

Olympiatoppens filosofi for utvikling av ”morgendagens utøvere”

Innledning

Olympiatoppens utviklingsfilosofi er ment som et teoretisk bakteppe for arbeid med utvikling av morgendagens topputøvere innen ulike idretter. Endelig utforming av den idrettslige praksis for unge utøvere **må** skje innen den enkelte særiddrett med grunnlag i spesifikke utviklingstrapper utformet av særidrettens egne fagmiljøer for eksempel i samråd med Olympiatoppens fagavdelinger.

Unge idrettsutøveres utvikling over tid bestemmes i hovedsak av to forhold:

- 1) Utøvernes arvelige (personlige) forutsetninger
- 2) Forutsetninger i utøverens oppvekstmiljø

De arvelige (genetiske) forutsetningene er de fysiske/fysiologiske og mentale/psykiske egenskapene som utøveren bringer med seg inn i trenings/utviklingsmiljøet.

De miljømessige forutsetningene er utøverens egen treningsmengde, treningskvalitet og livsførsel, rammebetingelser som anlegg, klima og reisetid til og fra trening, samt de verdier, holdninger og kompetanse som utøverne møter hos familie, blant venner, på skolen og internt i idretten hos trenere og ledere.

Betydningen av arvelige og miljømessige faktorer i forhold til prestasjonsutvikling over tid vil variere fra idrett til idrett, men uansett vil veien mot toppidrett være preget av mye og riktig trening, gode holdninger og sunn livsførsel i et utviklingsorientert idrettsmiljø.

Ettersom arvelige forutsetninger er noe utøveren bringer med seg inn i idretten, vil vi i første rekke omtale forhold utøveren møter i idrettsmiljøet. Med andre ord: Vår utviklingsfilosofi vil omtale sentrale verdier, holdninger og praktiske aktiviteter som unge utøvere møter i idrettsmiljøet og som kommer til å påvirke utøvernes idrettslige utvikling over tid.

Hovedfokus i forhold til utvikling i idrett kan framstilles i sju ulike utviklingsnivå:

Nivå	Aldersgruppe	Utviklingsnivå	Hovedfokus
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 – ca14 år	Lære å trene perioden	Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål
5	ca 15 – ca17 år	Lære å konkurrere perioden	Lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser.
6	ca 18 – ca22 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

Utviklingsnivåene peker på hovedpunkter og en vil finne ulikheter i utviklingstakt både med grunnlag i individuelle forskjeller og med grunnlag i forskjeller mellom ulike idretter. Aldersgrupperingene som er oppgitt for de ulike nivåer er veiledende. Det er viktig å ha som bakteppe at unge utvikler seg ulikt både før og under puberteten. Dermed trenger ungdom ofte ulike utfordringer og stimuli og dermed ulik eller differensiert aktivitet/trening. I norsk idrett er utfordringer i forhold til differensiering store ettersom mye av aktiviteten for ungdom bestemmes ut fra hvilken konkurransealdersklasse de hører til i. Differensieringen overlates ofte til treneren og dette stiller store krav til treneres evne til å se ulikheter og tilpasse aktiviteter og trening.

Innholdet i dette dokumentet vil i første rekke omtale elementer i periode 4, 5 og 6.

For å gjøre utfordringene i arbeidet med morgendagens utøvere tydelige, vil vi presentere vår utviklingsfilosofi med vekt på et utvalg av sentrale elementer innen norsk ungdomsidrett:

- Langsiktighet
- Mestringsorienterte miljøer
- Hensiktsmessig variasjon
- Ansvar for egen utvikling
- Uorganisert og organisert aktivitet
- Helhetsorienterte miljøer
- Trenere og foreldre / foresatte

Langsiktighet

Erfaringer og resultater fra undersøkelser i mange idretter og flere land viser at veien til en toppidrettskarriere er lang. Hvor lang veien vil være varierer. Den påvirkes både av idrettens egenart og av utøverens forutsetninger. Selv om den tiden det tar fra nybegynner til toppidrett kan variere, vet vi helt sikkert at en utøvers forutsetninger i seg selv ikke er nok for å skape prestasjoner på toppnivå. Utøvernes forutsetninger både på det motoriske, det fysiske, det mentale og det sosiale område må foredles og utvikles. En slik utviklings- og foredlingsprosess vil både være langvarig og omfattende før en utøver kan forvente å mestre de krav en møter på det høyeste nivå i ulike idretter.

