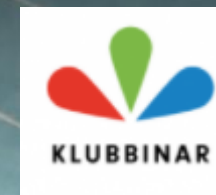




FRIIDRETT
KLUBBUTVIKLING



Meny 

Vi hjelper din klubb å bli bedre

Klubb utvikling



Breddeklubb →

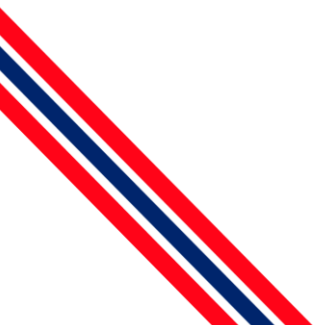
Talentutviklingsklubb →

Eliteklubb →



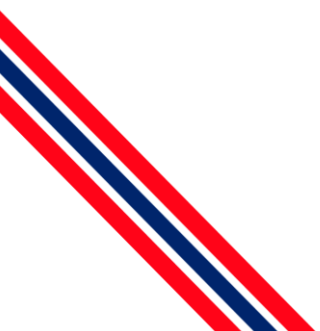
Klubbinar for deg og din klubb

Få utøverne til å blomstre

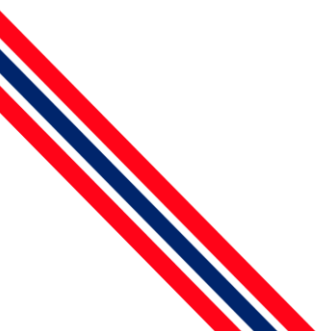




Hva mener vi med å blomstre?



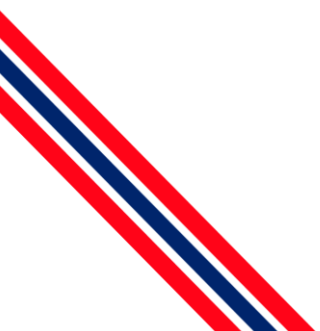
Hva er klubbens ansvar?



Hvem har betydd mest for din karriere?
30 eliteutøvere



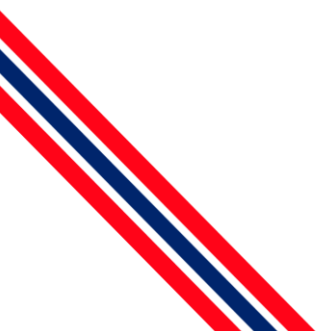
Treneren i ungdomsårene



Treneren som omsorgsperson

MMIs barne- og ungdomsundersøkelse 2008: Barn og unge er godt fornøyd med treneren fordi han/hun:

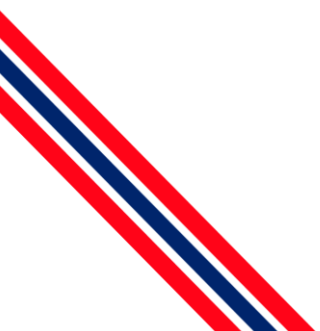
- skaper trivsel/humør på treningen (61%)
- har mye å lære bort (59%)
- er god i idretten selv (44%)
- bryr seg om alle, er omsorgsfull (44%)



Hvorfor barne- og ungdomsidrett?

- Hovedhensikten med barne- og ungdomsidretten er å tilrettelegge og gjennomføre aktivitetsopplegg som fører til at barn og unge
 1. får en varig lyst til å drive idrett
 2. har tilegnet seg en bevegelseserfaring som muliggjør en fremtidig idrettskarriere

Får han lyst til å komme på trening igjen?





Prinsipper for trening av unge

Prestasjonsrettet trening i barne- og ungdomsårene skiller seg prinsipielt fra elitetreningen ved at:



- treningsinnholdet er tilpasset barn og ungdoms vekst og utvikling



- treningene har en relativt usystematisk struktur når det gjelder bruk av øvelser/aktiviteter, varighet, serier, repetisjoner, pauser og intensitet



- treningen er planlagt med tanke på å optimalisere prestasjonsevnen over mange år



- treningen har til hensikt å utvikle flere egenskaper og ferdigheter på en treningsøkt og er lekbetont

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.

Hva er viktig for de yngre?

