

Hva er optimal barneidrett?

Er barneidrettsbestemmelsene «en pest og en plage», eller en plattform for utvikling?

OLYMPIATOPPEN



IDRETTENS BARNERETTIGHETER
BESTEMMELSER OM BARNEIDRETT
Vedtatt på Idrettsinget 2007

Espen Tønnessen

Fagansvarlig for utholdenhet i Olympiatoppen

Målet med barneidretten



Livslang kjærlighet til idretten:

- Flest mulig lengst mulig
- Gi mulighet for en fremtidig toppidrettskarriere

Barneidrettsbestemmelser historisk ?

- Hvorfor barneidrettsbestemmelser
 - Politiske virkemiddel
- 1976, 1987, 91, 93, 2001 - **2007**

Hva er det i rettighetene og bestemmelsen som gir begrensninger for utviklingen av norsk toppidrett?

Barneidrettsbestemmelser



Barneidrettsbestemmelser og rettighetene er et politisk virkemiddel, og uttrykker de verdier vi ønsker skal være grunnlaget for barneidretten i Norge

- Idrett skal foregå på barnas premisser
- Åpen og inkluderende idrett
- Sikre en utvikling iht. NIF s formål og verdier
- Økt kvalitet i tilbud - trenerens rolle – Differensiering

- (Sikre barn mot gale trenere og foreldre, med tanke på treningsinnhold, treningsfrekvens og konkurransefokus)
 - Tapere får ikke kveldsmat
 - Mamma, hvorfor fikk ikke jeg være med?

Innholdet i Barnerettighetene (2007)



- Trygghet
- Vennskap og trivsel
- Mestring
- Påvirkning / medbestemmelse
- Frihet til å velge
- Konkurranser for alle
- På barnas premisser

Hva er det i rettighetene som gir begrensninger for utviklingen av norsk toppidrett?

Innholdet i Barneidrettsbestemmelsene



1. Konkurranser:

- Lokale konkurranser fra 6 år
- Regionale konkurranser fra 11 år
- Fra 11 år kan det benyttes resultatlister/tabeller
- Fra 13 år kan en delta i NM, nordisk, EM, VM
- Alle barn skal få premie

2. Alle idrettslag skal ha et styremedlem med ansvar for barneidrett

3. Politiattest

Hva er det i rettighetene som gir begrensninger for utviklingen av norsk toppidrett?

Barneidrettsbestemmelser (1987)



Et godt barneidrettstilbud kjennetegnes ved at:

- Barna **trives** og flest mulig barn ønsker å **delta**
- Det **utvikler hele barnet** fysisk, psykisk, teknisk/kord. og sosialt
- Opplæringen er **tilpasset barnas alder, utvikling og behov**
- Barna opplever **mestring** og fremgang gjennom individuell veiledning og oppmuntring
- Treningstilbud skal gis i **flere miljøer** (sal, vann og ute)
- Treningen er **lekbetont**
- Treningen foregår i et miljø hvor det er **trygghet** og trivsel
- Treningen gir **varig lyst** til å drive idrett og fysisk aktivitet
- Aktivitetene bør være **varierte** og gi **spenning** og **utfordringer**
- Aktiviteten stimulerer og utvikler barnas **kreativitet** og **fantasi**

Hva av dette begrenser utviklingen av toppidrett?

Hva kan bli bedre?



- **Fremtidens baridrettsbestemmelser bør også si noe om rammebetingelsene og kvaliteten i tilbudet:**

- Kravet til kompetansen til trenerne
- Kravet til trenertetthet
- Kravet til fasiliteter og utstyr
- Kravet til konkurransetilbud (fokus)

Ny konkurransemodell

- Konkurranser tilpasset barns vekst og utvikling, og med fokus på bedømming av teknisk utførelse:



Prestasjonsnivå/ Delteknikk i tennis	BRA	Bedre	Best
1. Serve - 1.serve - 2.serve	X	X	
2. Retur - Forehand - Backhand		X	X
3. Grunnslag - Forehand - Backhand		X X	
4. Nettangrep	X		
5. Dropshot			
6. Backslice			
7. Toppspinn lobb			

Vurderingsskjema:

Vurderingskriterier for serve	Poengscore for de enkelte vurderingskriteriene
Grepet på racketen	3
Oppkast av ballen	8
Treffpunkt på racketen	7
Hastigheten på ballen	7
Spinnet på ballen	5
Variasjonen i ulike typer server	8
Prosentvis 1.server som går inn	9

Hver enkelt idrett må lage tilpassede konkurranser med større fokus på vurdering av den tekniske utførelsen.

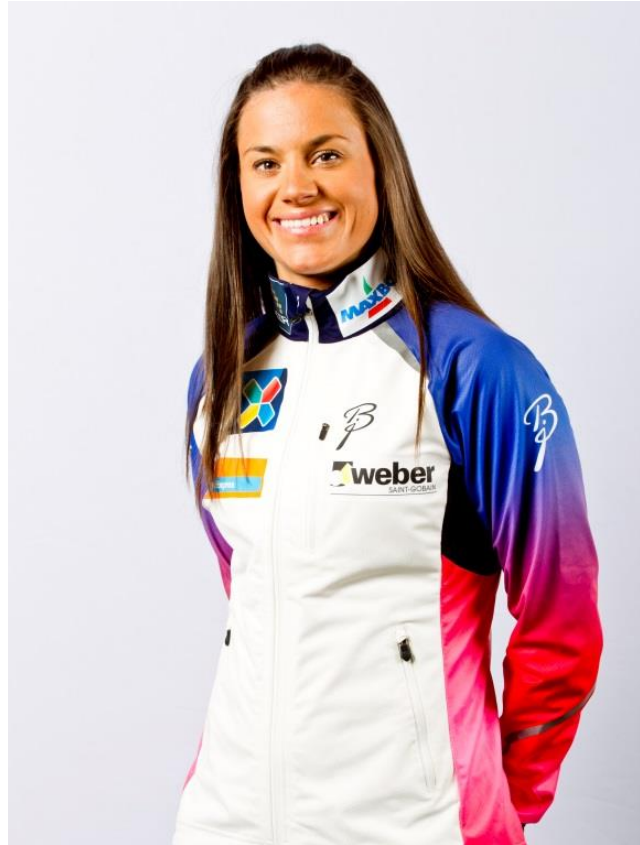
Konklusjon



- Barneidrettsbestemmelsene og barnerettighetene har sannsynligvis hatt positiv betydning for utviklingen av norsk (topp)idrett de siste 30 årene
- Barneidrettsbestemmelsene bør revideres, og bør da også si noe om kravet til rammebetingelser og «typen» konkurranser i barneidretten.
 - Trenerkvalifikasjoner
 - Trenertetthet
 - Treningsfasiliteter / utstyr
 - Konkurransetilbudet (lagspill jmf. tennis)
 - Annet?

