


UTVIKLINGSPROSESSEN FRA UNGDOM- JUNIOR –UNG SENIOR TIL INTERNATIONAL TOPPIDRETTSUTØVER

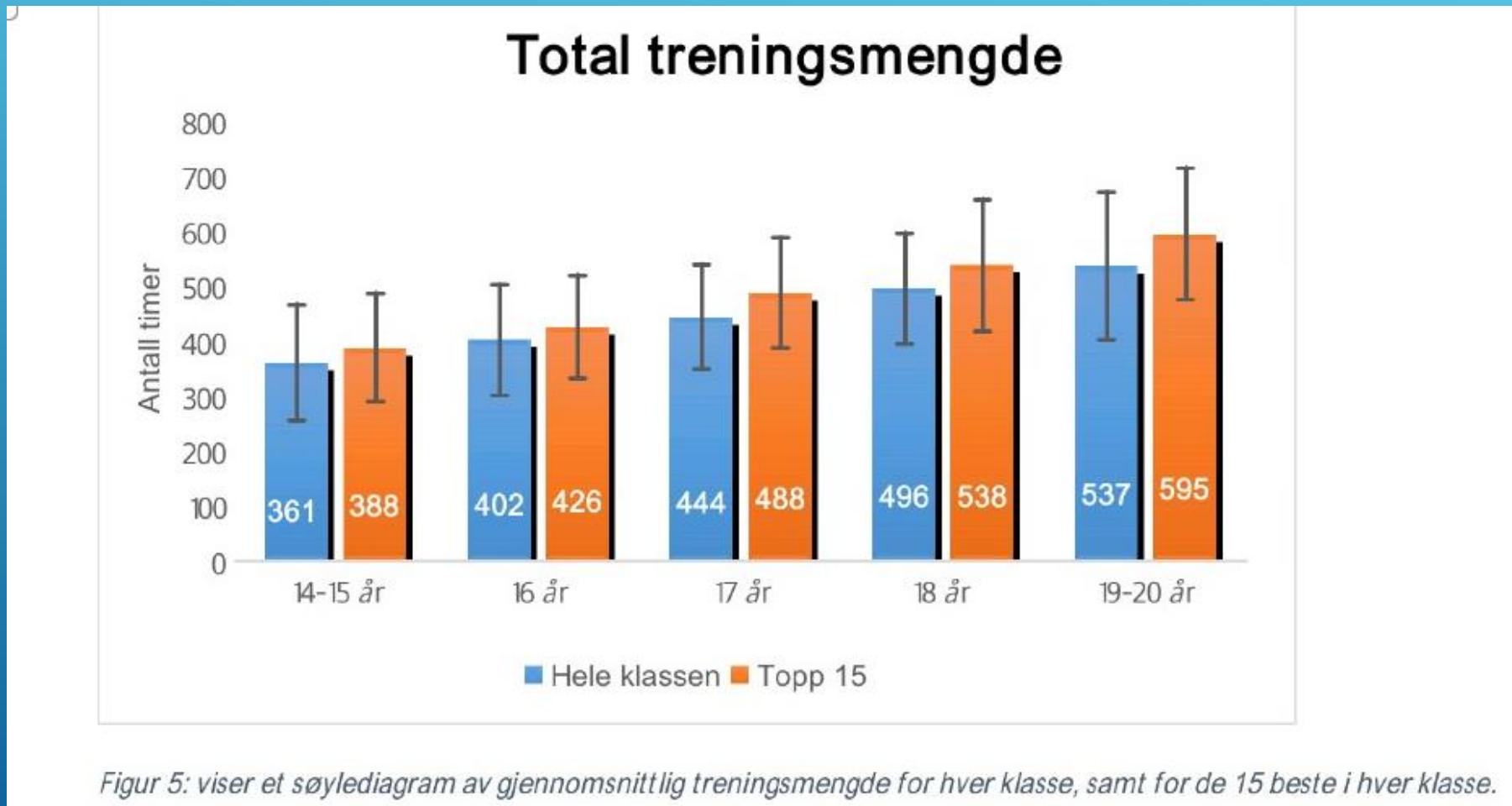
Per-Øyvind Torvik

Meråker VGS / Høyskolen i Nord-Trøndelag

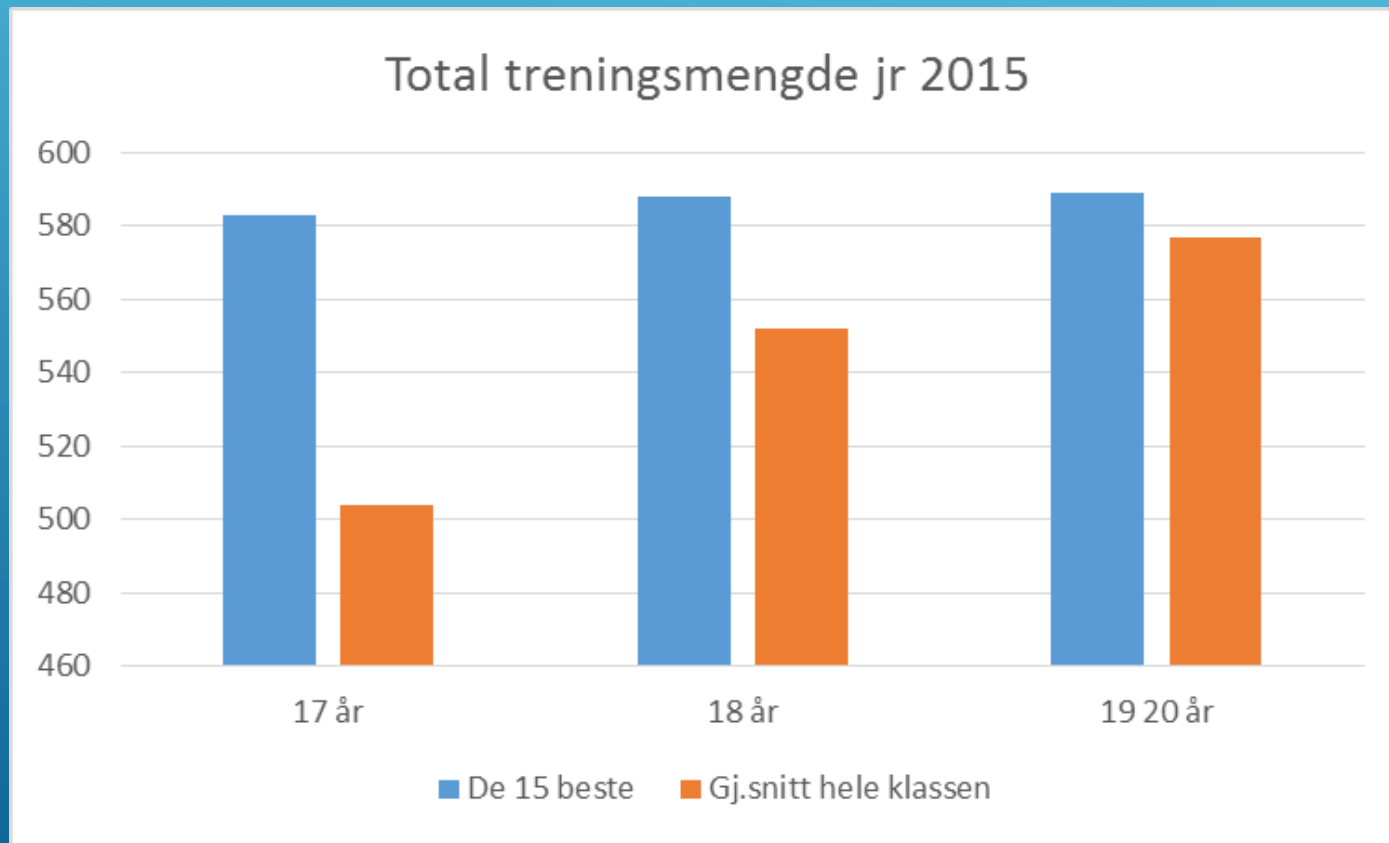
M&R Skikrets Alexandria Molde 13.06 2015

- ▶ Sound of Music
 - ▶ Talent
 - ▶ Positiv tenking
 - ▶ Nervøsitet bekymring, 7,3 mrd mennesker
 - ▶ Prinsipp vs Konsept
 - ▶ Giraffen
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.

