

OLYMPIATOPPEN

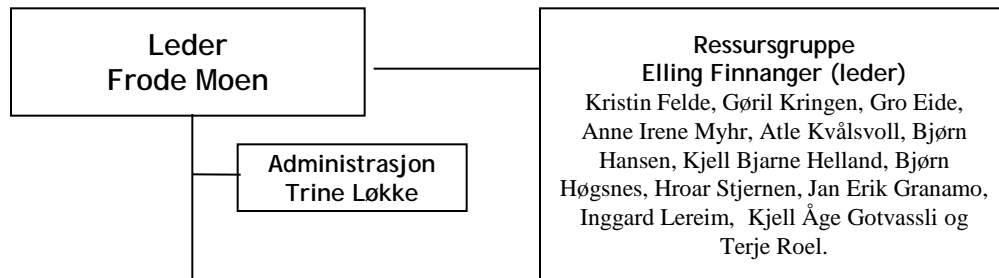


Er dagens unge trent for å trene?

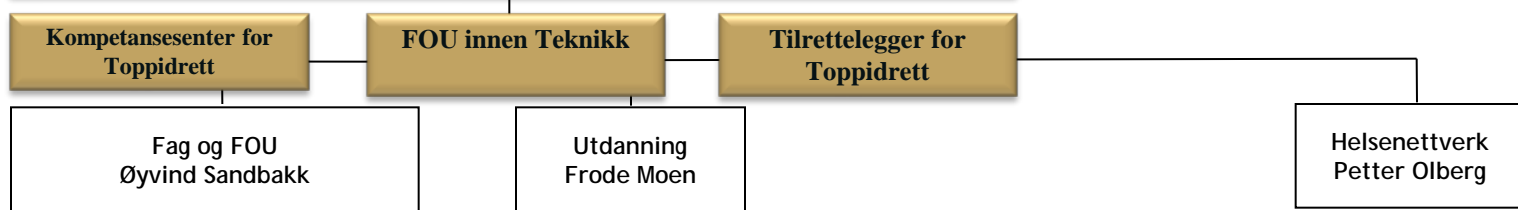
Olympiatoppens Utviklingsfilosofi for unge utøvere (fra 13 til 20 år)

Frode Moen

Olympiatoppen Midt-Norge, organisering 2010-2012



Samlingspunkt for Toppidretten



- Utholdenhet**
Atle Kvålsvoll
Audun Kolstad
Oddvar Brå
Stig Leirdal
Kjell O Oftedal
- Kraft/ styrke**
Trygve Duun
Eskil Forås
Axel Wickstrøm
- Teknikk/ motorikk**
Steinar Bråten
Trine Løkke
Anders Fremstad
Øyvind Sandbakk
- Rådgiving/
konsultasjon**
Frode Moen
Elling Finnanger
Espen Emanuelsen
Siri M Hollekim
- Lagspill**
Geir H. Hjelde
Bjørn Hansen

- Leger**
Bent Korssjøn, Odd Erik Karlsen,
Nils Leraand, Hans Petter Stokke,
Torbjørn Grøntvedt
- Fysioterapi,**
Kirsti K. Garnæs, Arne Orderløkken
Vilhelm Stolz, Tor Inge Andersen
Terje Lillemark, Gard Myhre
Maria Sommervold,, Morten Skjesol
Harald Fossvik, Torgrim Tønne
- Psykolog**
Antje Gross-Benberg



Toppidrettsutøvere

Prosjekter

- A: Medaljeutøvere Internasjonalt
- B: Regionale utøvere med medalje ambisjoner

Morgendagens utøvere

- C: Kunnskapsformidling regionalt
- Seminarer, Prosess arbeid, Foredrag, Utdanning