Hva er optimal Barne- og ungdomstrening

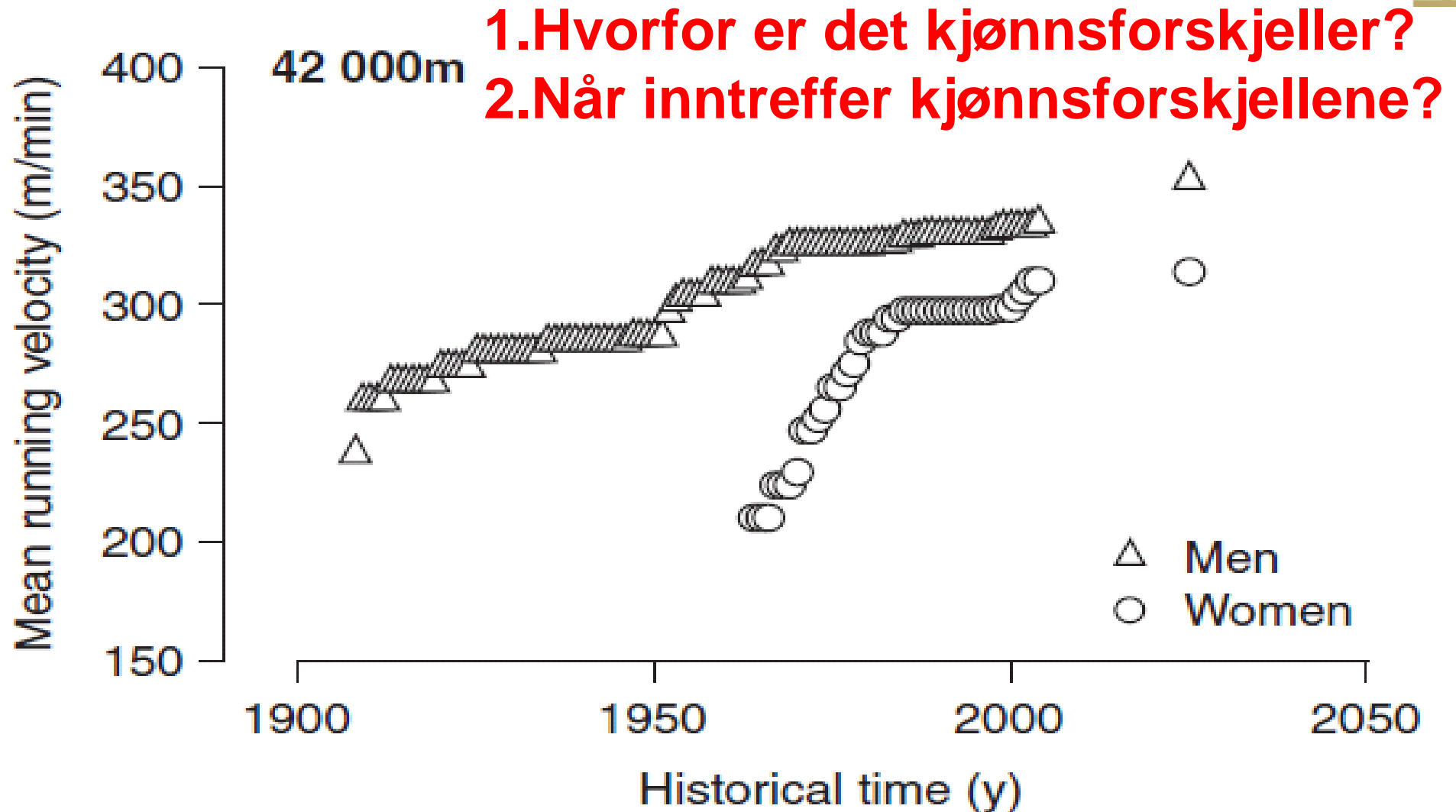
Bør det være forskjell på hvordan gutter og jenter trenes i ungdomsårene?



Espen Tønnessen

Fagsjef for utholdenhet i Olympiatoppen

Prestasjonsforskjeller mellom menn og kvinner



- Figuren viser utvikling av verdensrekorden på Maraton for menn og kvinner i perioden 1900 til 2004 (Cheuvront et al., 2005).

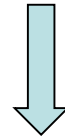
1. Hvorfor kjønnsforskjeller?