Utviklingsprosessen må legges opp i etapper og trinn med aktiviteter tilpasset utøvernes utviklingsnivå. Disse etappene og trinnene har definerte krav til mestring og kalles en *utviklingstrapp*. Grunnprinsippet vil alltid være at en må øve til en mester før en går videre til neste trinn i utviklingsprosessen. Dette betyr også at selv om arbeidskravene på toppnivå vil vær like innen en og samme idrett, vil veien dit være ulik fra utøver til utøver.

Utviklingsprosessen må i den tidlige fase omfatte mye uorganisert aktivitet. Dette skal skape stor og nødvendig bevegelseserfaring og utvikle grunnleggende fysiske kvaliteter. Det kreves mye øving på bevegelsesløsninger som skaper grunnlag for god teknikkutvikling og etter hvert vil mye variert og kvalitetsfylt spesifikk trening innen utøverens spesialidrett gradvis økes.

Under utviklingsprosessen må aktivitetene legges opp i samsvar med særidrettens utviklingstrapper. Dette krever god kompetanse med innsikt i egen idretts mestringskrav på forskjellige utviklingstrinn fram mot høyeste internasjonale nivå.

Trenere, støttepersoner og foreldre **må vise og kunne formidle** et langsiktig perspektiv. Konkurranser og resultater i konkurranser er selvsagt nødvendige og viktige drivkrefter i utviklingsprosessen for utøvere og trenere. Konkurransene er også en viktig læringsarena der utøvere gradvis kan lære seg å mestre sin idrett under forventningsstress. Konkurranser er også viktige i forbindelse med tilbakemelinger angående helheten i utøverens utvikling i sin idrett og ikke minst er konkurransene en viktig sosial arena for unge utøvere. På tross av

konkurransenes sentrale posisjon i idretten må likevel trenere, støttepersoner og foreldre vokte seg for å velge ut og verdsette unge utøvere **kun** basert på resultater i enkeltkonkurranser. Ved ensidig resultatfokus i tidlig i utviklingsprosessen står en i fare for bare å stimulere og velge ut de tidlig modne utøverne. En kan også risikere å overse de utøverne som blir senere modne og har godt utviklingspotensial på lengre sikt. I aldersbestemte klasser finner vi også tendenser til at unge født tidlig på året dominerer i idrettens oppmerksomhetsfelt på bekostning av unge født sent i samme år. For å skape idrettslige vekstvilkår for alle unge utøvere med ambisjoner må vi legge vekt på å skape miljøer der utøvere opplever at det er fokus på innsatsvilje og utvikling framfor tidlig utvelging. Gjennom god og variert øving og tilbakemelding i sitt treningsmiljø må unge utøvere få oppleve at helhjertet innsats og vilje til utvikling blir lagt merke til, verdsatt og forsterket.

I idrettshverdagen er det viktig at trenere, ledere, foreldre og utøvere jevnlig kan snakke om hvordan utøverne opplever treningsmiljøets fokus på utvikling sammenlignet med fokus på kortsiktig resultat og hvordan de unge opplever at innsats og utviklingsvilje blir verdsatt.

Mestringsorienterte miljøer

En langvarig idrettskarriere skapes best i treningsmiljøer med fokus på mestring. På veien til toppidrett er det mange elementer utøveren etter hvert må mestre: motoriske ferdigheter, fysiske kvaliteter, mentale og sosiale egenskaper og egen livsstil. Og ikke minst må utøveren lære å mestre helheten i livet sitt – prioriteringer mellom trening/konkurranse, hvile/restitusjon, skole, familie osv.