Unge utøvere

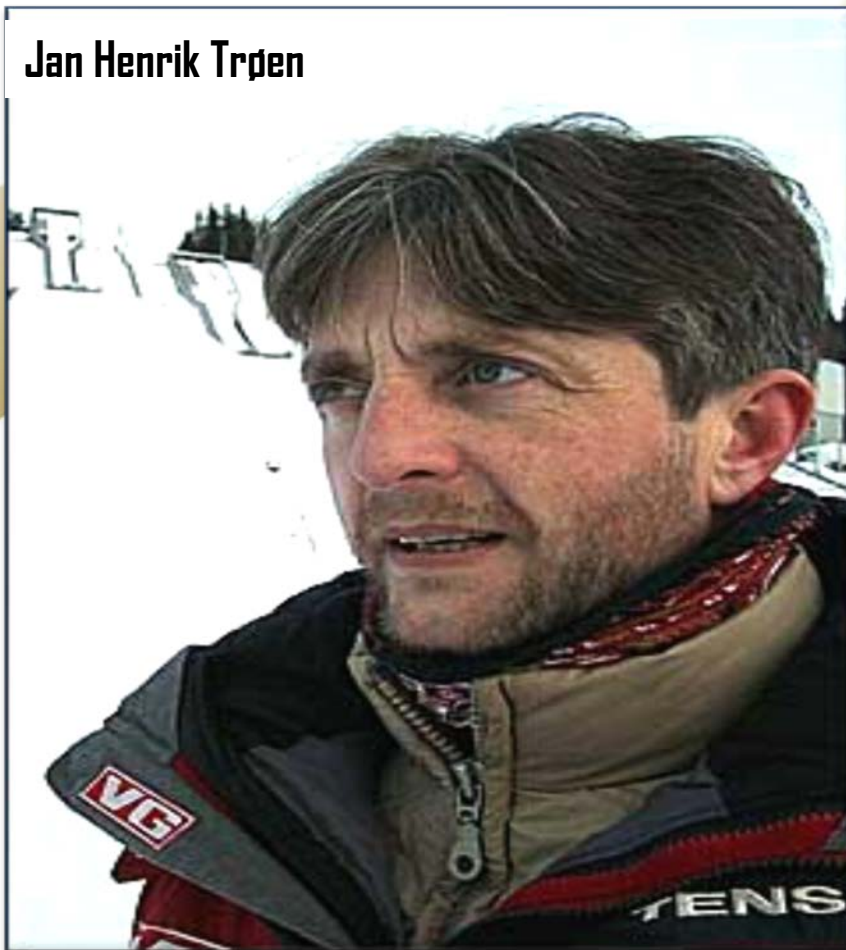
- C: Kunnskapsformidling regionalt
- Seminarer, Prosess arbeid, Foredrag, Utdanning

10-15 år perspektiv- 10 000 treningstimer

Prosjekt

Kunnskapsformidling

Jan Henrik Trøen



Trener for Tommy Ingebrigtsen fra Tommy var 12 år gammel.



Idar Belsvik

Trener for Marit Bjørgen fra Marit var 8 år gammel.



15-01-2006	Kulm	FIS Ski-Flying World Championships	1
05-09-2004	Zakopane	Grand Prix	1
06-03-2004	Lahti	World Cup	1
22-02-2004	Planica	FIS Ski-Flying World Championships	1
15-02-2004	Willingen	World Cup	1
25-11-2000	Kuopio	World Cup	1
18-03-1995	Thunder Bay	World Ski Championships	1
01-03-1995	Gaellivare	FIS Junior World Ski Championships	1

03-03-2011	World Ski Championships	Rel 4x5 km M	1
28-02-2011	World Ski Championships	10 km C	1
26-02-2011	World Ski Championships	15 km M Pursuit	1
24-02-2011	World Ski Championships	SP F Final	1
25-02-2010	Olympic Winter Games	Rel 4x5 km M	1
19-02-2010	Olympic Winter Games	15 km M Pursuit	1
17-02-2010	Olympic Winter Games	SP 1.5 km C Final	1
26-02-2005	World Ski Championships	30 km C Mst	1
25-02-2005	World Ski Championships	6x0.9 km F Team Sprint	1
21-02-2005	World Ski Championships	Rel 4x5 km M	1

Holdninger

- Den viktigste personen er utøveren selv.
 - Sterk vilje og lyst til å bli god.
 - Stor glede av trening og utvikling.
 - Tar ansvar for egen utvikling, gjør nødvendige prioriteringer.

Mestrings- og utviklingsorientert

- Trenings- og konkurransemiljø preget av anstrengelse og innsats, glede og positive opplevelser.
- Utøvere og trener er opptatt av å sette seg klare mål og delmål.
- Trenere med god faglig og menneskelig kompetanse som er tett på.

Langsiktighet

- 10-15 år med målrettet trening for å nå sitt maksimale potensial.
- Mestringsfokus gjennom å påvirke forutsetningene for prestasjon.
- Treningsmiljø hvor kravene er tydelige og høye.
- Treningskultur basert på glede, trivsel og fellesskap

Helhetsperspektiv

- Tilrettelegge for flere arenaer enn idretten – studier, verneplikt, karriereutvikling, jobbmulighet og familie/samfunnsliv (24 timers utøver).
- Å forberede seg på et liv etter karrieren er like viktig som å ta medaljer.

Holdninger

- Hva er det så som er den viktigste faktor for å lykkes i idrett? Dette er et spørsmål som det ikke finnes et entydig svar på, men vi er av den oppfatning at den viktigste personen er utøveren selv.
- Er du en utøver med en sterk vilje og lyst til å bli god, har stor glede av trening og utvikling, er med på å ta ansvar for din egen utvikling og gjør de prioriteringer som kreves, så er muligheten til å lykkes større enn om disse faktorene ikke er på plass.