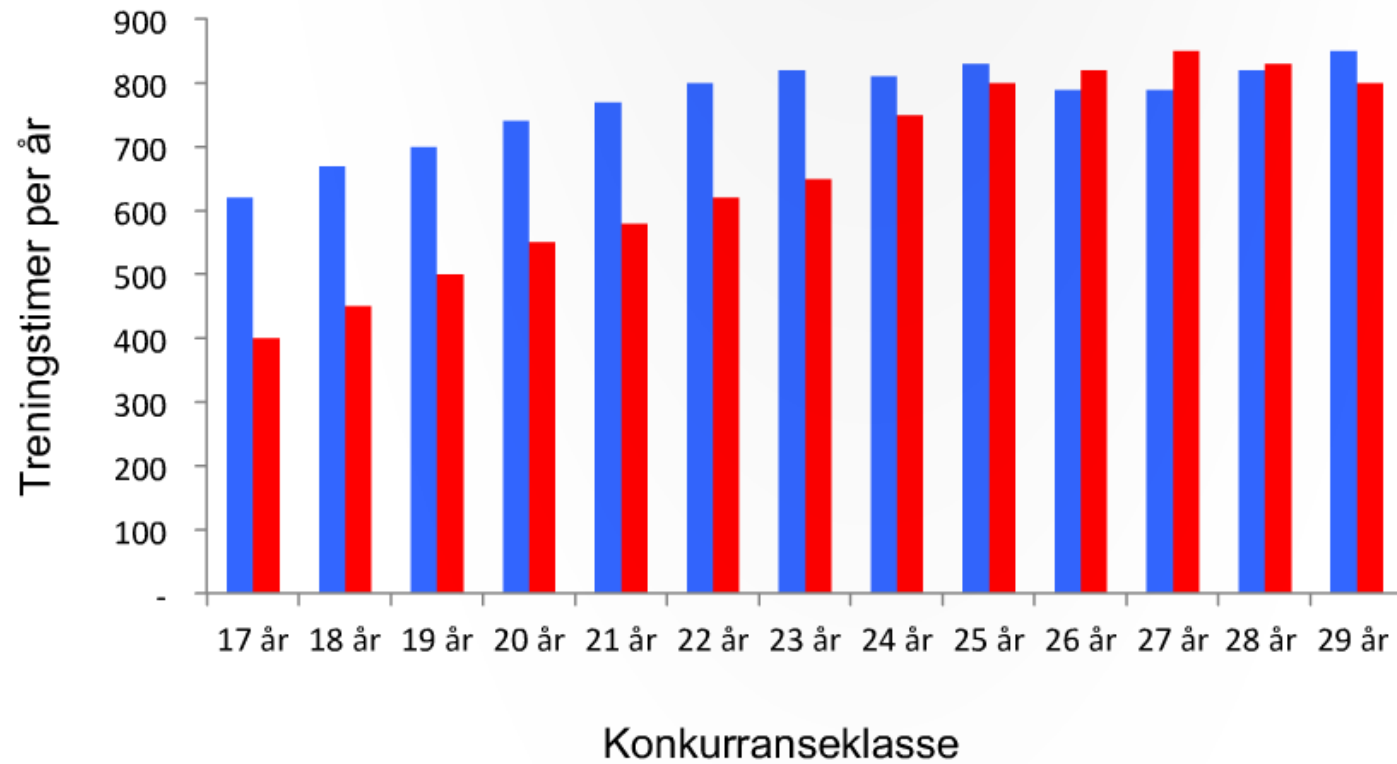
TOTAL TRENING DAMER JR NORGE 2014-15



TOTAL TRENING HERRER JR NORGE 2014-15

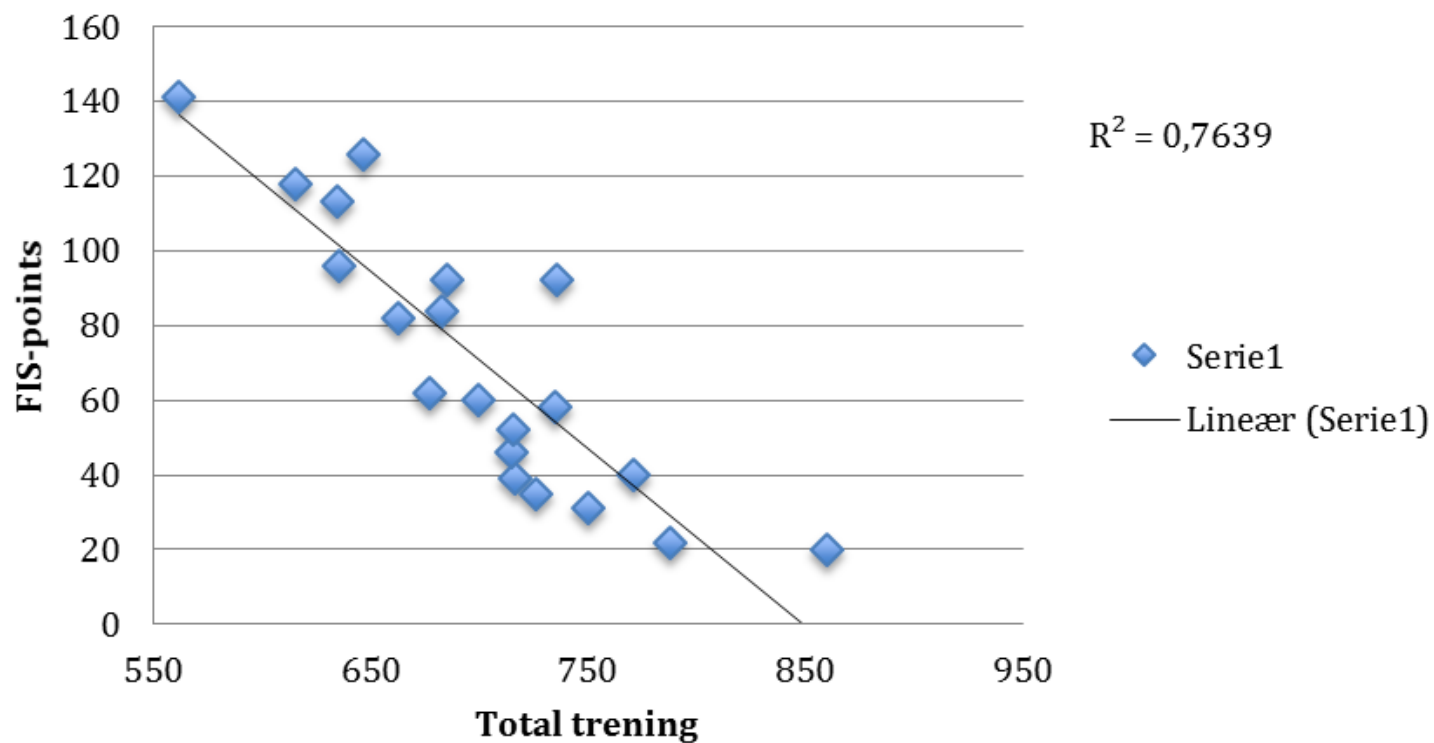


UTVIKLINGSTRAPPA



TRENINGSMENNGDE UNGE SENIORER

Korrelasjon mellom FIS-poeng og total trening



MIN GRUNNINNSTILLING

- ▶ **Alle har nok talent og nok intelligens, alle kan!**
- ▶ **Alle utøver har krav på å behandles med samme seriøsitet og verdighet!**
- ▶ **Å jobbe med Petter Halset eller Petter Nordthug skal ikke gjøres likt, men med den samme intensjon, seriøsitet og kvalitet.**
 - ▶ I idrett finnes det ingenting som heter «One size fits all»
- ▶ **Favorisering og stigmatisering er en av de største motivasjonsdreperne.**
- ▶ **Fokus på de som fører til utvikling for alle, LÆRE HARDT ARBEID!**

