



# Utvikling og læring i et teknisk / motorisk perspektiv



Olympiatoppen v/Morten Bråten



# Utvikling og læring i et teknisk / motorisk perspektiv



«Kommunikasjon»



# Utvikling og læring

## i et teknisk / motorisk perspektiv

### Fag / trener rolle



Handler om en utviklings reise, hvor mennesker samhandler mot et definert mål

Læring, veiledning og motivering er hovedingrediensene i reisen.

“Coach the athlete - not the drill” (Ref: Mike Antoniades)





# Utvikling og læring i et teknisk / motorisk perspektiv

## Hensikt



- Skape selvstendige utøvere, trenere og miljøer
- Bidra til kompetanse- og kunnskapsbasert gjennomføring og utvikling av beste praksis.
- Etablere flerfaglige- og tverrfaglige prosesser med utøver i fokus

“Den Gode Oversetter”



# Utvikling og læring i et teknisk / motorisk perspektiv



Video / Bilde

## Motorikk

- En utøvers evne til bevegelse

## Teknikk

- En utøvers løsning av en bevegelsesoppgave

## Taktikk

- En utøvers handlingsvalg

## Taktisk-tekniske ferdigheter

- En utøvers evne til «gode» handlingsvalg og utføre de på en effektiv og egnet måte til riktig tid

«Mestrings klima»



# Utvikling og læring i et teknisk / motorisk perspektiv

## Åpen-Lukket ferdighets dimensjon

Lukket ferdigheter  
Minimal beslutningstaking  
Motoriske ferdigheter



Åpen ferdigheter  
Maksimal beslutningstaking  
Kognitive ferdigheter

## Motorisk-Kognitiv ferdighets dimensjon



**Motorikk / Teknikk / Taktikk**

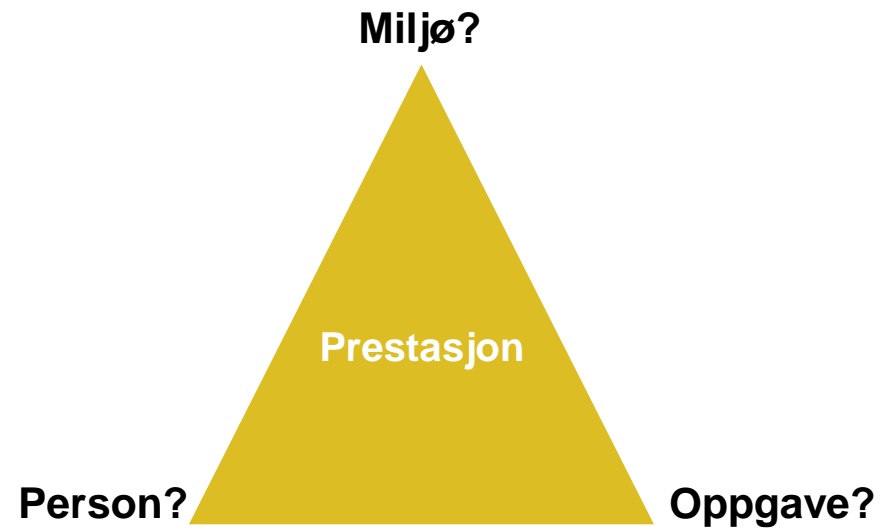




# Utvikling og læring i et teknisk / motorisk perspektiv



Forutsetning



«The weak link»



# Utvikling og læring i et teknisk / motorisk perspektiv

## Motorisk læring



Et sett av prosesser knyttet til praksis og erfaring som fører til relativt permanente endringer i evnen til å utføre motoriske ferdigheter eller å reagere motorisk.