3:31,46min



Hormoner



Relativ muskelmasse

50 %

45 %

Relativ fettmasse

5-10 %

10-15 %

Hemoglobin

15,2 g

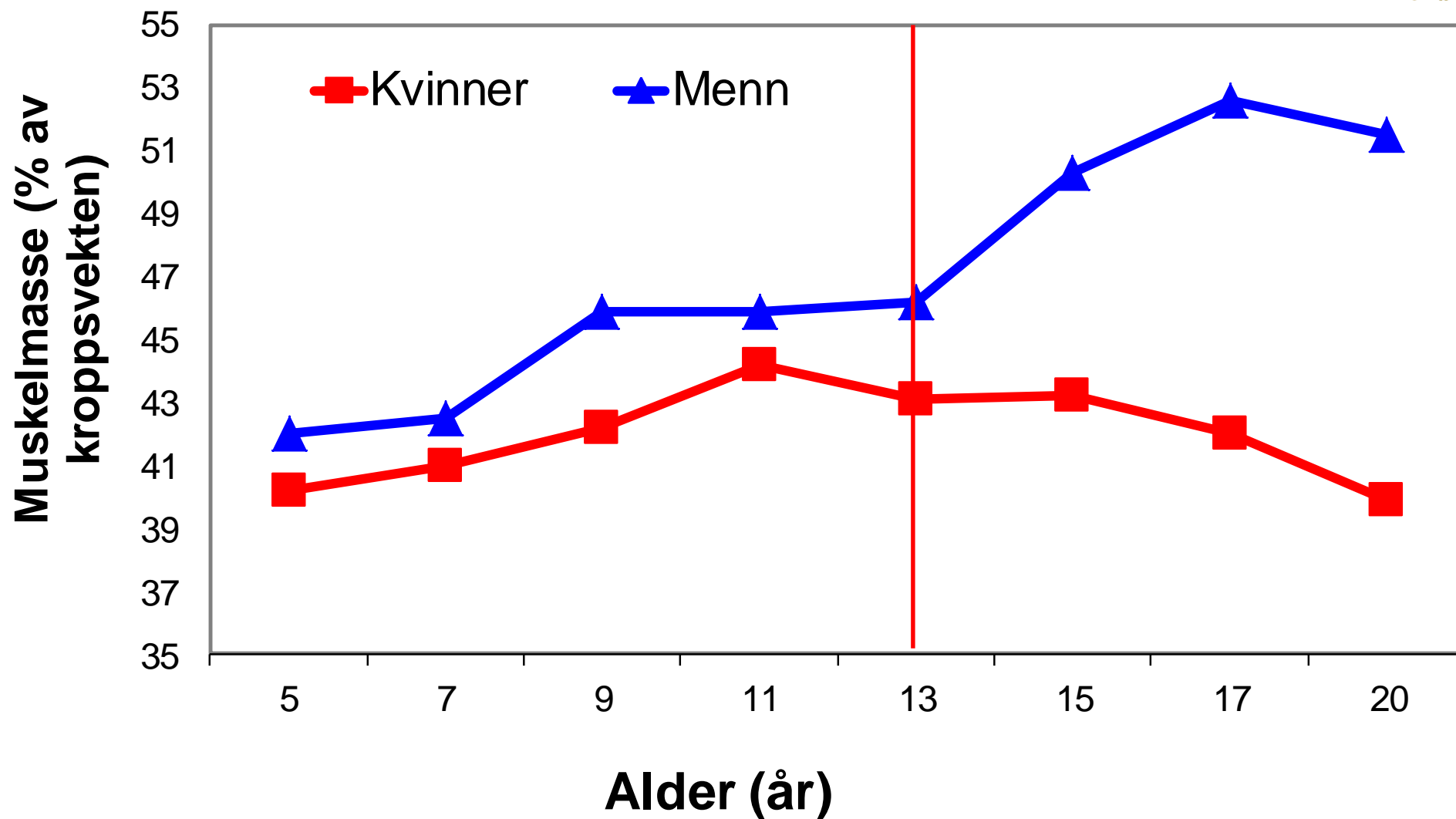
13,7 g

4:02,20min



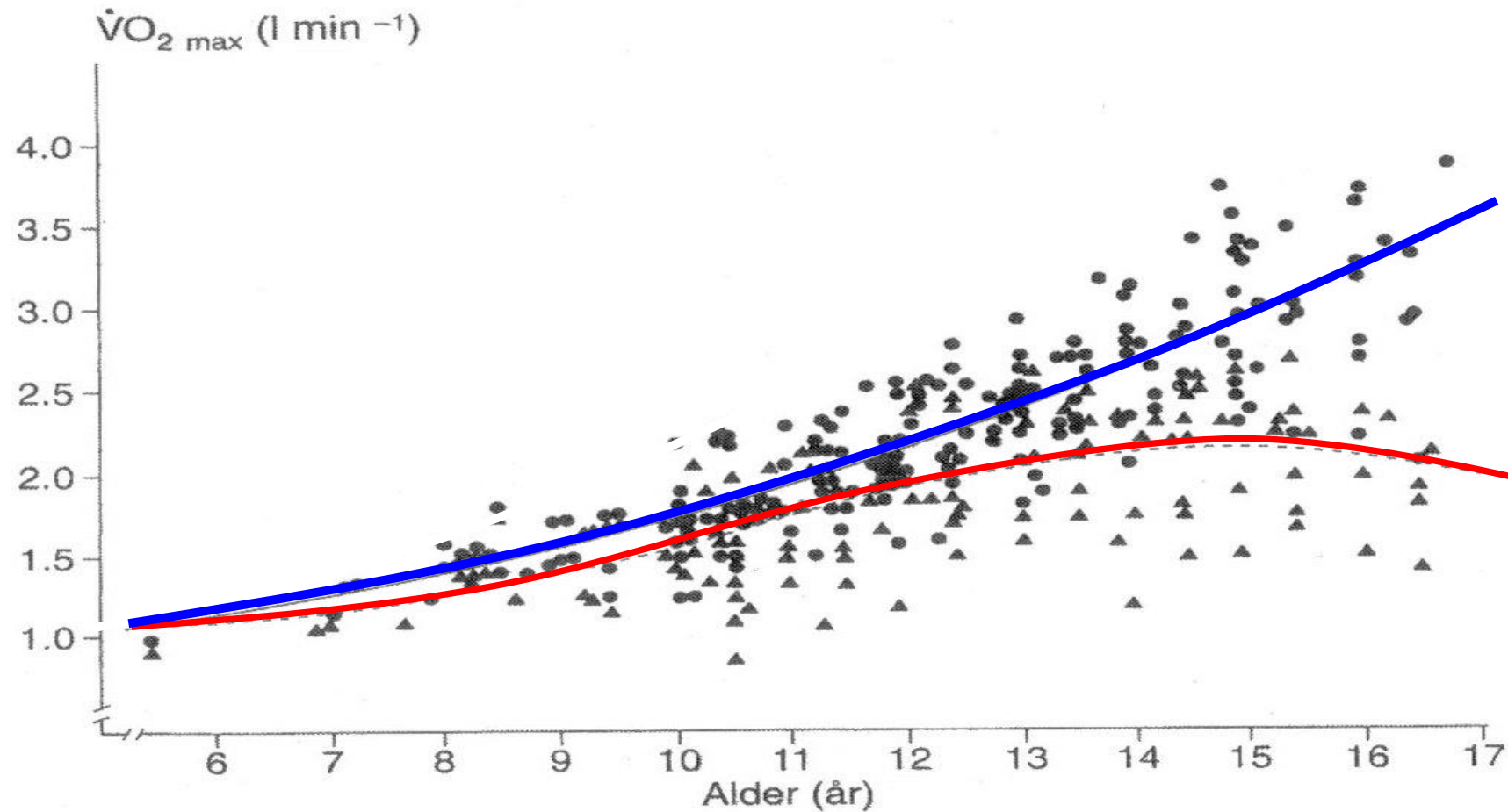
(Wilmore, 1977; Lamb, 1984; Rowland, 1996; Wolinsky; 1998; Malina et al., 1996; Siervogel et al., 2003; Hartgens & Kuipers, 2004 Nogueira & Costa, 2009)

