

Utvikling av unge utøvere

Morten Ivarsen

- Treningsfaglig ansvarlig i Olympiatoppen Vest-Norge
- Sportssjef Norges Padleforbund
- Tidligere landslagssjef Norges Padleforbund
- Landslagspadler senior 1985-1996
- Trener i Fana Kajakklubb

Utvikling av unge utøvere

Unge idrettsutøveres utvikling over tid bestemmes i hovedsak av to forhold:

1) Utøvernes arvelige (personlige) forutsetninger

2) Forutsetninger i utøverens oppvekstmiljø

NIVÅ	ALDERSGRUPPE	UTVIKLINGSNIVÅ	HOVEDFOKUS
1	0-6 ÅR	Aktiv start periode	Lære grunnleggende bevegelser
2	ca 6-ca 8 ÅR	Grunnlagsperioden	Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger
3	ca 9-ca 11 ÅR	Ferdighetsperioden	Lære og utvikle grunnleggende idrettslige ferdigheter
4	ca 12-ca 14 år	Lære å trene perioden	Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål
5	ca 15- ca 17 år	Lære å konkurrere perioden	Lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser
6	ca 18- ca 22 år	Trene for å konkurrere perioden	Videreutvikle evne til å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser og lære å se sammenhenger mellom forberedelse og utvikling av resultater
7	Etter ca 23 år	Trene for å vinne perioden	Utvikle og praktisere toppidrettslige ferdigheter og konkurranser

Sentrale elementer innen norsk ungdomsidrett

- Langsiktighet
- Mestringsorienterte miljøer
- Hensiktsmessig variasjon
- Ansvar for egen utvikling
- Uorganisert og organisert aktivitet
- Helhetsorienterte miljøer
- Trenere og foreldre/foresatte

Langsiktighet

- **Veien til toppidrettskarrieren er lang: 10.000 timer**
- **Avhengig av idrettens egenart og utøverens forutsetninger**
- **Utviklingstrappe**



Utviklingstrappen



Skape en felles forståelse for utvikling av utøver og treningsmiljø

- Synliggjøre og sikre langsiktige utviklingsprosesser i treningsmiljøene.
- Viser hvilke aktiviteter og treningsmetoder som er nødvendig på ulike utviklingstrinn.
- Viser treningsmengde og fokusområder
- Ligge grunnlag for å skape gode treningsmiljøer.
- Være motiverende, både for utøvere og trenere
- Vise hvilke ressurser og treningskapasiteter som kreves
- Bidra til mindre frafall

Mestringsorienterte miljøer

- **Motoriske ferdigheter**
- **Fysiske kvaliteter**
- **Mentale og sosiale egenskaper**
- **Livsstil**

Hensiktmessig variasjon

- **Aktiviteter**
 →trening/konkurranse
- **Omfang**
- **Intensitet**

Ansvar for egen utvikling

- **Idrettskarriere MÅ være utøverens egen prosjekt.**
- **Ansvarsfordeling tilpasses utøvers utviklingsnivå**

Organisert og uorganisert aktivitet

- **Ung alder - mye uorganisert aktivitet**
- **Organisert aktivitet – fokus på utvikling av sentrale motoriske elementer med krav til høy kvalitet på gjennomføring og instruksjon**

Helhetsorienterte miljøer

- **Flere bein å stå på**
- **Sosiale relasjoner viktig**
- **Idrett og utdanning/arbeid**