(Prosesser og kan ikke måles direkte - R. Schmidt 88)

«Repetisjon /Variasjon»





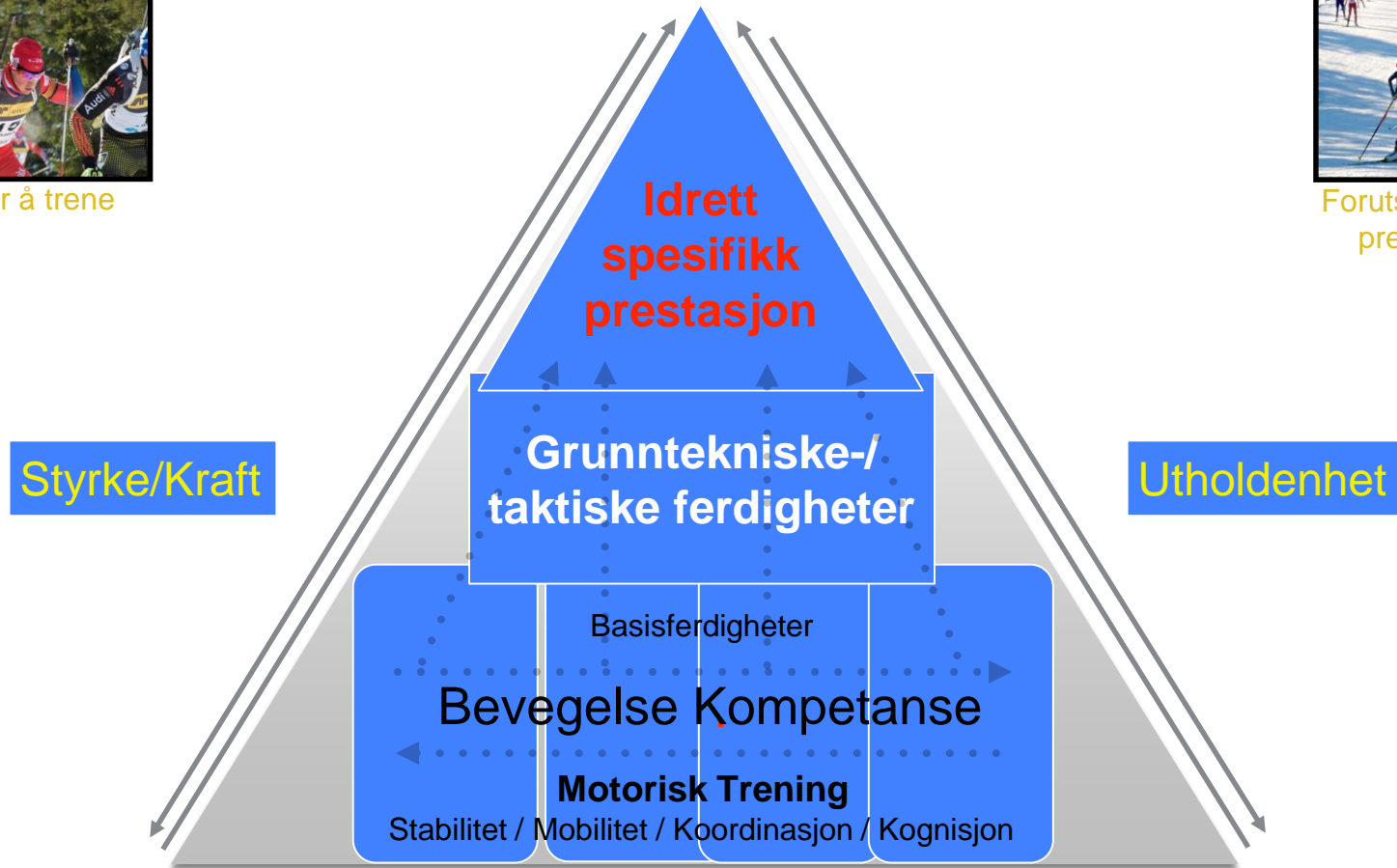
# Utvikling og læring i et teknisk / motorisk perspektiv



Trent for å trene



Forutsetning for prestasjon



«Teaching the whole athlete»



# Utvikling og læring i et teknisk / motorisk perspektiv



Er et kompatibelt forhold  
mellom utøver og trener-  
en forutsetning for  
å lykkes?

«Trivsel»



**«Technic is not everything,  
but everything is nothing  
without Technic»**