Det er en kjensgjerning at veien til mestring går gjennom øving. I den unge utøverens treningsmiljø må en derfor være opptatt av å gjennomføre hensiktsmessige aktiviteter steg for steg og gjennom dette bidra til at utøveren får oppleve økende mestring. I denne prosessen må både utøvere og trenere sette klare mål og delmål for de ulike treningsaktiviteter. Etter perioder med øving og trening på ulike elementer, er det viktig at en måler / tester og evaluerer utvikling og benytter dette for å justere videre øving og trening.

I idrettshverdagen er det viktig at trenere, ledere, foreldre og utøvere har en jevnlig samtaler om fokus på mestring og øving på sentrale elementer i praksis har stor nok plass i treningsmiljøet. Dette er spesielt viktig i miljøer der flere trenere har delansvar for utøvere.

Hensiktsmessig variasjon

I en langsiktig treningsprosess er det nødvendig å trene variert. Med variasjon menes her både variasjon i aktiviteter, omfang og intensitet. Variasjonen bør være størst lengst ned i utviklingstrappa, men selv på det høyeste nivå må en treningsprosess inneholde mer enn å øve på den ferdige konkurranseøvelsen. Variasjon i trening skaper ekstra beredskap og bedrer kapasiteten på det ypperste nivået. Men variasjonen må være hensiktsmessig på hvert utviklingstrinn ved at den skal bygge opp under videre utvikling av sentrale spesifikke elementer.

I idrettshverdagen er det viktig at trenere har kunnskap om hensiktsmessig variasjon innen den enkelte idrett på de ulike utviklingsnivå. Utøverne må ha god veiledning slik at hensiktsmessig variert trening med god kvalitet faktisk kan gjennomføres i stort nok omfang.

Ansvar for egen utvikling

Den viktigste personen i utvikling av en idrettskarriere er utøveren selv. Veien til en mulig toppidrettskarriere **må** være utøverens **eget** prosjekt. Trenere, foreldre og ledere skal være veiledere og støttepersoner på veien. Men uten at utøveren får et sterkt eierforhold til egen karriere blir det vanskelig å nå helt til toppen av utviklingstrappa. Ved å gi ansvar for deler av treningen til unge utøvere og stimulere til personlig engasjement, vil en skape grunnlag for at

utøverne tar større og større ansvar for egen utvikling og selv gjør de prioriteringer som kreves for en gang å lykkes som toppidrettsutøvere.

I idrettshverdagen betyr dette at en må ha rutiner for å gi utøvere økende ansvar for deler av trening og viktige elementer ved gjennomføring av trening og konkurranser. Ansvarsfordeling må stå i forhold til utøvernes utviklingsnivå. Øving på å ta ansvar må betraktes som like viktig som øving på elementer i selve aktiviteten.

Organisert og uorganisert aktivitet

Veien til toppidrett må bestå av både uorganisert og organisert aktivitet. Det er verken mulig eller ønskelig at all aktivitet blant unge utøvere skal være organisert, planlagt og instruktørledet. Blant de yngste må mye av aktiviteten være uorganisert. Den uorganiserte aktiviteten må skje daglig og være omfattende og variert slik at de unge får møte mange motoriske, fysiske og sosiale utfordringer. I den organiserte aktiviteten til de yngste må fokus i første rekke ligge på utvikling av sentrale motoriske elementer med krav til høy kvalitet på gjennomføring og instruksjon. Etter hvert som unge utøvere beveger seg oppover i utviklingstrappa, må omfanget av organisert, planlagt og trenerledet trening øke. Fokus er her på å videreutvikle motoriske ferdigheter og teknikk, utvikle grunnleggende og spesifikke fysiske kvaliteter samt mentale og sosiale ferdigheter. Men selv på høyere nivå er det nødvendig at utøvere fortsatt blir utfordret og stimulert til uorganisert aktivitet og egenstyrt øving.

I idrettshverdagen betyr dette at en i idrettsmiljøene må være pådrivere i planlegging, utbygging og bevaring av gode og varierte aktivitetsområder for unge i nærmiljøet. Trenere, ledere og foreldre må sammen stimulere og utfordre de unge til stor og variert uorganisert aktivitet i nærområdene.