BASIS FOR UTVIKLINGEN ER KUNNSKAP

- ▶ Erfaring fra Øst-Europa/ Mellomeuropa 1-1
- ▶ Erfaring fra Mange miljøer i Norge, Trener som trener utøveren
 - ▶ Tren selv eller bli trent?
- ▶ Erfaring fra Meråker VGS/HINT kunnskapsformidler – mange utøvere
- ▶ Janne Carlsson om sine ansattes evne til å utføre jobben sin:
 - ▶ *«Den som ikke er informert, kan ikke ta ansvar, den som ER informert kan ikke la være»*
- ▶ *Knowledge is POWERPACKAGE*
- ▶ *Hvordan skal utøveren bli selvstendig om han ikke vet hvordan en god intervalløkt skal gj.føres?*
- ▶ *Hvordan vet du hva du skal være fokusert på om du ikke har kunnskap om det.*

KUNNSKAP

- ▶ Utvikling 1920 -2010, 200m løp
- ▶ Utøverens interesse/vilje til å lære idrettens, konkurransens og toppidrettens verdier, normer og regler
 - ▶ Ta tur, å stå i kø, lære regler, fysisk aktivitet, utmattelse, akseptere rangering, tap og vinn med samme sinn, finne konkurransen interessant, spennende og utviklende til det å underkaste seg mye, ubehagelig og systematisk trening.
- ▶ Utøverens interesse/vilje til å lære hva som skal til for å nå toppen – treningslære, miljøanalysen.
- ▶ Avhenger av treneres kunnskapsnivå.

ARENA FOR KUNNSKAPSFORMIDLING

- ▶ Bruke 1-2 min før hver økt for å poengtere hva hensikten med økta er
 - ▶ Kort formidle hvordan gjennomføringen skal være.
 - ▶ Få fram viktige faktorer for at kvaliteten på økt skal bli god/bedre
 - ▶ Lære av «feil» som ble gjort på forrige økt
 - ▶ Og ikke minst hva som forbedres om vi trener slik
 - ▶ Eks Styrketrening
- ▶ Noen ganger tar vi et kvarter og går litt dypere

ARENA FOR KUNNSKAPSFORMIDLING

- ▶ Trenerkursene til NSF, gjennomfør disse i klubben din med utøvere og foreldre!



ARENA FOR KUNNSKAPSFORMIDLING

- ▶ Treningssamtalen den aller beste arena for kunnskapsformidling.
 - ▶ 1-2 g pr mnd
 - ▶ Gjennomgang av treningsdagboka
 - ▶ Evaluering av innhold, gjennomføring og hvordan treningsaktiviteten henger sammen med MÅL
 - ▶ 1-1 > BLI SETT!!
 - ▶ Ingen har noensinne greid noe aleine
 - ▶ Oppfølging av utviklingsprosessen er helt avgjørende
 - ▶ Systematisk testing fra jr alder
 - ▶ Super power package; Kunnskap omsatt i praksis over tid.

HVA ER SOM SKAL FORMIDLES?

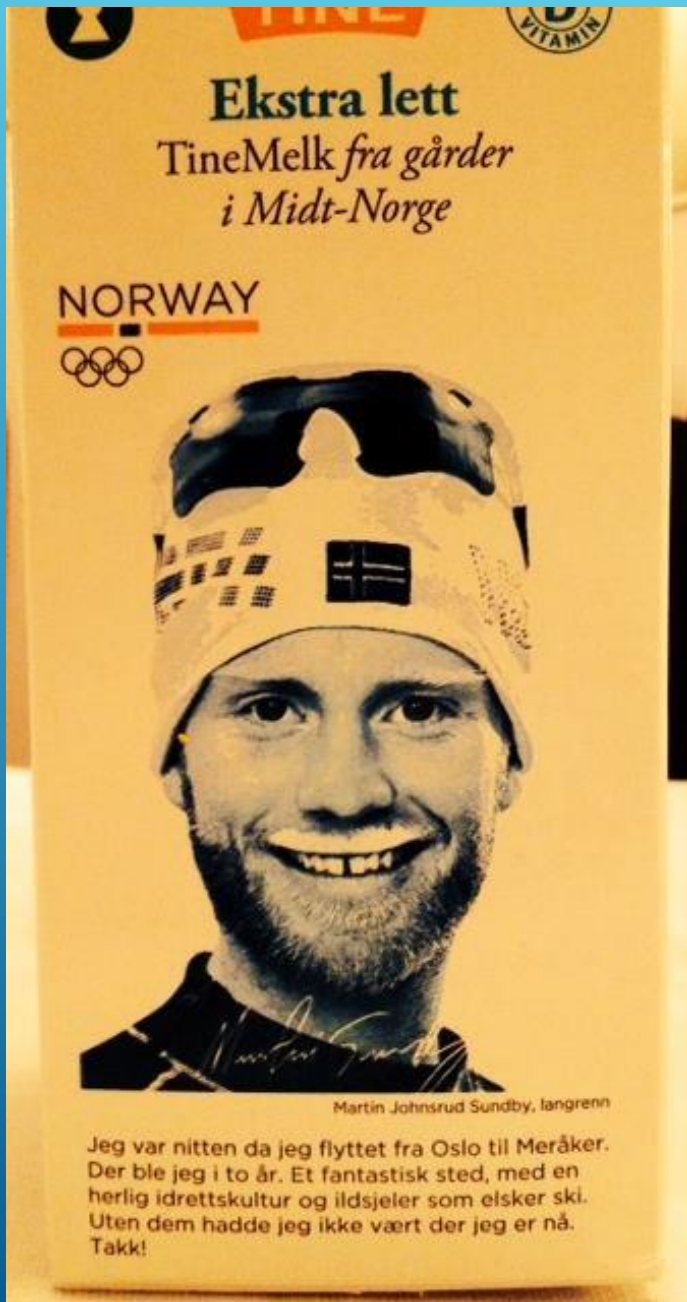
- ▶ Hva som skal til!
- ▶ Den beste treningslære!
- ▶ Holdninger verdier, regler og normer!
- ▶ Motivasjon
- ▶ Langsiktighet
- ▶ Spørre form, utfordrende spørsmål
- ▶ HVA ER DET SOM FORMIDLES RUNDT OM I MILJØENE?

