



## Utviklingstrapper for unge utøvere

### Hva mener vi med en utviklingstrapp?

En utviklingstrapp er et redskap som beskriver et hensiktsmessig, langsiktig utviklingsforløp fra første treningsår til toppidrettsnivå

### Hvorfor bør en benytte utviklingstrapper i sitt arbeid med unge utøvere?

1. Utviklingstrappene skal sikre at unge utøvere får utfordringer og kunnskap som trinn for trinn fører til utvikling av toppidrettslig prestasjonsnivå
2. Trening i samsvar med prinsipper og metoder i særiddrettens utviklingstrapp øker mulighetene for at flere unge utøvere får oppleve en idrettshverdag preget av utviklingsfokus og økende grad av mestring

### Hvordan skal en utviklingstrapp utformes

1. Utviklingstrapper har tverridrettslig gyldighet, men innholdet i utviklingstrappene må være spesifikt for den enkelte idrett
2. Innholdet i utviklingstrappene må bygge på nøyaktig kunnskap om og analyser av hva som kreves for å nå internasjonalt toppnivå innen den enkelte idrett
3. Utviklingstrappene må beskrive helheten i treningsprosessen på de ulike etapper en langsiktig prestasjonsutvikling og sikre at de unge i sin idrett møter miljøer som søker å utvikle hele utøveren

### Hovedelementer i utviklingstrapper

- **Rammebetingelser:** Beskriver ytre rammer som kan bidra til å skape hensiktsmessig utvikling over tid. Dette omfatter treningsarenaer, anlegg, utstyr, utdanningsmuligheter, boligforhold, tilgang på trenere og treningsmiljø.
- **Miljøprofiler / miljøkjennetegn:** Beskriver hovedtrekk som skal særprege treningsmiljøene unge utøvere møter på ulike trinn i ei utviklingstrapp – for eksempel utviklings- og mestringsfokus framfor resultatfokus.
- **Tekniske utviklingsprofiler og tekniske standarder:** Beskriver motoriske elementer og ferdigheter unge utøvere må utvikle og mestre på ulike nivåer.
- **Fysiske utviklingsprofiler og fysiske standarder:** Beskriver fysiske kvaliteter unge utøvere må utvikle og mestre på ulike nivåer.
- **Mentale utviklingsprofiler og retningslinjer for holdnings- og adferdsutvikling:** Beskriver mentale egenskaper og ferdigheter unge utøvere må utvikle og mestre på ulike nivåer.
- **Taktiske utviklingsprofiler og standarder for utvikling av taktisk kunnskap og taktisk adferd:** Beskriver taktiske elementer og ferdigheter unge utøvere må utvikle og mestre på ulike nivåer.
- **Generelle prestasjonsbestemmende elementer (ernæring, restitusjon, livsstil, hygiene etc.):** beskriver livsstilelementer unge utøvere må utvikle og mestre på ulike nivåer.
- **Treningsetappene:** Beskriver den treningsprogresjonen som skal skape grunnlag for utvikling av hensiktsmessig motorisk, fysisk og mental mestringsutvikling på ulike nivåer.
- **Testsystemer og systemer for utviklingskontroll:** Beskriver tester som benyttes for å måle utvikling av mestring på ulike nivåer.
- **Rollekjennetegn for trenere på de ulike treningsetapper:** Beskriver hovedkjennetegn for trenere til unge utøvere på ulike trinn i utviklingstrappene.



## Avdeling for unge utøvere

- **Sentralt fagstoff:** Angir sentrale kunnskapskilder som kan benyttes av trenere som jobber med unge utøvere på ulike trinn i utviklingstrappene.