



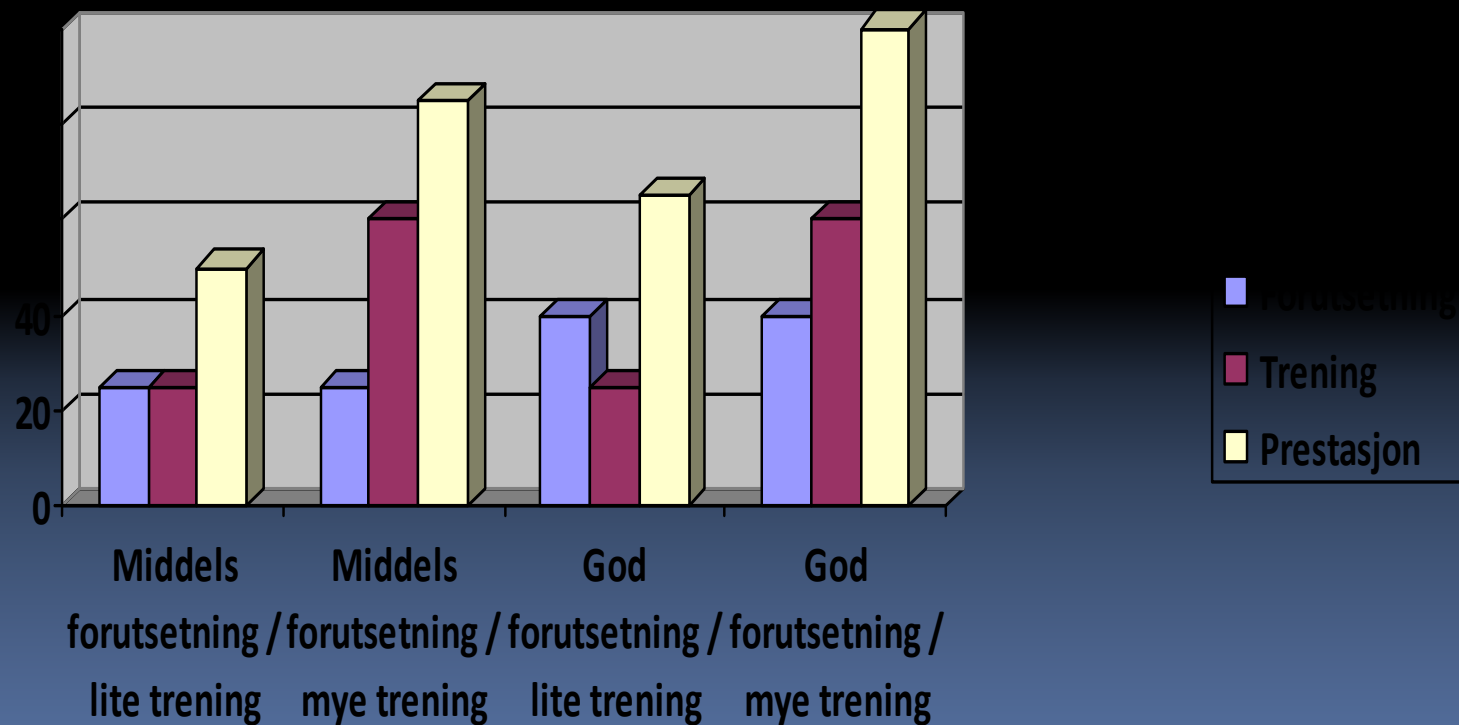
Åke Fiskerstrand

VEIEN TIL TOPPIDRETT / OLYMPIATOPPENS SYN PÅ UTVIKLING AV UNGE UTØVERE

FAKTA:

**BARE SYSTEMATISK TRENING MED
HØG KVALITET OVER LANG TID,
KOMBINERT MED EN HENSIKTMESSIG
LIVSSTIL VIL FØRE TIL TOPPIDRETT**

DU MÅ FOREDLE DINE FORUTSETNINGER MED FOKUS PÅ UTVIKLING



Du må trene med utviklingsfokus

Utvikling av topprestasjoner i idrett krever ca 10 års

Sammenhengende, Omfattende og Systematisk trening.

Sammenhengende trening betyr at treningen må foregå jevnlig, uten lengre avbrudd i hele perioden.

Omfattende betyr at den totale trening i løpet av perioden må utgjøre ca 10 000 effektive treningstimer.