RESULTATER AV SLIKT ARBEID

- ▶ IL Varden Jr senior gruppe på over 30 utøvere
- ▶ Meråker VGS 929 medaljer i mesterskap, 144 forskjellige utøvere
 - ▶ For det meste langrenn og skiskyting
 - ▶ Mange i skyting

- ▶ Bilde: Emil Iversen nr 259 i Hovedlandsrennet som 16 åring, Rekrutt landslagsløper som 23åring





UTØVERE

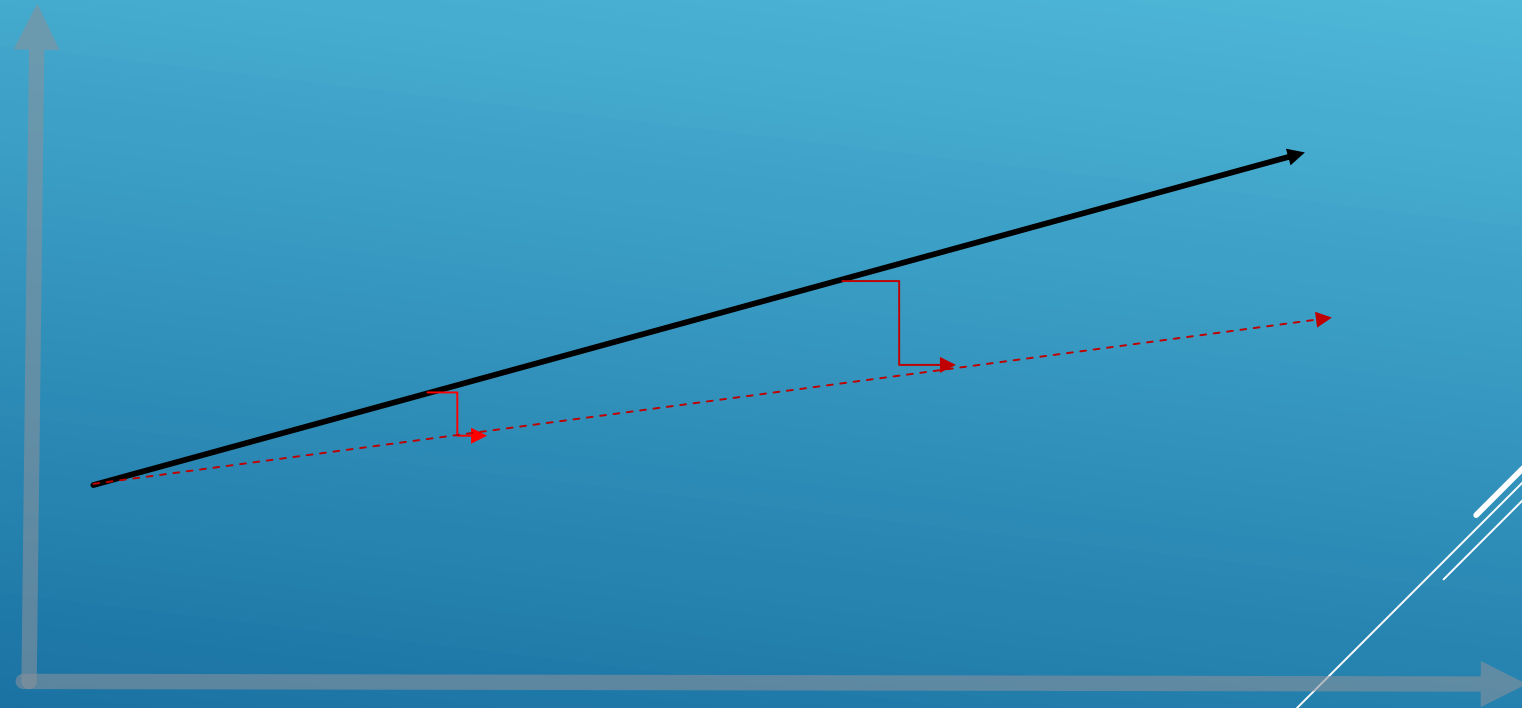
- ▶ Martin Sundby, Petter Nordthug, Tora Berger, Tomas Nordthug, Øystein Pettersen, Niklas Dyrhaug, Kathrine Harsem, Marte Kristoffersen, Frode Estil, Tor Arne Hetland, Eldar Rønning, Synøve Solemdal, Elise Ringen, Kari Vikhagen Gjeitnes, Finn Hågen Kroog, Johan Kjølstad, Emil Iversen, Kristian Rennemo, Sture Sivertsen, Inger Lise Hegge
- ▶ En rekke utenlandske utøvere
- ▶ 4-10 utøvere i U23 VM de siste 5 årene
- ▶ En rekke trenere på landslagsnivå, Tor Arne Hetland (SUI, CAN, NOR) Guri Knotten Hetland (SUI), Roar Hjelmeset, Erik Flora (USA), Tom Idar Haugen (SS), Espen Norby Andersen (SS), osv
- ▶ En hel hær av trenere på team, krets og klubb nivå
- ▶ **NB! 96% av våre elever fullføre VGS og 99% av disse består eksamen**