Helhetsorienterte miljøer

Olympiatoppen er opptatt av at unge utøvere skaffer seg flere bein å stå på ved å sørge for å sikre seg utdanning og /eller arbeidserfaring og ta vare på sosiale relasjoner ved siden av idrettskarrieren.

Erfaringer fra mange topputøvere viser at det ikke er noe motsetningsforhold mellom toppprestasjoner og det å holde på med noe annet ved siden av. Tvert imot er det ofte slik at utøvere som forbereder seg på livet etter idrettskarrieren får større mental trygghet i trening og konkurranser, oppdager nye sider ved seg selv, kan fortsette sin idrettskarriere lengre og takler skader, sykdom og andre avbrekk i treningen bedre enn utøvere som over lang tid utelukkende satser på idrett. Uansett resultat vil ingen idrettskarriere være uten betydning dersom arbeidet mot målet gjøres med kvalitet. En kvalitetsfylt treningsprosess utvikler reflekterte og strukturerte mennesker som kan gi mange bidrag til storsamfunnet.

I idrettshverdagen betyr dette at en i idrettsmiljøet aktivt må legge til rette for at unge utøvere kan kombinere idrett med utdanning/ arbeid og ta vare på viktige sosiale relasjoner. Trenere, ledere og foreldre må samtale med og utfordre unge utøvere i forhold til å ta vare på helheten i livet sitt og veilede unge utøvere i forhold til de valg en slik kombinasjon krever.

Trenere i de unges treningsmiljø

Trenere har en sentral posisjon i unge utøveres idrettslige utvikling. For utøvere er trenerne viktige både som kunnskapsformidlere, verdiformidlere og rollemodeller. Trenernes adferd og holdninger har derfor ofte avgjørende innflytelse på hvordan unge opplever ulike forhold i sitt treningsmiljø. Kunnskapsrike og bevisste trenere som viser en gjennomtenkt praksis i forhold til de elementer vi har omtalt ovenfor vil i stor grad kunne påvirke unge utøveres utvikling over tid på en positiv måte. Trenere som har en mer ubevisst praksis kan i verste fall bidra til

å begrense unge utøvers utviklingsmuligheter. Nedenfor har vi angitt noen sentrale rollekjennetegn for trenere for morgendagens utøvere bør praktisere i idrettshverdagen.

- Treneren skal ha kunnskap om ungdoms grunnleggende behov, vekst og utvikling og legge vekt på anvende disse kunnskapene i sitt praktiske virke.
- Treneren skal ha god kunnskap om utvikling av generelle tekniske ferdigheter, fysiske kvaliteter og mentale egenskaper og grunnleggende kunnskap om utvikling av spesifikke ferdigheter og kvaliteter.
- Treneren skal bidra til å skape nærhet til og samhandling med gode rollemodeller og treneren skal være bevisst sin egen funksjon som rollemodell.
- Treneren skal bidra til å skape idrettsmiljøer med fokus på læring, utvikling, utfordringer og mestring.
- Treneren skal bidra til på skape treningsmiljøer som bygger på trygghet, trivsel og tillit der fokus på langsiktig utvikling går foran fokus på kortsiktige resultater.
- Treneren skal bidra til å skape treningsmiljøer der ungdoms trang til frigjøring og egenstyring benyttes aktivt og positivt i treningsprosessen for å legge grunnlag for utøvernes evne til å ta ansvar for egen utvikling.
- Treneren må kjenne til betydningen av den relative aldersfaktoren der unge som er født tidlig i et år kan være utviklingsmessig lang foran de som er født sent på året selv om de er like gamle i kronologisk alder. Ulikheter i utviklingsnivå blant utøvere som har samme kronologiske alder, skaper store utfordringer i forhold til treneres evne til å differensiere aktivitet for ungdom i idretten. Disse utfordringene kan i praksis være vanskelige å håndtere fordi aktivitetene oftest er organisert med utgangspunkt i utøvernes kronologiske alder. Trenerne ungdomsidretten trenger derfor god oppbakking fra hele idrettsmiljøet inkludert foreldre, for å kunne håndtere utfordringer i forhold til differensiering på en god måte i treningshverdagen.

