

OLYMPIATOPPEN



# Olympiatoppen enhet for talentutvikling

## Utviklingsfilosofi og hovedtiltak

**M&R skikrets 21. mai 2016**

Åke Fiskerstrand



# Utviklingsfilosofi for morgendagens utøvere

## Utvikling bestemmes av:

**Utøverens forutsetninger («talentet»)  
(arvelige / genetiske)**

**Miljøets forutsetninger  
(det utøveren møter i idretten og formes av)**

## Utøverens forutsetninger

Talentidentifisering(TID) = kartlegging av utøveres forutsetninger for ulike idretter.

Mye brukt i en rekke land med større eller mindre suksess. Er svært ressurskrevende og krever god innsikt.

– Gode programmer for talentutvikling (LTD) er en forutsetning for at TID skal fungere.

«Training beats talent until Talent trains» (Peter Shakespear, AUS/GBR/CAN)

Jo tidligere i alder TID tiltak settes inn, dess større blir usikkerheten i forhold til «å finne de rette»

Lite benyttet i norsk idrett fram til i dag



## Utfordringer ved talentidentifisering

**Før pubertet:** når på året utøveren er født, kan gi betydelige forskjeller i fysisk og motorisk grunnlag for trening og konkurranser

**Under pubertet:** stor utvikling mentalt, fysisk og motorisk - oppstart av pubertet kan variere med opp til 3 år

**Etter pubertet:** gradvis utjevning



## «Sitat» professor Per Brodal, hjerneforsker om ungdom i puberteten



## Miljøets forutsetninger / rammer

**Sentrale verdier, holdninger, rammer og aktiviteter som unge utøvere møter i idrettsmiljøet og som påvirker utøvernes idrettslige utvikling over tid = det vi kan gjøre noe med**

**Vårt hovedfokusområde**



# Miljøets forutsetninger skapes og påvirkes av

**De materielle rammer**

**De som er tilstede**

**Relasjoner**





# **Sentrale utfordringer i utviklingsmiljøer**

**Langsiktighet - kortsiktighet**  
**Mestringsfokus - resultatfokus**  
**Variasjon - ensidighet**  
**Utøveransvar - treneransvar**  
**Uorganisert - organisert aktivitet**  
**Helhetsfokus – delfokus**  
**Konkurransenes plass og form**  
**Rollen til trenere og foreldre / foresatte**



## Utviklingsnivå & fokusområder

Nivå	Aldersgruppe	Periode	Sentrale fokusområder
1	0 – ca 6 år	Aktiv start perioden	Lære grunnleggende bevegelser
2	ca 6 – ca 8 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 egne 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 egne 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

## Langsiktighet innebærer

### Utviklingsfokus :

**Forutsetninger er viktige, men vilje & evne til å foredle forutsetninger er avgjørende - eller:**

- \* talent kan gjøre en utøver interessant**
- \* trening kan gjøre en utøver god**

### Karriereveger:

**Langsiktige og systematiske strategier for utvikling av nødvendige ferdigheter, kvaliteter, egenskaper og rammebetingelser**

**Treningsmiljøet har ansvar for å formidle og praktisere hensiktsmessig fokus i forhold til utviklingsnivå**



## Viktige personlighetstrekk hos topputøvere kan også utvikles

Funn i engelsk toppidrett har vist at topputøvere framstår som samvittighetsfulle, optimistiske, håpefulle og perfektjonistiske

Disse personlighetstrekk kan **utvikles** og en anbefaler å benytte denne kunnskap som redskaper i en **talentutviklingsprosess** framfor i en **talentutvelgingsprosess**





## OLT fagavdeling for idrettspsykologi sier om dette

### Før pubertet

Gi positive, konkrete og konstruktive tilbakemeldinger med grunnlag i utvikling, innsats og læring – dette stimulerer til videre innsats

Gi utfordringer utøverne har forutsetninger for å mestre - husk at *for* lette aktiviteter kan bli kjedelige og *for* vanskelige kan øke angst og frustrasjon

