



Olympiatoppens coaching- og treningsseminar 2016

«Utvikling og læring fra ung utøver til toppidrettsutøver»

Kl 1000 – 1010 Tore Øvrebø, Toppidrettssjef OLT: «Årets tema i et utvidet perspektiv».

Kl 1010 – 1050: Anne Fylling Frøyen, fagkonsulent idrettspsykologi OLT: «Relasjon og kommunikasjon» - to sider av samme sak».

kl 1100 – 1145: Istvan Moldovan, idrettspsykolog OLT: «Om å skape tillit og gjensidig forståelse mellom trener og utøver».

kl 1150 – 1225 Morten Bråten, fagansvarlig teknikk/motorikk OLT: «Utvikling og læring i et teknisk/ motorisk perspektiv - formidling og kommunikasjon ved teknisk/ motorisk læring og trening» - Morten Bråten presenterer utviklingsfilosofi med utgangspunkt i fagområde teknikk/motorikk. Hva er god praksis i en utviklings- og læringsprosess? Hva er gode formidlings- og kommunikasjonsstrategier for å oppnå best mulig resultat? Morten vil gi dere noen svar på hvordan han selv tenker og hvilken filosofi enhet for teknikk/motorikk har utviklet.

kl 1230 – 1315 Andreas Arnø, trener, coach og spesialpedagog: «Praktiske eksempler på ferdighetsutvikling gjennom variasjon».

kl 1315 – 1400 Lunch

Kl 1400 – 1415 Åke Fiskerstrand, konsulent OLT enhet for talentutvikling: «Om å bygge fundament», kort introduksjon til Olympiatoppens faglige råd for utvikling av unge utøvere.

kl 1415 – 1500 Knut Breder, sjef for ballettskolen ved den Norske Opera & Ballett: «Talentutvikling ved ballettskolen».

Kl 1500 – 1510 Avslutning

Olympiatoppens coaching- og treningsseminar 2016

Hvordan fokusere på utvikling og bygge et godt fundament ?

Praktiske råd fra fagavdelingene for teknikk/motorikk, styrke, utholdenhet, idrettsernæring, idrettspsykologi og talentutvikling

Noen hovedpoeng

Utfordringer i arbeid med unge utøvere

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

Noen personlighetstrekk er framtredeende hos topputøvere

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**

Om dette sier fagavdeling for idrettspsykologi:

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



Under
ombygging

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»



Vi kan bestemme om noen unge utøvere opplever 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»

Avdeling for teknikk og motorikk sier dette:

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

Fagavdeling for styrke sier:

Før pubertet

Benytt hinderløyper og bryteøvelser

Hinderløyper skal ha kort varighet og kan ha 2 – 5 runder.

Øvelser skal kreve stor muskulær innstas f.eks. klatring, hopp, kast og spurter - øvelsene bør gi trening for hele kroppen

Under pubertet

Øv på å mestre løfteteknikk og skape forståelse for god løfteteknikk

Tradisjonelle styrketreningsøvelser får gradvis mer plass i treningen

Frivektøvelser prioriteres framfor isolasjons- og apparatøvelser

Det handler om å skape et solid fundament som gir grunnlag for å tåle stor belastning over tid



Og gir grunnlag for glitrende prestasjoner ved spesielle anledninger



Risiko ved mangelfullt fundament



Mer om å fokusere på utvikling og bygge fundament



http://www.olympiatoppen.no/om_olympiatoppen/aktuelt/page8118.html