

TOPPIDRETT OG TALENTUTVIKLING

- Toppidrett og talentutvikling; hvordan få frem neste generasjon toppidrettsutøvere?

Erlend Slokvik, sportssjef NFIF



Hva er et talent?



«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»

Hva er talent?

- Medfødt begavelse, arvelige faktorer, indre motivasjon og viljestyrke til å trene hardt nok, evne til å tåle hard systematisk trening og konkurranser?
- Talentbegrepet gir liten mening hvis det ikke relaterer seg til realiseringen av potensialet på et senere tidspunkt
- Prestasjonsnivå i idrett i ung alder gir liten pekepinn om ferdigheter og prestasjonsnivå senere. Talentfulle, unge idrettsutøvere kan ikke utvelges på bakgrunn av en faktor alene



FLINKA SMÅTÄNAR: Som 12-åringar ble ungegarne fra Norsk Fotballakademi fylt for utvalgte i lokalturner i Buskvikka. Åtte år senere er det knapt noen topp fotballspillere igjen av dette kullet. P2 den andre siden av skjorta er tidligere NFA-er Kristoffer Ajer (07), som nå spiller fast for Start i Tappelsgren. Foto: Norsk Fotballakademi

De var 31 små talenter fra Norsk Fotballakademi. Åtte år seinere spiller de bandy, håndball og sjakk; pluss noen minutter som innbytter i 2. divisjon.



Einar O. Sæther

KOMMENTAR
Fotballer medmer i divisjonene. For øyeblikket har akademiet 11- og 12-åringene fra Norsk Fotballakademi som lokale spillere i 2. divisjon og i tillegg spiller i gruppa av fotballere av ulike aldre, og fortløpende til...

DET HAR VISET mye diskusjon om nytenning av norsk orientering siden Norsk Fotballakademi startet i Bergen i 2006. Tradisjonen var at disse skidde løfte fram nye norske toppspillere med i tillegg med en annen del av fotballen. Etter hvert har orienteringstrenere med litt erfaring for skidde gått litt utrolig raskt i de vanlige fotballturneringer landet rundt. Mange av de ansatte i akademiet kommer innom skidde, som er det mest utbredte i disse stoner. Det er utrolig raskt i et tilfelle de mest utbredte ikke har noe igjen for...

NÅ DET VISET ble et debatt om hvor mange av de skidde som ble tatt opp i akademiet. Det er utrolig raskt i et tilfelle de mest utbredte ikke har noe igjen for...

TANKEN VAR AT DELTA skulle løfte fram nye norske toppspillere. Det er utrolig raskt i et tilfelle de mest utbredte ikke har noe igjen for...

FOKUSPUNKT er utrolig raskt i et tilfelle de mest utbredte ikke har noe igjen for...



Einar O. Sæther

... og det er utrolig raskt i et tilfelle de mest utbredte ikke har noe igjen for...

... og det er utrolig raskt i et tilfelle de mest utbredte ikke har noe igjen for...

... og det er utrolig raskt i et tilfelle de mest utbredte ikke har noe igjen for...

Løp verdenscup i orientering samme år som hun vant VM enkeltdistanser senior 1500 m skøyter

Hon är simtalanden som nått toppen, delvis med hjälp av orienteringen och löpträning. Sara Junevik VM-debuterade mot seniorer redan som 16-åring och tackar sitt beslut att inte specialisera sig för tidigt. – Om jag hade lagt av med orienteringen helt, så hade jag nog gått sönder, säger Junevik till SVT Sport.



Sara Junevik

... og det er utrolig raskt i et tilfelle de mest utbredte ikke har noe igjen for...

... og det er utrolig raskt i et tilfelle de mest utbredte ikke har noe igjen for...

... og det er utrolig raskt i et tilfelle de mest utbredte ikke har noe igjen for...

... og det er utrolig raskt i et tilfelle de mest utbredte ikke har noe igjen for...

... og det er utrolig raskt i et tilfelle de mest utbredte ikke har noe igjen for...

Hvorfor skal vi ha barne- og ungdomsidrett?

- Hovedhensikten med barne- og ungdomsidretten er å tilrettelegge og gjennomføre aktivitetsopplegg som fører til at barn og unge (Tønnesen, OLT 2012):
 1. får en varig lyst til å drive idrett
 2. har tilegnet seg en bevegelseserfaring som muliggjør en fremtidig idrettskarriere
- Dersom en ønsker å bli god i noe må en øve på det
- Målet er at flest mulig skal holde på lengste mulig og gi mulighet for en fremtidig toppidrettskarriere

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 landslagsutövarnas 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"

Erfaringer fra Sverige

- 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

Talentutvikling

- Når tar vi tak i talentene?
- Hvordan følge opp de som er utvikler seg i voksen alder (etter 22)?
- Når er det viktig å være god?
- Hvorfor er vi da så opptatt hvem som er best i UM/HL?
- Hvordan bygger vi gode treningsmiljøer?



Hva er viktig for utvikling?

- 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



UTVIKLINGSTRAPPA

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

Jenters utvikling kontra gutter

Relativ muskelmasse

Gutter 50%

Jenter 45%

Deler seg ved 13-års alder, gutter opp/jenter ned

Relativ fettmasse

Gutter 5-10%

Jenter 10-15%

VO2 maks pr kg kroppsvekt

Gutter øker jevnt til 17 år Jenter flater ut ved 15 år

Modning gir framgang til ca 15 år, deretter er det trening som betyr noe, fra ca 14 år for jenter

Jenters utvikling kontra gutter 2

Tall fra 800 m og lengde fra 11 år til senior

Gutter

Løpsøvelser 25%, hoppøvelser 50%

Jenter

Løpsøvelser 15%, hoppøvelser 25%

Det er viktig å huske på at det er forskjell på kronologisk og biologisk alder. Derfor er disse tallene kun retnings-givende i forhold til kroppslig utvikling og forskjellene kan være ganske store

Sluttord

- Hva gjør de miljøene som lykkes:
Følelse av mestring, krav om å lære noe nytt, sammen med andre
(viktige momenter for motivasjon)
- For tidlig spesialisering stopper utviklinga. Forskning viser at barn som har spesialisert seg tidlig i en idrett er dårligere motorisk enn barn med erfaring fra flere idrettsaktiviteter. Dette kan være årsaken til at mange talent ikke blir gode seniorer