### Under pubertet

Gi tilbakemelding, ros og anerkjennelse for den utøveren er - ikke bare for det utøveren gjør

Sett fokus på egenutvikling fremfor sammenligning - ensidig fokus på resultater kan bidra til redusert selvtillit



**Eller møter unge utøvere dette tidlig i utviklingstrappa ?**

**UVEDKOMMENDE  
INGEN ADGANG**

**UK-sport anbefaler at spesielle utviklingsgrupper holdes åpne lengre**

**OLT sier: ungdomsidretten skal åpne mer enn å lukke muligheter**



# Mestringsorienterte miljøer

**Fokus på mestring bidrar til varig motivasjon**

**Mestring på flere arenaer**

**Veien til mestring går igjennom øving**

**Prøve (teste) – øve – prøve (teste)**

**Treningsmiljøet må sørge for at utøvere opplever fokus på mestring og øving**

OLYMPIATOPPEN



**Under  
ombygging**





# Ikke mestring alene

**Varig motivasjon påvirkes også av:**

**Mål**

**Mening**

**Miljø**

**Treningsmiljøet har ansvar for både mål, mening,  
mestring og miljø**





# Hensiktsmessig variasjon

**Ensidighet er utviklingens verste fiende**

**Treningsmiljøet har ansvar for variasjon i aktiviteter, metoder, omfang og intensitet**





## **Forskning fra GB sier:**

**Innslag av spesifikk trening er viktig i alle idretter. Betydning av omfang og oppstart av slik trening i forhold til alder, varierer mellom idretter og individer.**

**MEN:** deltagelse i fri leik, aktiviteter som gir generelle motoriske utfordringer og variert trening gir tydelige positive virkninger i forhold til langsiktig utvikling av høyt prestasjonsnivå i de fleste idretter.

Variert trening og deltagelse i leik ser også ut til å ha gunstige mentale virkninger over tid.

**Variert eller spesifikk trening ? - Ja takk, begge deler !**



## Med andre ord: «det er ingen skam å skru»





## Opplever noen unge utøvere «mislykkede» forsøk som «The Final Countdown» ?



**Fagavdeling for idrettspsykologi sier: «Det å gjøre feil er en naturlig del av læring og utvikling – suksess er personlig forbedring»**



## **OLT fagavdeling for teknikk og motorikk sier:**

### **Før puberteten**

Sett fokus på mestring og læring

Legg vekt på utvikling av grunnleggende motoriske ferdigheter som å løpe, hoppe, hinke, balansere, gli, flyte svinge, kaste osv.

Skap variasjon ved at barn er med i 2-3 forskjellige idretter - omfang av variert aktivitet er avhengig av idrett

Idrettsspesifikk trening skal gi barn god trening av grunnteknikker = lære bevegelser i den idretten barnet driver

### **Under puberteten**

Barn skal oppleve å lykkes mer enn å utfordres – sett fokus på mestring og forståelse

Idrettsspesifikk teknikktraining skal underbygges med trening av tekniske forutsetninger som mobilitet og stabilitet – dette kan legges inn i oppvarming



# Konkurranser

Hva er «gode» resultater ?

Konkurransereformene bør forsterke fokusområdene

Det må være ulikt fokus i konkurranser for unge i forhold til voksne utøvere

Det er idrettsmiljøets ansvar å velge hensiktsmessige konkurranseformer i forhold til utviklingsnivå



# Ansvar for egen utvikling

Utøveren er den viktigste personen i utvikling av en idrettskarriere

Utviklingsprosessen MÅ være utøvernes eget prosjekt

Idrettsmiljøet har ansvar for at utøvere får øve på å ta ansvar for egen utvikling