Modning og relativ muskelmasse



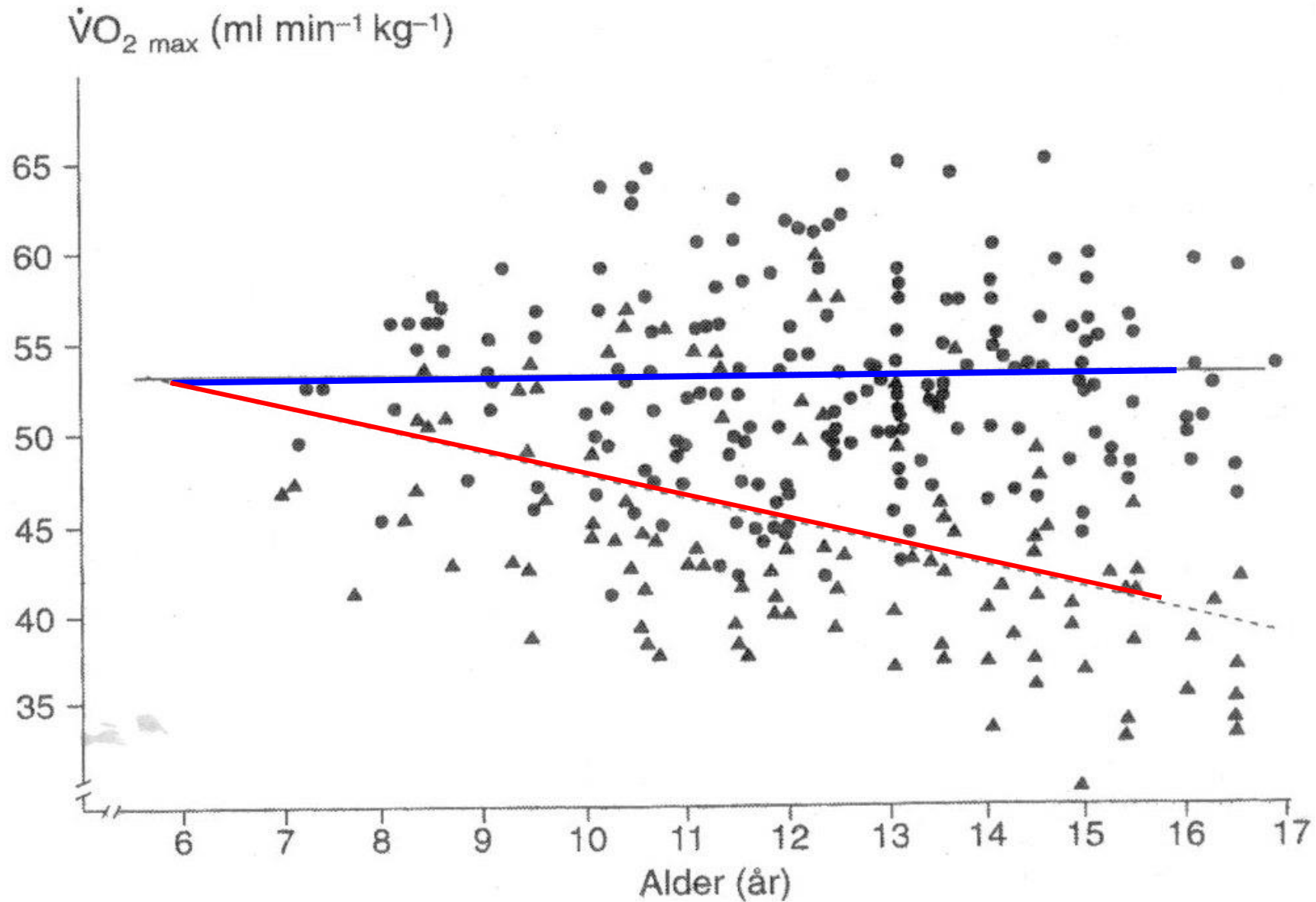
(Malina, 1988)

Modning og $\dot{V}O_{2\text{maks}}$ (l/min)



(Krahenbul, 1985)

Modning og $\dot{V}O_{2\text{maks}}$ (ml/kg/min)



(Krahenbul, 1985)

2. Prestasjonsutvikling i hopp og løpsøvelser



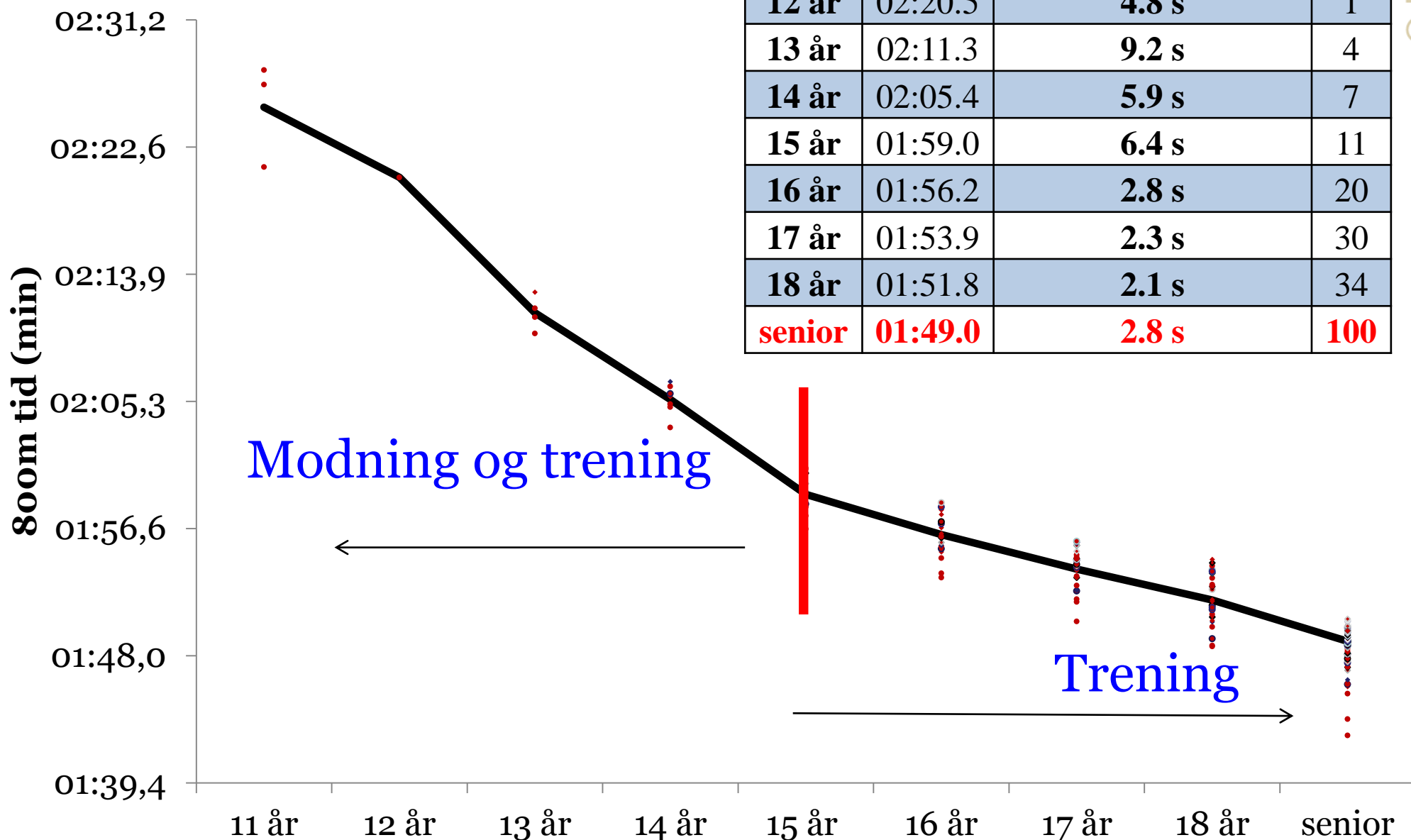
Øvelsesutvalg:

100 meter, 800 meter, lengdehopp og høydehopp



Hvilke problemstillinger skal besvares?