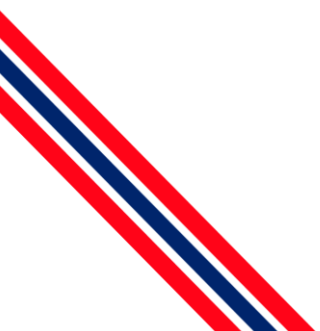
- Mål + mening + miljø + mestring = motivasjon

Mål gir retning til aktivitet
Mening gir kraft til aktivitet
Miljø gir rammer for aktivitet
Mestring holder liv i aktivitet



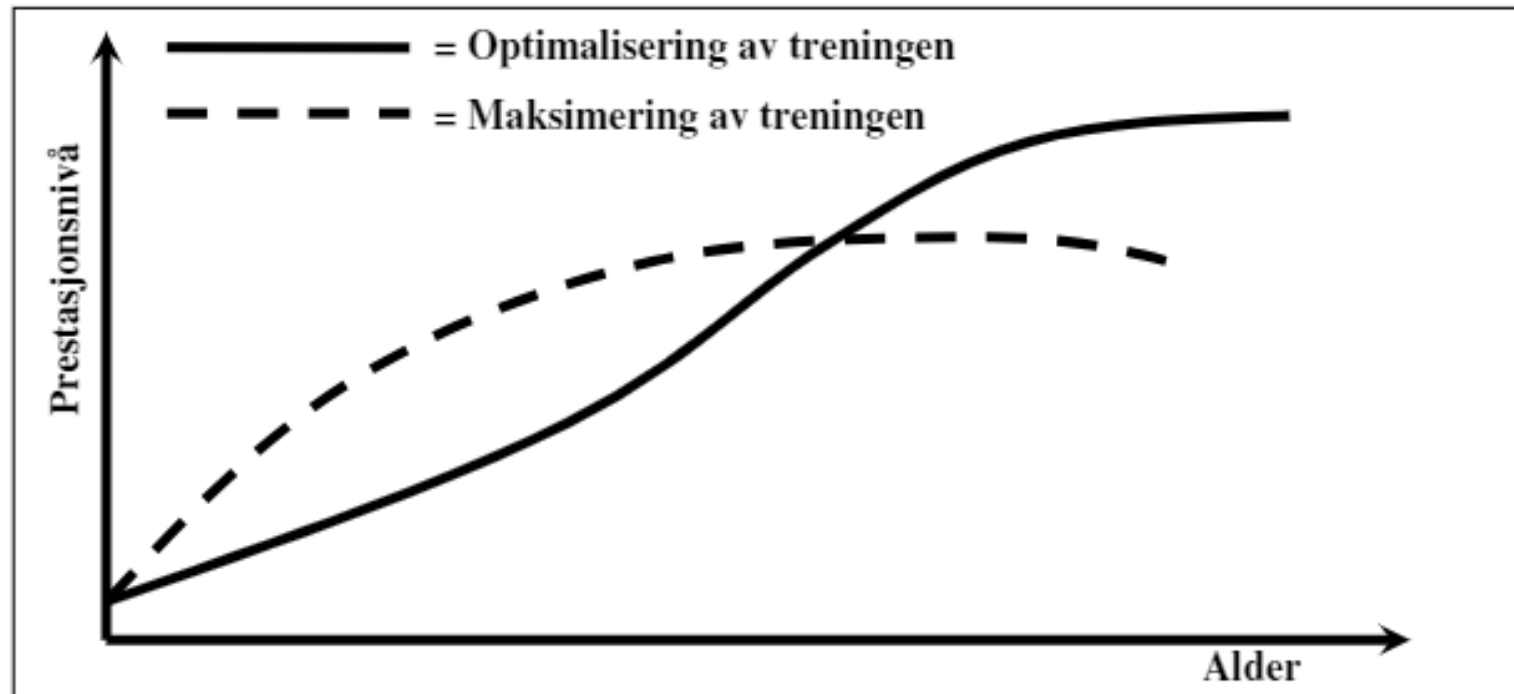
Hva med din klubb?

- Har dere en klar plan for utvikling av klubbens utøvere?
- Er det enighet om hvordan gruppene skal trene?