# Uorganisert & organisert aktivitet

**Veien til toppidrett må bestå av både uorganisert og organisert aktivitet**

**Idrettsmiljøet må bidra til at utøvere kan drive uorganiserte aktiviteter**



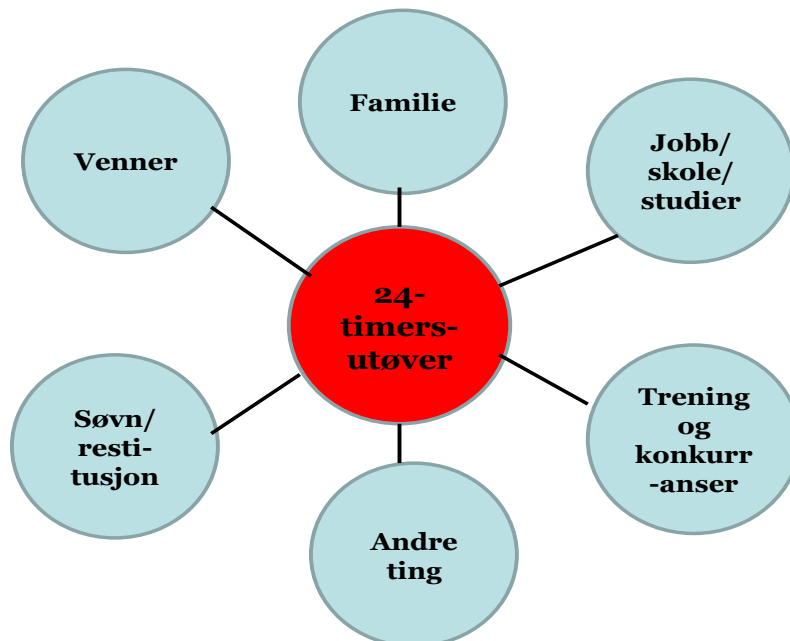




# Helhetsperspektiv

Idrettsmiljøet har ansvar for å bidra til at det settes fokus på helheten i utøvernes liv

” 24-timers-utøveren ”





## Foreldre & trenere

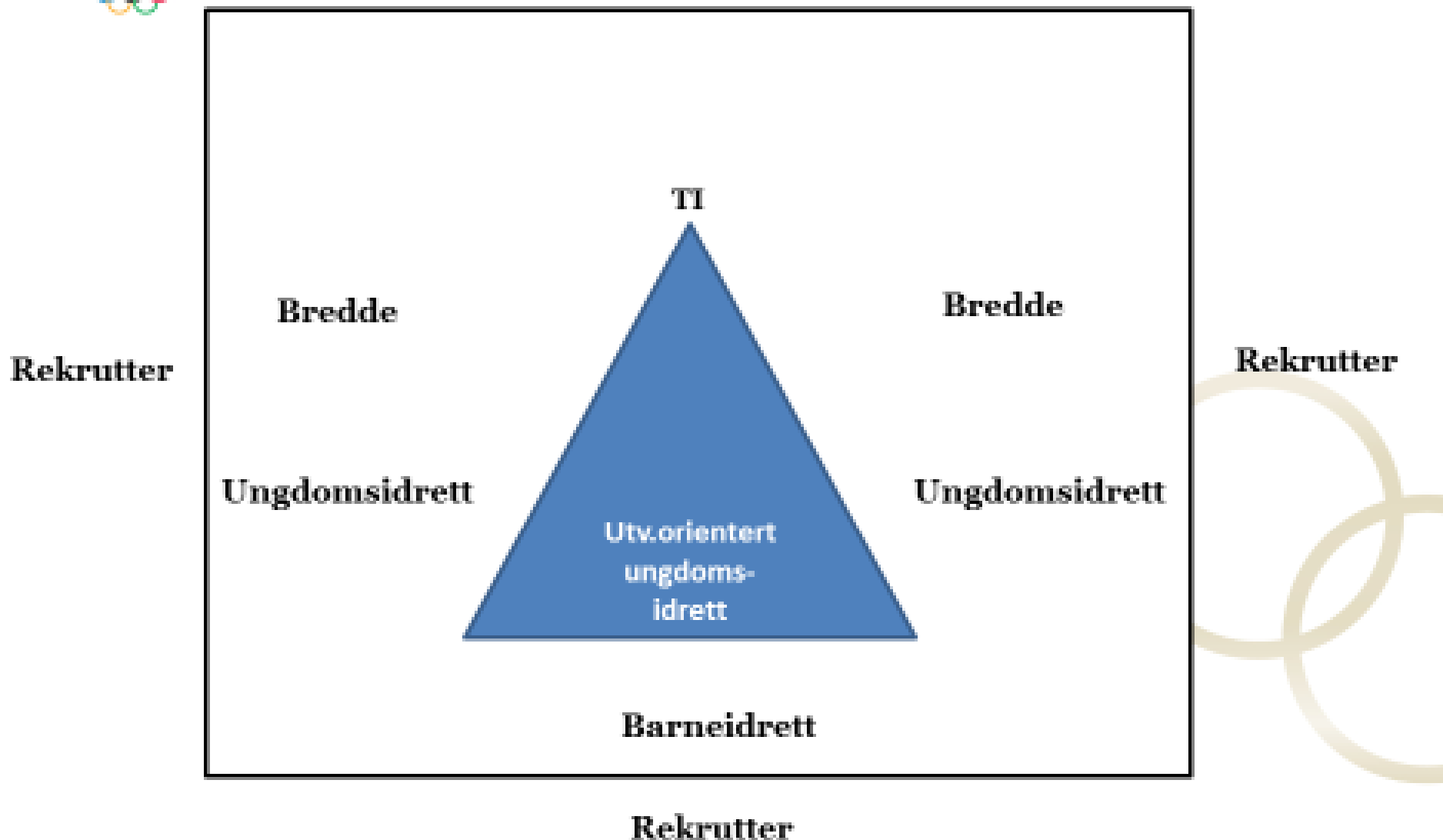
### Den gode trener:

**stiller krav – veileder – støtter – stiller nye krav –  
veileder – støtter**

### Den gode mor:

**”Go back and discipline yourself in practice”**

## Idrettens arenaer & OLT's ansvar





## Hovedtiltak

**Utviklingstrapper / karriereveger i særforbund:  
samarbeider med særforbund for å lage langsiktige  
og systematiske strategier for utvikling av  
nødvendige ferdigheter, kvaliteter, egenskaper og  
rammebetingelser**

## **Hovedtiltak**

### **Trenerutdanning / trenerutvikling:**

**I samarbeid med NIF, høyskoler, OLT regioner og idrettsbevegelsen forøvrig bidra til utdanning og utvikling av trenere for morgendagens utøvere.**

**Gjennomfører egne kurs og seminarer og benytter arbeidet med forberedelser til ungdomsmesterskap (YOG/EYOF) til trenerutvikling.**



## **Hovedtiltak**

**Langsiktige utviklingsprosjekt i samarbeid med særforbund OLT regionale avdelinger:**

**Håndball, svømming, roing, triatlon, bordtennis**

**Prosjekter for funksjonsfriske og funksjonshemmede**

**Fra høsten 2016: prosjekt settes i gang i flere idretter**

OLYMPIATOPPEN



# Utvikling av fagstoff



OLYMPIATOPPEN



# Fagstoff for skoleverket & idretten



**VEIEN TIL  
TOPPIDRETT**

Ake Fiskerstrand  
Erling Rimeslåtten  
Frank Abrahamsen  
Morten Bråten  
Halvor Byfuglien  
Hilde Bjerkholt Jenssen  
Lars Engebretsen  
Christine Helle  
Halvor Lea  
Sindre Madsgaard  
Stine Bredal Oftedal  
Cato Zahl Pedersen  
Per Egil Refsnes  
Ola Rønsen  
Hanne Staff

**IDRETTSFAG**

**GYLDENDAL  
UNDERVISNING**





OLYMPIATOPPEN



**Mer info på [www.olympiatoppen.no](http://www.olympiatoppen.no)**

**<http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/ungeutovere/page432.html>**