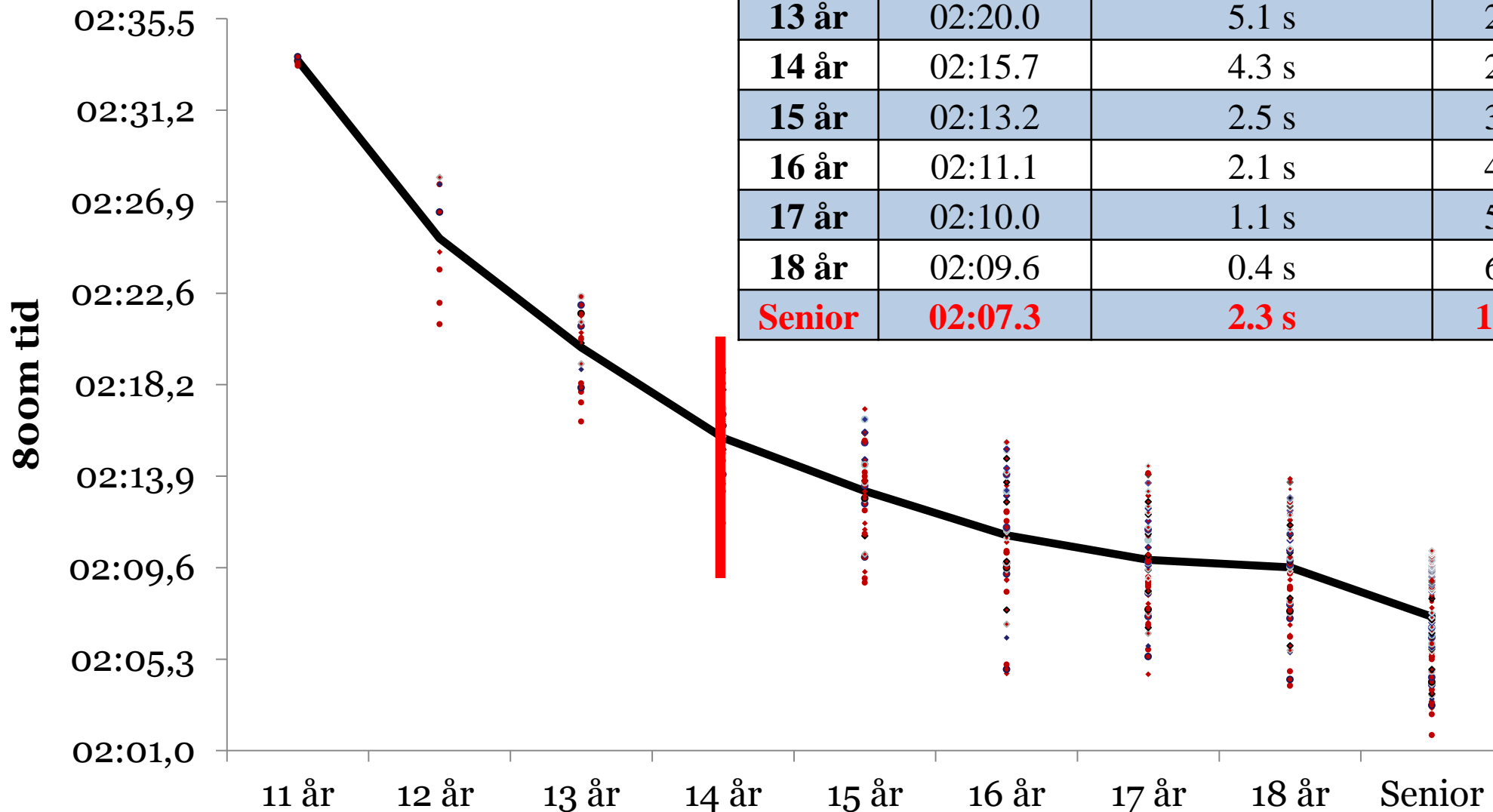
1. Er det kjønnsforskjeller i resultatutviklingen?
2. Hva er en realistisk resultatutvikling fra år til år?
3. På hvilket alderstrinn kan vi identifisere et talent?