Hva vi vet

- Forskning indikerer at allsidig og variert trening med gradvis mer spesialisert trening etter hvert som en nærmer seg senioralder gir *færre skader, mindre frafall og bedre resultater* (høyere prestasjonsnivå), enn om treningen er spesifikk og ensidig fra barn til voksen. I alle undersøkelsene var konklusjonen at for tidlig spesialisering kan ha en direkte hemmende effekt på den langsiktige utviklingen av de unges idrettslige potensial. Treningen må av den grunn ikke maksimeres på kort sikt, men optimaliseres slik at utøveren når et høyest mulig prestasjonsnivå på lang sikt



Figur 1: Prinsippskisse som viser hvordan treningen kan optimaliseres eller maksimeres. Den stiplede linjen viser prestasjonsutvikling for utøvere som starter tidlige med ensidig og spesialisert trening, mens den heltrukne linjen viser prestasjonsutviklingen for utøvere som driver med allsidig og variert trening med gradvis mer og mer spesifikk trening.

Utviklingstrappa til Olympiatoppen

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

Aldersgruppe Utviklingsnivå

0 – ca 6 år Aktiv start perioden

ca 6 – ca 8 år Grunnlagsperioden

ca 9 – ca 11 år Ferdighetsperioden

ca 12 – ca14 år Lære å trene perioden

ca 15 – ca17 år Lære å konkurrere perioden

ca 18 – ca22 år Trene for å konk. perioden

etter ca 23 år Trene for å vinne perioden

Hovedfokus

Lære grunnleggende bevegelser

Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger

Lære og utvikle grunnleggende idrettslige ferdigheter

Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål

Lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser

Videreutvikle evne til å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser og lære å se sammenhenger mellom

forberedelser og utvikling av resultater

Utvikle og praktisere toppidrettslige ferdigheter og kvaliteter

Talentet



«Med talentbegrepet mener OLT utøvere som besitter både nødvendige fysiske og mentale forutsetninger til å levere nødvendig kvantitet og kvalitet i treningsarbeidet over mange år, og som har nødvendige ambisjoner og vilje til å prioritere det som skal til for å få kontinuerlig idrettslig utvikling mot et høyt internasjonalt nivå»

Ødelegger vi våre fremste talenter?

- Sjefslegen ved OLT har skrevet en fagartikkel om utfordringen idretten har ved å ivareta de største talentene, og unngå at de blir overtrente, konkurrerer for mye og får belastningsskader. Hans utgangspunkt er den unge, talentfulle tenåringen som på kort tid går fra en vanlig klubbhverdag til en ny situasjon med toppidrettsgymnas, etterspurt på flere av klubbens lag og flere ungdomslandslag, og som plutselig får mer enn doblet trenings- og kampdoser. Veien er kort til overbelastning og påfølgende skader. Han spør blant annet hvor grensen går for trenings- og kampbelastning for en tenåring? Hva er den optimale balansen som gir maksimal treningseffekt, med minimum risiko for belastningsskader?

Erfaringer fra Sverige

- Landslagsutövarna kommer från "idrottsfamiljer". Föräldrarna har i stor omfattning egna idrottsliga erfarenheter och kunskaper och har ofta själva varit tävlingsaktiva i samma idrott som blivit landslags-utövarnas huvudidrott. Föräldrarna har också i många fall varit ledare och tränare
- Familjerna har haft ekonomiska möjligheter att på olika sätt stödja sina barns idrottande
- Föräldrarna har i stor omfattning akademisk utbildning
- Landslagsutövarna har prövat flera idrotter under sin "idrottsliga resa"

Sverige 2

- Den första idrottskontakten sker i cirka 7 års ålder, men oftast inte i den blivande huvudidrotten
- Under uppväxten sysslar de flesta med minst två andra idrotter förutom huvudidrotten
- Vid 15 års ålder specialiserar de sig och väljer att bara syssla med sin huvudidrott
- Ungefär ett år senare börjar de elitsatsa på sin idrott
- En övervägande del har genomgått idrottsprofilerad gymnasieutbildning
- Sammantaget visar resultaten att vägarna till landslagsnivå är varierande och individuella och att den svenska idrottsmodellen i stor utsträckning tycks karaktäriseras av sen specialisering och elitsatsning



FORSLAG: god artikel å henvise til

- <https://www.idrottsforskning.se/darfor-ar-det-olampligt-att-selektera-idrottande-barn/>

Selektering lär barn om de "duger eller suger"

Hva sier de beste utøverne?

- <https://www.fotballtreneren.no/nyheter/kritisk-til-tidlig-elitesatsing-og-overivrige-foreldre>