EVALUERING

- ▶ Års oppsummering
 - ▶ Blir dessverre litt som nyttårsløfter
 - ▶ 60% av mine utøvere i sesongen 2015-16 hadde allerede i juni treningsamtalen «mistet trua» på plan vi la i mai.
- ▶ Underveis
 - ▶ Sikre kontinuitet i treninga og Utviklingsprosessen (vikle ut)
 - ▶ Stille spørsmål ved prioriteringer
 - ▶ Utfordre på svake sider, holdninger
 - ▶ Utfordre på restitusjon, kosthold, søvn, periodisering (lettuker) osv...

UNDERVEISEVALUERING

UTVIKLING



TID / SESSONGEN

EVALUERING

KVALITET i evaluering, er
å legge merke til de
små enkle feil man gjør

NÅR DET GÅR BRA,
OG FIKSE DISSE!



10000T REGELEN

- ▶ 10 000t regelens far, Eriksson, påpekte sammenhengen mellom antall timer trening og prestasjon hos musikere, det samme har vi sett hos idrettsutøvere, sjakkspillere, matematikere, kunstnere , OSV
- ▶ Undersøkelsen til Hetland(2014) som viste sammenheng mellom økende treningsmengde og synkende FISpkt (over tid).
- ▶ Martin Ødegaard

10000T REGELEN

- ▶ Ikke nok bare å trener 10 000 t , **krav til kvalitet**
- ▶ Stor diskusjon, som avhenger av ditt faglige ståsted, og her kan mange trå feil;
 - ▶ For mye, for tidlig, for spesialisert> utbrent>skader>sykdom
 - ▶ Intervall / mengdetrening (type, intensitet, gjennomføring)
 - ▶ Maxstyrke/stabilisering/utholdende/basis/alder
 - ▶ Polarisert eller sentrert treningsmodell (intensitet)
 - ▶ Og ikke minst «kakebok» oppskriften

KVALITET PÅ TRENING

- ▶ Utviklinga di avhenger av kvaliteten på den treninga som du gjør aleine, når ingen ser deg!



10000T REGELEN

- ▶ Ikke nok med 10000t kvalitetstrening heller!
 - ▶ Stefan Holm vs Matt Hamingway
- ▶ DELIBERATED PRACTISE.> Bevist trening