Systematisk betyr at treningen må legges opp i etapper der innholdet i hver enkelt treningsetappe trinn for trinn utvikler de ferdigheter, kvaliteter og egenskaper som preger toppidrettsutøvere i de ulike idretter.

Mestring gir motivasjon

Den viktigste egenskapen hos en toppidrettsutøver er vilje og evne til å gjennomføre mye trening med høy kvalitet over lang tid.

Den grunnleggende motivering for langvarig og omfattende trening vil være utøverens opplevelse av økende mestring innen de elementer utøverens idrett består av.

Fra alle typer aktiviteter vet at veien til mestring går igjennom øving.

Allsidig eller ensidig trening ?

Nei takk, ingen av delene !

Verken litt trening innen mange ulike idretter (også kalt allsidig trening) eller all trening innen samme aktivitet (også kalt ensidig trening) sikrer at unge utøvere møter utfordringer som er hensiktsmessig og nødvendig for å utvikle topp prestasjoner i idrett.

Utvikling av spesifikke kvaliteter gjennom variasjon

I alle idretter stilles det på høyt nivå, store krav til motoriske ferdigheter, fysiske kvaliteter og mentale egenskaper. Kravene til ulike elementer er selvsagt forskjellige fra idrett til idrett, men i alle idretter møter utøverne både fysiske, motoriske og mentale utfordringer og jo høyere nivå utøveren opererer på dess større blir utfordringene.

Den eneste måte unge utøvere kan forberede seg på for å mestre toppidrettens mange krevende utfordringer er å fordype seg i sin idrett for å mestre de elementer denne idretten består av.

Med andre ord:

Skal du utvikle gode spesifikke ferdigheter, kvaliteter og egenskaper, må din trening inneholde en hensiktsmessig variasjon av nødvendige treningsaktiviteter og metoder.

PÅ VEIEN TIL TOPPIDRETT MÅ DU:

TA MANGE VALG

SKAFFE DEG KUNNSKAP

FOREDLE DINE FORUTSETNINGER

DU MÅ VELGE

MÅL = hvor god ønsker du å bli ?

Personlige, tydelige & ambisiøse mål

&

KONSEKVENSER = hva må du gjøre for å nå dine mål

Få tak i og anvende kunnskap

Trene nok med god kvalitet

Velge livsstil

Velge rammebetingelser underveis

(treningsmiljø/bosted/utdanning/arbeid)

HVA MÅ DU KUNNE NOE OM ?

HVORDAN SER IDRETT UT PÅ DET
NIVÅET

DU ØNSKER Å NÅ ?

HVORDAN SER VEIEN TIL MÅLET UT ?

ELLER:

HVORDAN SKAL DU KOMME DIT ?

DU MÅ TA VALG I FORHOLD TIL DIN LIVSSTIL

REGELMESSIG LEVESETT

ERNÆRING / RUSGIFTER

HYGIENE / HELSE / SYKDOMSFØREBYGGING

PÅKLEDNING

DISPONERING AV TID

SØVN / RESTITUSJON

De som har de høyeste idrettslige mål MÅ
ta de mest omfattende konsekvenser !

TENK LANGSIKTIG NÅR DU VELGER RAMMEBETINGELSER

UTSTYR / ANLEGG

TRENERE / TRENINGSMILJØ

BOLIG / AVSTANDER

UTDANNINGS- / JOBBMULIGHETER

De som har de høyeste idrettslige mål MÅ ta de mest omfattende konsekvenser !

DU må ta ansvar for helheten

- Det er ditt liv og dine valg! Se idretten i sammenheng med andre arenaer i livet
- Ingen kjenner deg bedre enn du selv.
Du må tenke igjennom og velge hva du vil med livet ditt etter idretten
- Du må utfordre treneren din på å veilede deg !

PRAKTISKE EKSEMPLER PÅ DIFFERENSIERING I UNGDOMSIDRETTE

MÅL	KONSEKVENSER
Holde meg i god form	Trene regelmessig og variert
Konkurrere på regionalt nivå	Trene 2 - 3 økter pr uke og bidra til å skape et positivt miljø
Konkurrere på nasjonalt nivå	Trene systematisk med fokus på utvikling 5 – 6 økter pr uke, bidra til å skape et positivt miljø, ta noen konsekvenser i forhold til livsstil
Konkurrere på internasjonalt nivå	Trene systematisk med utviklingsfokus etter en langsiktig plan 12 -18 økter pr uke, planlegge rammebetingelser langsiktig, ta omfattende konsekvenser i forhold til livsstil