800 meter - menn

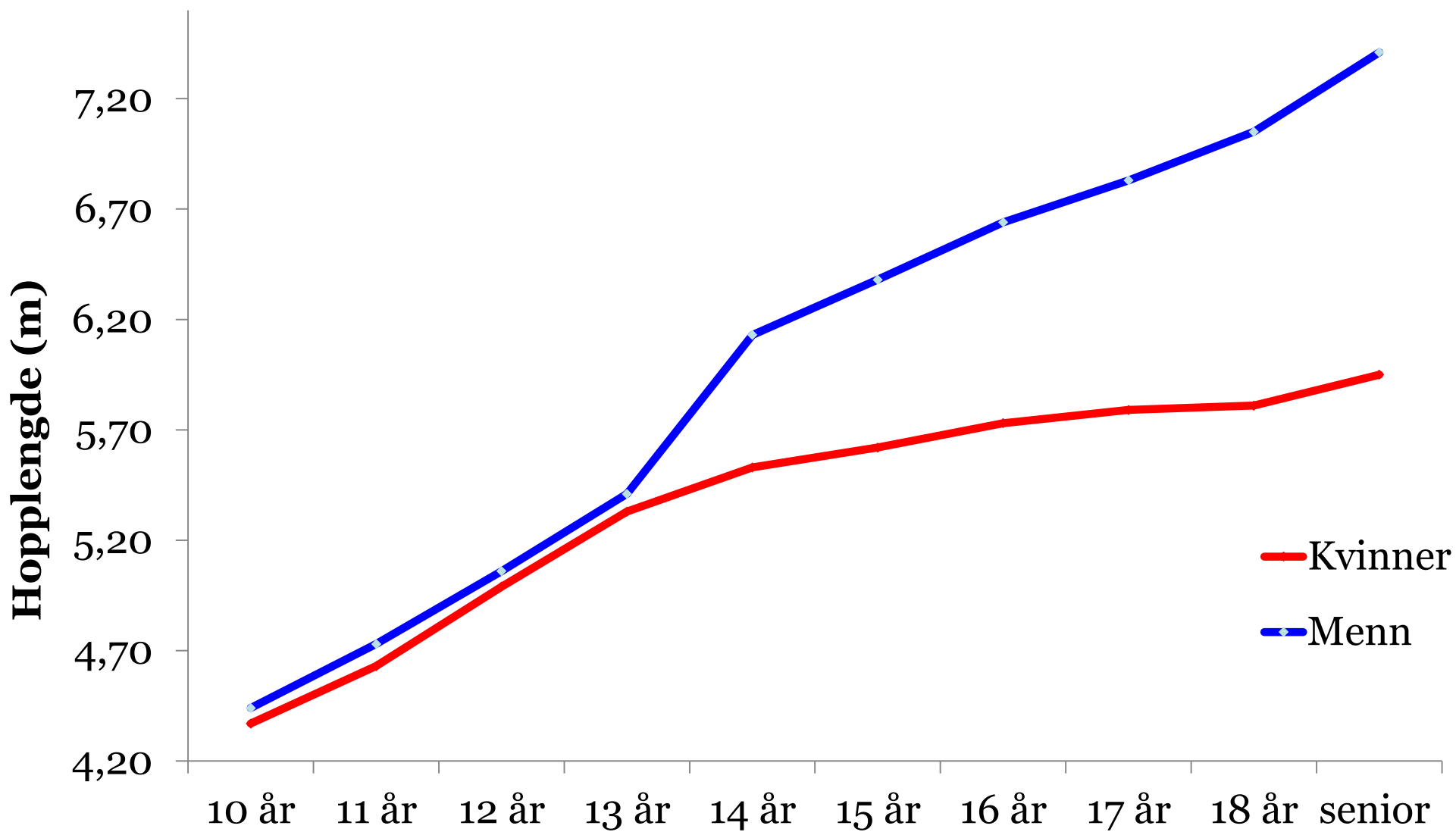


800 meter - kvinner

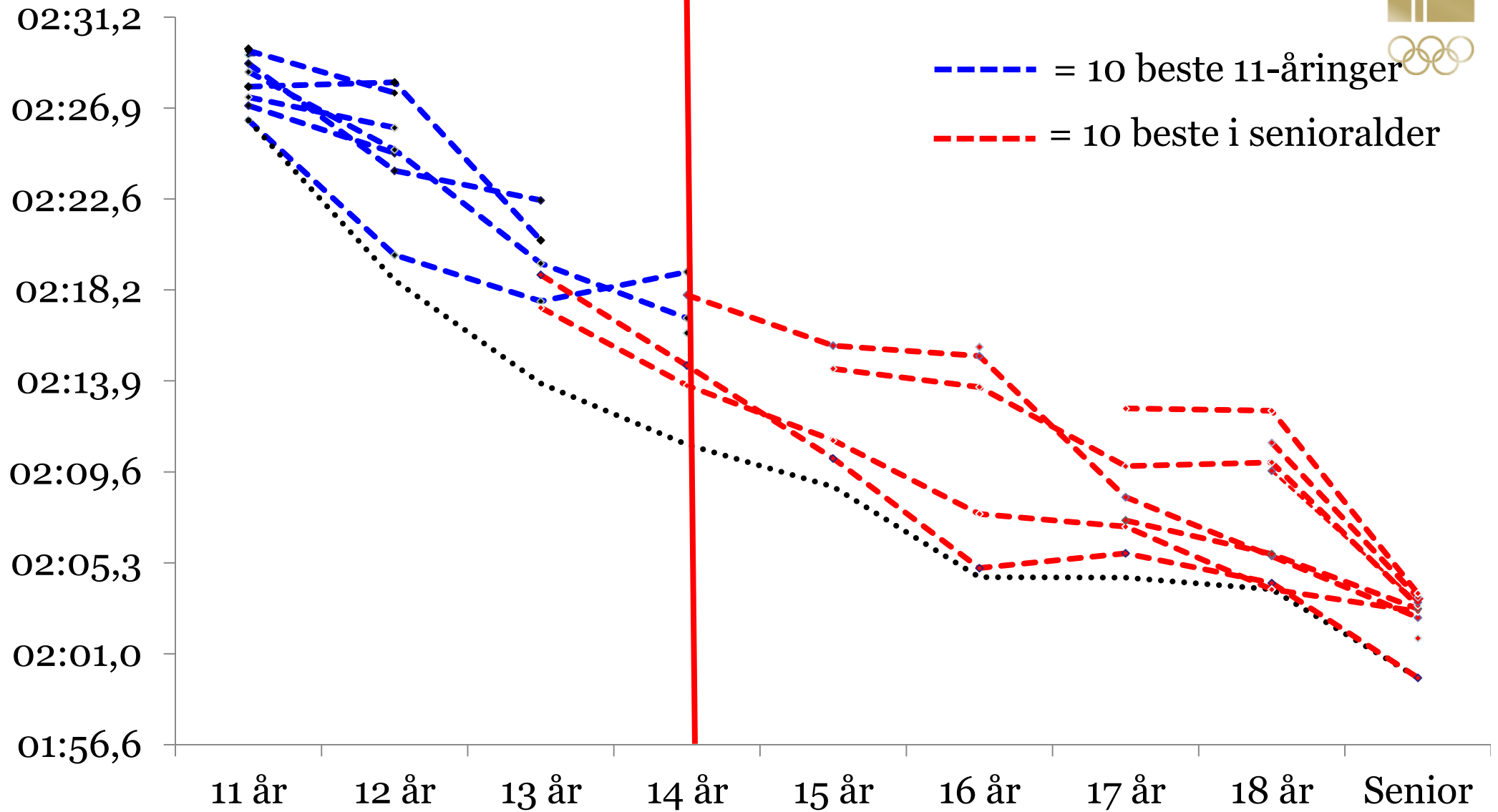
Alder	Tid	Forventet framgang	n =
10 år	02:43.0	-	 1
11 år	02:33.5	9.5 s	5
12 år	02:25.1	8.4 s	 8
13 år	02:20.0	5.1 s	20
14 år	02:15.7	4.3 s	24
15 år	02:13.2	2.5 s	38
16 år	02:11.1	2.1 s	49
17 år	02:10.0	1.1 s	54
18 år	02:09.6	0.4 s	64
Senior	02:07.3	2.3 s	100



Kjønnsforskjeller i prestasjonsutvikling – Lengde



Er de som er best som 11-åring best som senior?