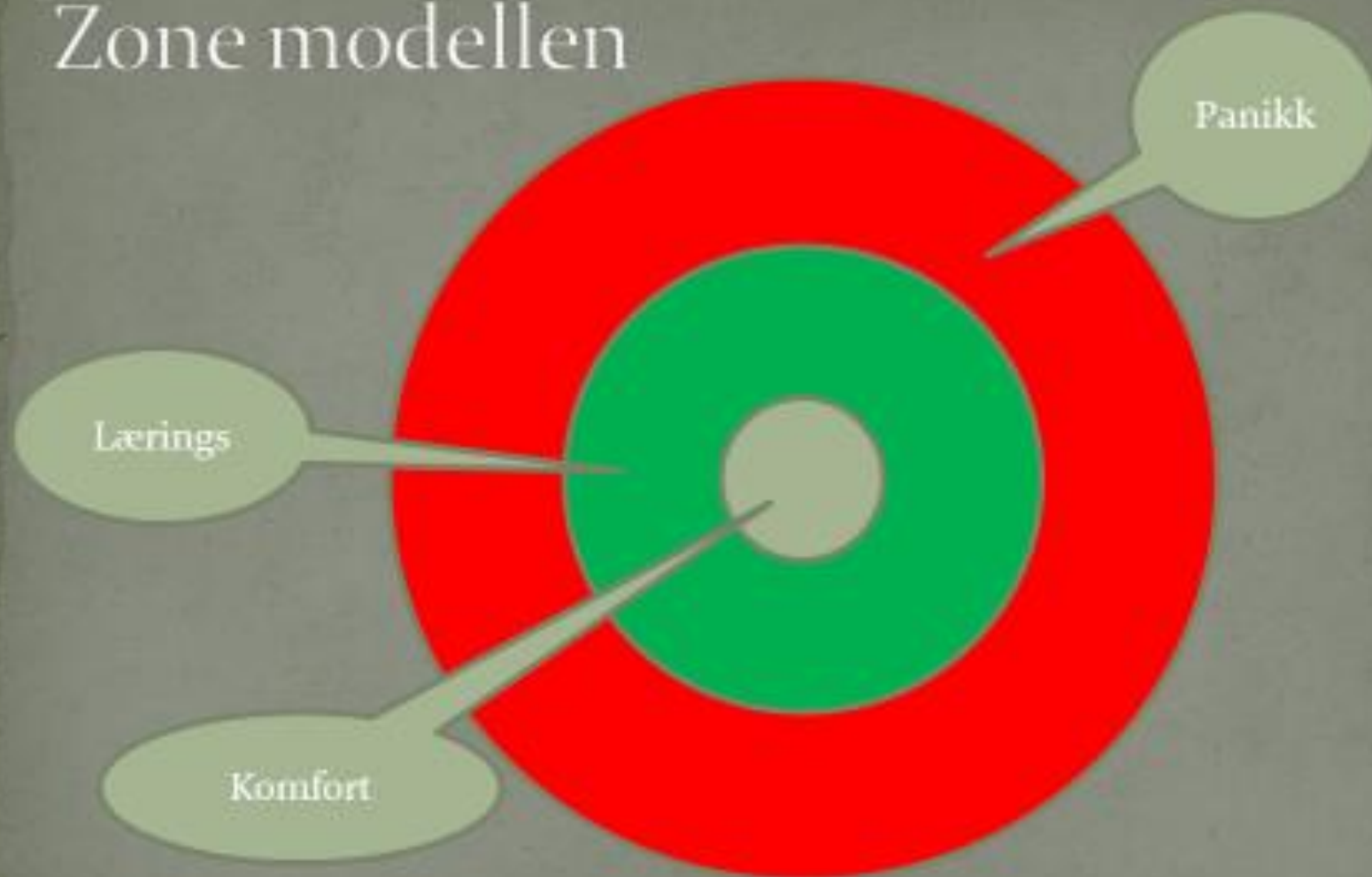
DELIBERATED PRACTISE

- ▶ Øving og trening er ikke bare det:
 - ▶ Designet for å utvikle noe
 - ▶ Må kunne repeteres mange ganger
 - ▶ Er svært krevende mentalt
 - ▶ Krever kontinuerlig kvalifisert feedback
 - ▶ Er ikke veldig artig

DESIGNET FOR Å UTVIKLE SPESIELLE FERDIGHETER

- ▶ Designe trening utefra den enkeltes ståsted, her og nå
- ▶ Vi har lett for å trene det vi alt kan og ikke utfordre det vi burde trene.
- ▶ Min «spesialtreningsuke»
- ▶ **Krever kunnskap** om arbeidskrav, trening, teknikk, mekanikk, anatomi, fysiologi, psykologi, sosiologi, beste praksis, kosthold, nyeste forskning.
 - ▶ 23,5 sek i 1920
- ▶ Ikke det de aller fleste gjør når de bedriver den aktivitet vi kaller trening
- ▶ Komfortsone, læringsone, panikkone

Zone modellen



DELIBERERTE PRACTICE MÅ DESIGNES FOR KUNNE REPETERES MANGE GANGER

- ▶ Topputøvere repeterer sine suksessfaktorer til det hinsidige. Eksemplene er mange Ted Williams (baseball), Pete Maravich (basket) og Moe Norman (golf), han var aldri opptatt av å vinne, bare slå ballen «consistently well», tidenes golfspiller.
- ▶ Tiger Woods tro ballen ned i sand bunkersen og repetererte
- ▶ Generelt er den meste effektive dype bevisste treningen den som kan repeteres i et stort volum, kan den ikke det, spiller det ingen rolle om man tror det er bra, eller at man har en god øvelse
- ▶ Tor A Hetland «40 økter må til for å forbedre en kvalitet»

FEEDBACK PÅ RESULTAT AV DELIBERATED PRACTICE MÅ VÆRE KONTINUERLIG TILGJENGELIG

- ▶ Trening uten feedback betyr at «alt» (teknikk, fysikk, psyke osv) vil gå tilbake, normalisere til sin opprinnelige utgangspunkt».
- ▶ Du kan jobbe alt du vil med lederskap, organisering, teknikk, det fysiske og mentale, men om du ikke ser eller føler eller får feedback på effekten, vil to ting skje:
 1. Du vil ikke bli bedre
 2. Og du vil slutte å bry deg.
- ▶ Kan selvstendige utøvere på et høyt nivå gjøre dette selv?
- ▶ Objektiv analyse og tolking

OG DET ER IKKE VELDIG MORO!!!

- ▶ Deliberated practice kan se ut som en oppskrift på å ikke ha det veldig moro mens man trener.
- ▶ Det kan virke litt deprimerende at den viktigste tingen du kan gjøre for å prestere ikke er spesielt morsom, men ta dette i betraktning; Det må være sånn!!
- ▶ Om de treningsøkter som fører til storhet og eksepsjonelle prestasjoner var lett og morsomme, ville jo alle gjennomføre de øktene og treningen ville ikke skille de beste fra resten!!
- ▶ Realiteten at dyp bevisst trening er så krevende må sees på som «gode nyheten».
- ▶ I den mening at de fleste ikke vil gjøre de øktene, så utøverens vilje til å gjøre denne type trening vil skille han enda mer fra de som ikke vil eller kan.