Mestrings- og utviklingsorientert

- Et mestrings- og utviklingsorientert trenings- og konkurransemiljø er preget av anstrengelse og innsats, men også av mye glede og positive opplevelser.
- Det er ingen tvil om at det krever hardt arbeid å nå et høyt prestasjonsnivå innen idrett, men med passende utfordrende oppgaver underveis er det overkommelig og inspirerende.
- I et mestrings- og utviklingsorientert miljø er både utøver og trener opptatt av å sette seg klare mål og delmål for aktiviteten.
- Etter perioder med trening og terping, er det viktig å måle (teste) fremgang, og stadfeste om målet er nådd, dersom det ikke er tilfelle så justeres prosessen og treningen fortsettes.
- For å skape en optimal utvikling er vi avhengige av gode trenere med god faglig og menneskelig kompetanse. Det er viktig at treneren involverer utøverne og andre ressurspersoner i utviklingsprosessen, og skaper gode team som jobber sammen om felles mål.
- Trenerne bør i størst mulig grad være "tett på" utøverne, og gjennom coaching og veiledning, bidra til at utøverne utvikler seg. Det er viktig at trenerne får være trenere, og at de kan få med seg støttepersoner som hjelper til med alle de administrative oppgavene som hører med.

Langsiktighet

- et fellestrekk var at det tar 10-15 år, eller ca 10 000 treningstimer, for å nå de kvaliteter, menneskelige, mentale og fysiske, som er nødvendig for å nå sitt maksimale potensial og dermed en eventuell toppidrettskarriere (les hele artikkelen på våre fagsider).
- Dette betyr at veien er lang, og at trenere og andre støttepersoner må ha et langt perspektiv.
- Det er den daglige påvirkningen gjennom trening og fellesskap, som skaper grunnlaget for utvikling. Konkurransene i seg selv er mindre viktig, dersom man ser på det som noe annet enn god trening og test på hvor utøveren er i sin utvikling. Resultatet er i ung alder avhengig av mye mer enn selve prestasjonen, det være seg vekst, modning og nivå på konkurrenter i lokalmiljøet.
- trenere og støttepersoner må vokte seg vel for å selektere og velge "talenter" tidlig, basert på resultater i ung alder.
- Det er viktig å skape et treningsmiljø hvor det trenes etter en utviklingstrapp, og hvor listen legges høyt og kravene er tydelige. Kravene må ikke senkes for å "holde på" utøverne, treningen må derimot legges opp på en slik måte at utøveren kan ta det neste steget i trappa og stadig nærme seg det ønskede nivået.
- Samtidig er det viktig å skape et miljø hvor glede, trivsel og fellesskap er med på å få flere utøvere gjennom perioder hvor den naturlige fremgangen de opplevde i unge år stopper opp.

Helhetsperspektiv

- Vi i Olympiatoppen er opptatt av at unge utøvere har flere bein å stå på. Helhetsmennesket, eller "24 timers utøveren", ble innført som begrep av Thor Ole Rimejorde, i "Prosjekt88", forløperen til Olympiatoppen. Toppidrettsutviklingen blir mer og mer spesifikk. Utøvere bombarderes med spisskompetanse innen en rekke felter, og det å ivareta helheten hos hver enkelt er avgjørende for å lykkes. Begrepet "utøveren i sentrum" skisserer de helhetlige krav som stilles og som må beherskes. I denne helheten ligger også å tilrettelegge for utvikling på andre arenaer enn idretten – studier, verneplikt, karriereutvikling, jobbmulighet og familie/samfunnsliv. Det er viktig at utøverne utvikles som hele mennesker – ikke ensidig innen det fysiske elementet.
- Det er alltid lurt å kombinere idretten med noe annet for å bli bedre rustet den dagen idrettskarrieren er slutt. Å forberede seg på et liv etter karrieren er like viktig som å ta medaljer. Og erfaringen viser at det ikke er noe motsetningsforhold mellom det å prestere og det å holde på med noe annet ved siden av toppidretten. Det kan gi gode ringvirkninger som å få utøveren til å fortsette sin idrettskarriere lengre og bli bedre forberedt på å takle skader og avbrekk, som mest sannsynlig alle utøvere opplever under sin karriere. Ingen idrettskarriere er uten betydning derom arbeidet mot målet gjøres med kvalitet. En kvalitetsfylt treningsprosess utvikler reflekterte og strukturerte mennesker som kan gi mange bidrag til storsamfunnet.