTIMAL OPPVARMING FOR PRESTASJON



Gunhild Hervik Thorbjørnsen

Spesialist idrettsfysioterapi ,ballettpedagog BSc

**OLYMPIATOPPEN MIDT-NORGE, Fagavdeling for teknikk og motorikk
Thomassen og Gjesvik fysioterapi**

TOPP PRESTASJON FORUTSETTER OPTIMAL TEKNIKK, TAKTIKK OG FERDIGHET

Teknikk: Løsning av
bevegelsesoppgave

Taktikk:
Handlingsvalg

Ferdighet:
Motorisk aktivitet
som har bestemt
målsetning

Taktisk-tekniske ferdigheter: evne til å
ta gode handlingsvalg effektivt og til
riktig tid

”Koordinasjon, stabilitet/styrke og bevegelighet har betydning for utvikling av tekniske ferdigheter. I treningen går vi fra det *generelle* til det *spesifikke* som gjelder for den enkelte idrett.” <http://www.olympiatoppen.no>

- 1. Mobilitet er bevegelsesfrihet i en funksjonell arbeidskjede, og utgjør summen av bevegelighetsevnen**
- 2. Stabilitet er kontroll over ledd og leddkjeder som grunnlag for optimal kraftoverføring**
- 3. Koordinasjon; evne til samordning av kroppsbevegelser i forhold til hverandre og omgivelsene**



HVILKEN Plass SKAL MOTORISK TRENING HA PÅ TRENINGSPLANEN?

Trening på motoriske ferdigheter som mobilitet, stabilitet og koordinasjon bør gjentas ofte nok til at nye ferdigheter blir en del av utøvers naturlige bevegelsesmønstre

Treningen skal berike,
men ikke erstatte trening
med ski på bena

**Blir du automatisk en
bedre idrettsutøver hvis
du jobber med mobilitet,
stabilitet og koordinasjon
regelmessig?**

Dersom aktuelle øvelser legges inn som en del av oppvarming er det en god mulighet for at teknikk videreføres inn i hovedøkt

HVORFOR MOBILITET?

- Større bevegelsesfrihet , flere handlingsvalg: taktikk
- Flere mulige valg av bevegelsesløsninger: teknikk
- Økt evne til å tilpasse seg nye utfordringer/situasjoner: taktisk tekniske ferdigheter



HVOR MANGE
VALGMULIGHETER HAR
DU NÅR DU MØTER
UTFORDRINGER I DIN
IDRETT?

NORGE



OLYMPIATOPPEN

”TRENT FOR Å TRENE”



- Øvelsesutvalg som ivaretar en helhetlig utvikling
- Bygge opp et allment fysisk grunnlag og som setter utøver i stand til å absorbere og tåle mye trening
- Trening som har generell skadeforbyggende virkning.

**KAN MAN ØVE PÅ Å TÅLE SMERTE,
OG ER DET EN FORUTSETNING
FOR Å NÅ OPTIMAL KAPASITET?**



SJU UTVIKLINGSNIVÅER

Nivå	UTVIKLINGSNIVÅ	HOVEDFOKUS
1) 0- ca6 år	Aktiv start perioden	Lære grunnleggende bevegelser
2) ca6- ca8 år	Grunnlagsperioden	Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger
3) ca 9 – ca 11 år	Ferdighetsperioden	Lære og utvikle grunnleggende idrettslige ferdigheter
4) ca 12 – ca 14 år	Lære å trene perioden	Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål
5) ca 15 – ca 17 år	Lære å konkurrere perioden	Lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser
6) ca 18 – ca 22 år	Trene for å konkurrere perioden	Videreutvikle evne til å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser og lære å se sammenhenger mellom forberedelser og utvikling av resultater
7) etter ca 23 år	Trene for å vinne perioden	Utvikle og praktisere toppidrettslige ferdigheter og kvaliteter

RÅD FRA FAGAVDELING FOR TEKNIKK OG MOTORIKK

- Teknikk og ferdigheter kan utvikles på tvers av treningsarenaer
- Motorisk læring forutsetter gjentakelse regelmessig og ofte nok!
- Teknisk og motorisk trening bør supplere men ikke erstatte skitrening

Bør slik trening flettes inn i daglige treningsrutiner som oppvarming?



NORGE



OLYMPIATOPPEN

TAKE HOME MESSAGES



- ”De som ønsker å bli litt gode kan øve litt, mens de som ønsker å bli kjempegode må øve kjempemye!”
- ”Ensidighet er utviklingens verste fiende.”
- ” For å bli best kreves mye og god nok trening, et balansert, helhetlig liv med høy trivselsfaktor og grunnleggende egenskaper som står i forhold til særiddrettens/øvelsens krav.”