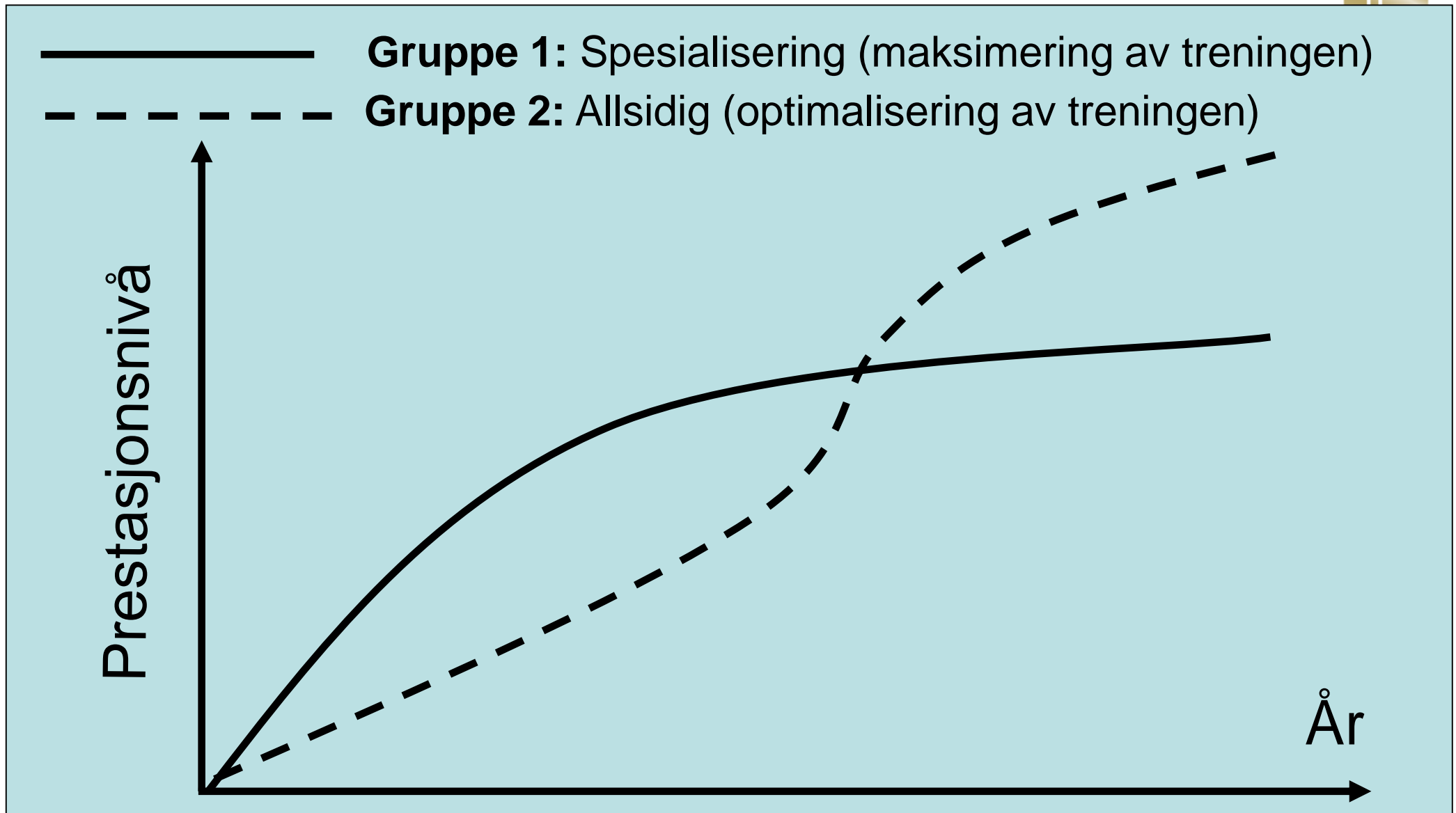


Momenter i talentutviklingsprosessen:

- **Relativ muskelstyrke** – trening – skader – prestasjon
- **Vekst/modning** vs trenbarhet – VIRKEMIDLER NÅR?
- **Konkurranser** tilpasset vekst og utvikling / fokusområde
- **Realistiske målsettinger**
- **Prosessmål**
- Vektlegging av **mestring**
- **Relativ alderseffekt**
- **Biologisk alder** versus kalenderisk alder
- **Trenerkompetanse / kvinnelige trenere**
- **Fylogenetiske** versus ontogenetiske bevegelser
- **Identifisering av talent / indre motivasjon** / organisert vs uorganisert trening
- **Frafall** – mekanismer?
- **MILJØ**



Vorobjevs og Feiges undersøkelser



Vorobjevs (1980) longitudinelle undersøkelse av 80 friidrettsutøvere. Resultatene samsvarer med resultatene fra undersøkelsen til Feige (1973; 1978) av svømmere og sprintere i friidrett.

Talentutviklingsprosessen

Rammebetingelser og utfordringer:

- Bedre og mer realistiske og utviklingsorienterte målprosesser
- Vektlegging av et mestringsorientert klima ([klikk](#))
- Mer kunnskapsrike trenere
- Større trenertetthet
- Flere kvinnelige trenere
- Åpenhet og kunnskap: www.sunnjenteidrett.no

Treningsmuligheter og utfordringer:

- [Organisert versus uorganisert trening](#) (foreldre)
- [Variasjon og progresjon i treningen](#)
- Trent for å trene (tåleevnen)
- [Teknikkutvikling](#) (nytte den ”motoriske gullalderen” optimalt)
- Basistrening – buk/rygg og annen stabliseringsmusk. (video)
- Individualisering



Prinsippskisse som viser progresjons i treningsinnhold:

12-14 års alder:

Hurtighet:

4x60m, teknikkløp

P=2min

Teknikktrening:

Hekkeløp: 15min

Lengdehopp: 15min

Spydkast: 15min

Spentstrening:

10min trappehopp

Styrketrening:

Buk/rygg/overkropp:

10min med sirkel

16-18 års alder:

Hurtighet:

4x60m, teknikkløp

P=3min

Teknikktrening:

Lengdehopp: 45min

Styrketrening:

Buk/rygg/overkropp:

20min med sirkel

Senior alder:

Hurtighet:

5x4x60m, I=95-98%

P=2min, SP=15min

Kom: Hvert fjerde løp med fallskjerm.

Tidtaking med fotoceller

- Skap variasjon i egenskaper og øvelsesutvalg
- Utnytt den motoriske gullalder (tren så mye fysisk som trens)
- Ikke bruk opp alle gode virkemidler for tidlig (modning + trening)

Alder →

Prinsippskisse for organisert og uorganisert trening



Uorganisert trening

- Leik i nærmiljøet/skogen
- Løkkefotball
- Tur med mor og far i skog/mark
- gå/sykling til skole/trening