DELIBERATED PRACTICE I MILJØENE

- ▶ Dessverre er oppskriften på deliberated practice akkurat det motsatte av hva som foregår på de fleste treningsmiljøene.
 - ▶ Rutine som ikke er veldig mentalt krevende
 - ▶ Samlebånd i komfortsonen
 - ▶ Manglende «feilretting og forbedring av mangler»
 - ▶ Ensidighet, og gjentakelse av hva man kan
 - ▶ Manglende utfordring
 - ▶ Manglende kvalitativ ærlig tilbakemelding på utviklingsprosessen/trening
 - ▶ Liten eller ingen rullering på oppgaver/utøver/arbeidsområder
 - ▶ 1 års erfaring 10 ganger eller 10 års erfaring?
 - ▶ 10år før MVS rekrutterte utøvere inn på landslag

10000 T REGELEN

- ▶ Ikke nok med timene, med kvalitet og deliberated practise!
 - ▶ De må og være INTENSJONELL
- 

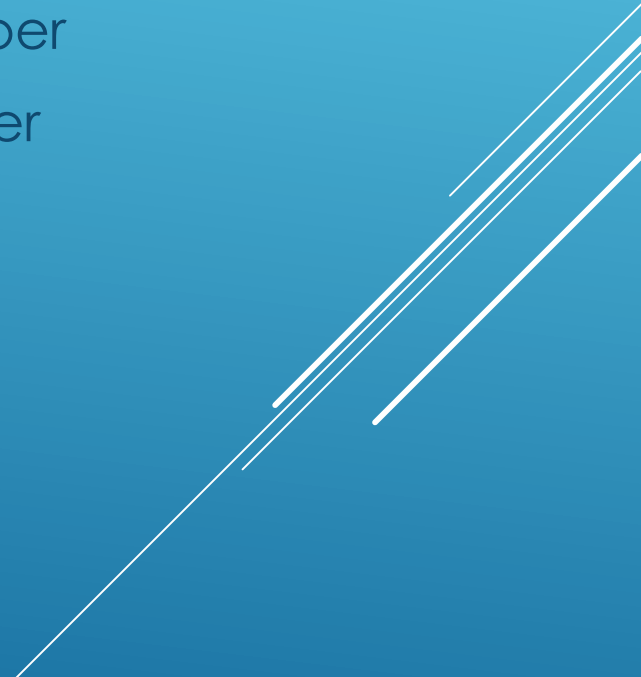
INTENSJONELL TRENING

- ▶ **Heritage study**
(Health, Risk factors, Training and genetics)
 - ▶ Familie studie
 - ▶ N 92 to generasjoner
 - ▶ Sykkeltreningsprosjekt, alle kjørte samme program
 - ▶ Kontrollert i lab trening og oppfølging
 - ▶ Kolesterol, insulin, oksygen, blodtrykk
 - ▶ DNA ble samlet fra 481 personer for å finne ut om genen hadde en innvirkning på resultatet.
- ▶ Hovedmålet var å se på endring i VO2max
- ▶ Buchard fant fra 0-100% endring
- ▶ Fra low responders til high responders var ventet men at det skulle være slik mellom brødrepar var ikke ventet. Opp til 200% forskjell

HERITAGE STUDY

- ▶ Resultatene viste at **utgangspunktet ikke påvirket resultatet.**
- ▶ Dårlige holdt seg dårlig, dårlige ble bedre og dårlige «eksploderte» i framgang
- ▶ Men familienes framgang tenderte i å ha samme framgang, men og 200% forskjellig
- ▶ **60% av deltagerne hadde forventet framgang**
- ▶ **15% 0 responders, 15% superresponders**
- ▶ I 2011 gjorde forskerne et gjennombrudd i gen spørsmålet og de la fra vitenskap om 21-29 gener favoriserende gen som varierte mellom forskjellig respons.
- ▶ 19-29 gener som var viktig for idrett, uth, styrke


HERITAGE STUDY / GEAR STUDY

- ▶ Uheldigvis for forskerne har ikke det ikke latt seg gjøre å finne et enkelt gen da enkelt gen ser ut til å ha liten effekt på egenskaper
 - ▶ Så det er uklart for Buchard om predictor genene som de fant er viktig i seg selv eller de bare er markers på en gruppe gen sammensatt på en bestemt måte.
 - ▶ En del data indikere at 100vis av gener er involvert i hvordan responsen på trening er
 - ▶ Alle har de men de er forskjellig aktivert
- 

INTENSJON

- ▶ En plausibel forklaring
 - ▶ Sosiologer spurte FP i H/G studien
 - ▶ Hvordan var det å være med på prosjektet?
 - ▶ Blir høydehoppere lengre av å hoppe høyde?
 - ▶ Tennisarmen /Giraffen?

10000 T

- ▶ Siste forskningsresultat hevder at utøverens vilje til å gjøre disse 10000 timene på egenhånd er avgjørende for effekten av trening.
 - ▶ Hvorfor?
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.

MÅL

- ▶ Hvorfor setter vi oss mål?
 - ▶ For å nå de?
 - ▶ For å styre i en retning?
 - ▶ For å bli inspirert, motivert og engasjert?
 - ▶ Går det etter plan?

MÅL: LANG, MELLOM OG KORTSIKTIG!