Foreldre i de unges treningsmiljø

Foreldre / foresatte kan best bidra til positiv utvikling av unge utøvere gjennom å vise interesse og framfor alt spille på lag med utøvernes trenere og bidra med positivt engasjement overfor hele det idrettsmiljø deres ungdommer er en del av.

For at foreldre skal kunne opptre som medspillere i ungdomsidretten er kunnskap om de verdier, mål, metoder og prinsipper det jobbes etter avgjørende. Dette betyr at informasjon til og kommunikasjon med foreldrene er viktig. Hver treningsgruppesgruppe må ha en person som har ansvar for slik informasjon og kommunikasjon. Dette behøver ikke være en av trenerne, men personen må ha god kunnskap om prinsipper for utvikling av ungdom i idretten. I tillegg til informasjon og kommunikasjon er det viktig at idrettsmiljøet involverer foreldre i arbeidet med ungdomsidretten og gir dem klart definert arbeidsoppgaver.

Foreldre / foresatte som sammen med treningsmiljøene bidrar til at unge utvikler gode vaner og holdninger i forhold til å mestre utfordringer de møter i sitt treningsmiljø vil bidra til at unge etter hvert kan nå sine idrettslige mål. Foreldre / foresatte som ensidig blir opptatt av egne barns resultater i enkeltkonkurranser, vil ofte bidra til å begrense barnas videre utviklingsmuligheter.

Hovedpunkter

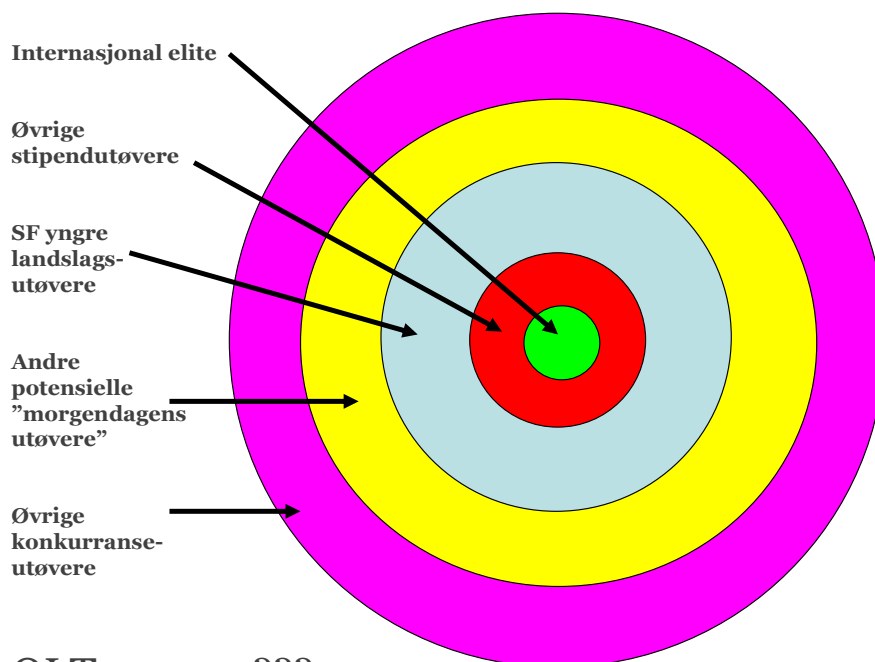
Emnet barn, ungdom, idrett og trening er ofte diskutert og vi finner mange ulike meninger om emnet innenfor og utenfor idretten. Med bakgrunn i de overstående punkter kan vi oppsummere Olympiatoppens grunnsyn er som følger:

- * For barn, unge (og voksne) er det ”farligere” ikke å trene enn å trene

- Dersom en ønsker å bli god i noe må en øve på det.
- De som ønsker å bli litt gode kan øve litt, mens de som ønsker å bli kjempegode må øve kjempemye! M.a.o: Det er en sammenheng mellom hvor mye en utøver øver og hvilket idrettslig nivå utøveren utvikler over tid.
- Ingen kan bygge en toppidrettskarriere på utstrakt ensidighet i aktivitetsvalg og livsstil. Ensidighet er utviklingens verste fiende.
- Utøvere på veien mot eller i en toppidrettskarriere må øve uorganisert og organisert med fokus på langsiktighet, mestring, hensiktsmessig variasjon og helhet med utgangspunkt i en egen, indre brennende lyst til mestre de aktuelle krav i den idretten de har valgt.
- For å bli best kreves mye nok og god nok trening, et balansert, helhetlig liv med høy trivselsfaktor og grunnleggende genetiske egenskaper som står i forhold til særidrettens/øvelsens krav
- Trenere og foreldre / foresatte kan best bidra å skape gode idrettsmiljøer for unge utøvere gjennom sammen å skape utviklingsorienterte treningsmiljøer i barne- og ungdomsidretten.

Olympiatoppens ansvar og strategi i forhold til arbeidet med utvikling av morgendagens utøvere

Arbeidet med utvikling av ”morgendagens toppidrettsutøvere” er særforbundenes ansvar. Olympiatoppen sentralt sin rolle er å utfordre det enkelte særforbund på å ha en utviklingsstrategi, og finne ressursmessige løsninger for økt satsing på denne målgruppen. Utvikling av unge utøvere foregår i det miljøet de trener og bor til daglig. Olympiatoppens engasjement for denne gruppen utøvere er derfor spesielt knyttet til virksomheten i de regionale kompetansesentra i Nord, Midt, Vest og Lillehammer, i tett samarbeid med særforbund, særkrets, klubber/team og prioriterte Toppidrettsgymnas. Figuren nedenfor viser en skisse over alle utøvere fra bredde/konkurransen til internasjonal elite.



OLTs ansvar???

Olympiatoppen sentralt har ansvaret for de to innerste sirklene (Internasjonal elite, øvrige stipendutøvere), samt trenerne i den tredje sirkelen (SF yngre landslagsutøvere). Olympiatoppen regionalt har ansvaret for utøverne i sirkel tre (SF yngre landslag) og sirkel fire (andre potensielle "morgendagens utøvere"). Den ytterste sirkelen (øvrige konkurranseutøvere) har ikke Olympiatoppen noe ansvar for å følge opp ved å iverksette tiltak.

For å sikre fremtidige resultat i internasjonal klasse er det viktig at det enkelte særforbund har en dokumentert utviklingsstrategi for morgendagens utøvere. Utviklingsstrategien skal komme til uttrykk i særforbundets utviklingstrapper. Hvert særforbund skal ha minst en utviklingsansvarlig som har arbeid med morgendagens utøvere som hovedansvarsområde. Utviklingsansvarlig skal i nært samarbeid med særforbundets øverste idrettsfaglig ansvarlige (landslagstrener), være idrettsfaglig leder av særforbundets arbeid med morgendagens utøvere. Utviklingsansvarlig skal i første rekke rette jobbe med trenere for morgendagens utøvere de lokale idrettsmiljøene. I samarbeid med trenerne skal utviklingsansvarlig sørge for at særforbundets idrettsfaglige retningslinjer for utvikling av morgendagens utøvere blir gjort kjent og praktiseres i treningsmiljøene. Med andre ord: utviklingsansvarlig i særforbundene skal fungere som idrettsfaglig forankring og støttespiller for de lokalt utøvende trenerne for morgendagens utøvere.

Særforbundenes utviklingsansvarlige skal ha idrettsfaglig samarbeid med Olympiatoppens fagmiljøer koordinert av Olympiatoppens sentrale avdeling for Unge Utøvere. Nedenfor følger Olympiatoppens overordnede filosofi for utvikling av unge utøvere. Dette er bakteppet for den enkelte utviklingsstrategi innenfor det enkelte fagområde eller den enkelte særiddrett.

Desember 2011, Oympiatoppen, seksjon for unge utøvere