Trenere

- **Kunnskapsformidler**
- **Verdiformidler**
- **Rollemodell**

Foreldre

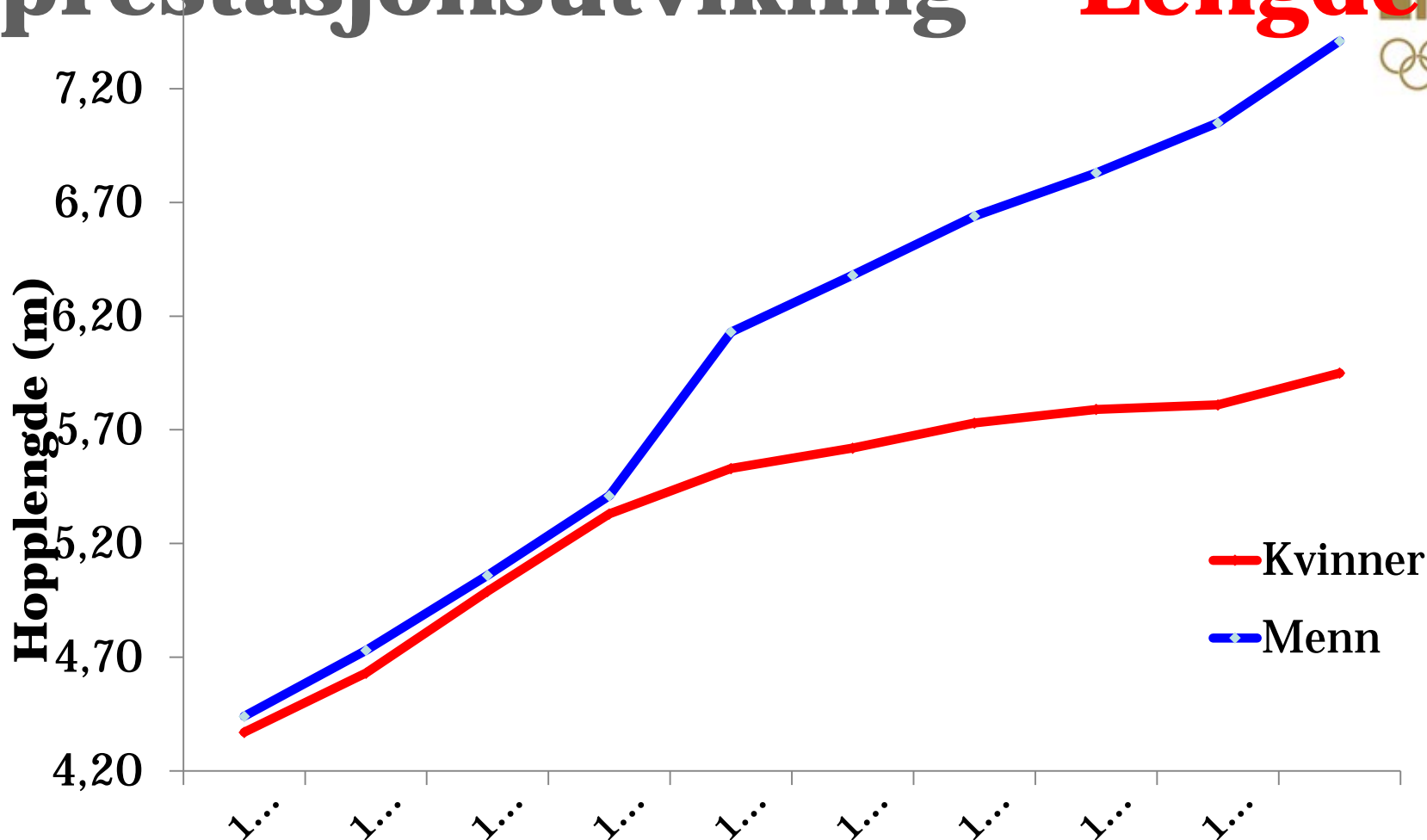
- **Vise interesse**

- **Spille på lag med treneren**

Praktiske råd for utvikling av unge utøvere

- **Relativ alderseffekt**
- **Konkurransen for unge utøvere**
- **Treningsdagbok for unge utøvere**
- **Idrettsspesifikk trening og hensiktsmessig variasjon**
- **Kjønnsforskjeller**

Kjønnsforskjeller i prestasjonsutvikling – Lengde





Takk for meg!

