



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 særidrettens 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.