Organisert trening

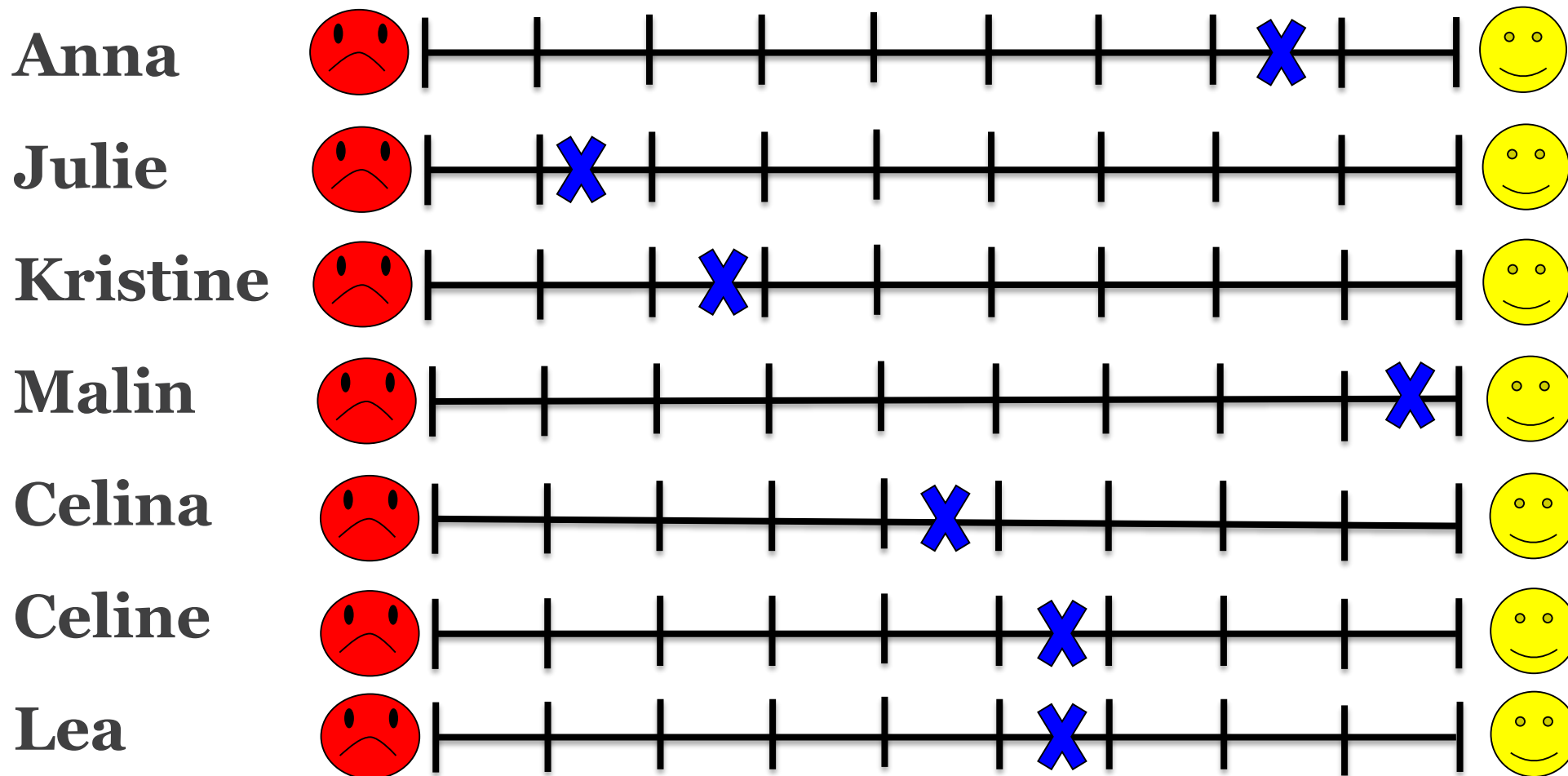
2-3 idretter (vinter/sommer)

Friidrett
10 økter/uke

Alder →

1. Legg til rette for uorganisert aktivitet i nærmiljøet
2. Inspirer foreldrene til å skape uorganisert aktivitet
 - Gå på friidrettsbanen og leik med ungene
 - Gå på skiturer, sykkelturner, løpe/gå turer i skog og mark
3. Hold på med flere idretter lenge nok (ikke velg for tidlig)

Evaluering av dagens trening



Vurder deg selv med tanke på hvilken kvalitet du gjennomført treningsøkten med. Tenk på forhold som:

- 1) MØTTE PRESIST
- 2) MØTTE FORBEREDT/UTHVILT
- 2) POSITIV UNDER GJENNOMFØRING
- 3) FOKUSERT PÅ ARBEIDSOPPGAVER
- 4) VISUALISERTE GODT
- 5) DRIKKE/NÆRING

UTØVERNE KAN VURDERE SEG SELV **UTØVERNE KAN VURDERE HVERANDRE** **TRENEREN VURDERER**

Konkurranser for barn og ungdom

OLYMPIATOPPEN

Teknisk moment	Score 1-10 / Bra-bedre-best
1. Forberedelser før lengdehoppet <ul style="list-style-type: none">- Står klar når du skal hoppe- Forbereder deg mentalt til hoppet	9 5
2. Tilløpsfasen <ul style="list-style-type: none">- Størst fart på planka- Frekvensøkning siste del av tilløpet- Satsrytme (gå ned på nest siste steget)- Presis sats / mange gyldige hopp	8 4 3 8
3. Satsen <ul style="list-style-type: none">- Stem og aktiv fotisett (sats) på hele foten- Aktiv og spiss fremføring av svingfoten	3 7
4. Svevet <ul style="list-style-type: none">- Svevteknikk som muliggjør en optimal landing?- Armene går bakover og beina fremover/oppover	7 9
5. Landingen <ul style="list-style-type: none">- Beina sette langt foran kroppen	8

Teknikktrening



- Hvor **dyktige** er vi på å **trener for å lære og utvikle oss**, og hvor **mye trener vi for å trene**?
 - Hvordan gjennomføres teknikktrening:
 - Hvilke tekniske moment jobbes det med?
 - Hva er bakgrunnen for valg av teknisk moment?
 - Hva gis det tilbakemelding på? Hvor ofte?
 - Hvordan er bruken av del-øvelser og hel-øvelsen?
 - Hvorfor bruker alle samme øvelsene?
 - Når brukes de-øvelsene?
 - Hvordan evalueres utviklingen?

Mestringsorientert klima – ett virkemiddel?



Utøver: Linka (håndball)

1. Vurdering av forhold under gjennomføringen av treningsøkten:	Vurder (1-10)
Hvor godt løste jeg mine tekniske løpsoppgaver?	8
Hvor dyktig var jeg til å visualisere under treningsøkten?	10
Hvor positiv var den indre dialogen under treningsøkten?	9
Økten ble gjennomført i planlagt(e) intensitetssone(r)	
- Jeg løp med riktig puls / opplevd anstrengelse	10
- Jeg kom like langt på hvert drag (2min-3min-4min)	10
Økten gikk superbra - kjempegod følelse (prestasjon)	7
Total score på økten (over 7 er bra :-)	9

2. Vurdering av forberedelser/prosedyrer før og etter treningsøkten	Vurder (1-10)
God treningsmodell i forhold til øktens hensikt?	10
Gjennomført en god generell og spesiell oppvarming?	7
Gjennomført en god avslutning/nedvarming?	7
Inntak av væske under/etter treningsøkten?	8
Inntak av nok og riktig næring rett etter økten?	10
Skifte til tørt tøy?	10
Total score på økten (over 7 er bra :-)	8,7

OPPSUMMERING:

Forskjeller mellom gutter og jenter i treningsprosessen?



- Jenter må sannsynligvis gjennomføre mindre tid ved bruk av **plyometrisk øvelser** (løpe og hoppe) med høy intensitet
 - Færre intensive håndball og fotballøkter
 - Mer teknisk ferdighetstrening på lav intensitet som gir mindre belastning på muskel seneapparatet
- Jenter bør muligens vektlegge trening av **stabilitet** og de **motoriske forutsetningene** for å utvikle teknikk senere.
- Jenter må muligens trene **flere timer**, for å få samme trenings stimule / treningsbelastning.
- Trening av **stabilitetsmuskulatur** i mage/rygg og beinas strekkapparat bør prioriteres (skadeforebyggende).
- Det må være mer **nyanserte målprosesser**
- **Optimaliser og ikke maksimaliser treningen (Feige)**

