



OLYMPIATOPPEN



UTVIKLING AV UNGE UTØVERE

Olympiatoppens utviklingsfilosofi og
praktiske råd fra fagavdelingene

INNHold

OLYMPIATOPPENS FILOSOFI FOR UTVIKLING AV MORGENDAGENS UTØVERE	5
INNLEDNING	
Langsiktighet	7
Mestringsorienterte miljøer	8
Hensiktsmessig variasjon	9
Ansvar for egenutvikling	9
Organisert og uorganisert aktivitet	10
Helhetsorienterte miljøer	10
Trenere i de unges treningsmiljø	11
Foreldre i de unges treningsmiljø	12
PRAKTISKE RÅD FOR UTVIKLING AV UNGE UTØVERE	15
INNLEDNING	
Relativ alderseffekt	15
Kjønnforskjeller	16
Konkurranser for unge utøvere	18
Treningsdagbok for unge utøvere	19
Idrettsspesifikk trening og hensiktsmessig variasjon.....	20
DE PRAKTISKE RÅDENE	
Råd fra fagavdeling for utholdenhet	21
Råd fra fagavdeling for teknikk og motorikk	27
Råd fra fagavdeling for styrke	30
Råd fra fagavdeling for idrettsernæring	33
Råd fra fagavdeling for idrettspsykologi	35



OLYMPIATOPPENS FILOSOFI FOR UTVIKLING AV MORGENDAGENS UTØVERE

INNLEDNING

Olympiatoppens utviklingsfilosofi er ment som et teoretisk bakteppe for arbeid med utvikling av morgendagens toppidrettsutøvere innen ulike idretter. Endelig utforming av den idrettslige praksis for unge utøvere *må* skje innen den enkelte særiddrett med grunnlag i spesifikke utviklingstrapper utformet av særidrettens egne fagmiljøer for eksempel i samråd med Olympiatoppens fagavdelinger.

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

- 1) Utøvernes arvelige (personlige) forutsetninger
- 2) Forutsetninger i utøverens oppvekstmiljø

De arvelige (genetiske) forutsetningene er de fysiske/fysiologiske og mentale/psykiske egenskapene som utøveren bringer med seg inn i trenings/ utviklingsmiljøet. De miljømessige forutsetningene er utøverens egen treningsmengde, treningskvalitet og livsførsel, rammebetingelser som anlegg, klima og reisetid til og fra trening, samt de verdier, holdninger og kompetanse som utøvere møter hos familie, blant venner, på skolen og internt i idretten hos trenere og ledere.

Betydningen av arvelige og miljømessige faktorer i forhold til prestasjonsutvikling over tid vil variere fra idrett til idrett, men uansett vil veien mot toppidrett være preget av mye og riktig trening, gode holdninger og sunn livsførsel i et utviklingsorientert idrettsmiljø.

Ettersom arvelige forutsetninger er noe utøveren bringer med seg inn i idretten, vil vi i første rekke omtale forhold utøveren møter i idrettsmiljøet. Med andre ord: Vår utviklingsfilosofi vil omtale sentrale verdier, holdninger og praktiske aktiviteter som unge utøvere møter i idrettsmiljøet og som kommer til å påvirke utøvernes idrettslige utvikling over tid.

Hovedfokus med tanke på utvikling i idrett kan framstilles i sju ulike utviklingsnivåer:

NIVÅ	ALDERSGRUPPE	UTVIKLINGSNIVÅ	HOVEDFOKUS
1	0 – ca 6 år	Aktiv start perioden	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 forberedelser og utvikling av resultater.
7	etter ca 23 år	Trene for å vinne perioden	Utvikle og praktisere toppidrettslige ferdigheter og kvaliteter

Utviklingsnivåene peker på hovedpunkter og det finnes ulikheter i utviklingstakt både med grunnlag i individuelle forskjeller og forskjeller mellom ulike idretter. Aldersgrupperingene som er oppgitt for de ulike nivåer er veiledende. Det er viktig å ha som bakteppe at unge utvikler seg ulikt både før og under puberteten. Dermed trenger ungdom ofte ulike utfordringer og stimuli og dermed ulik eller differensiert aktivitet/trening. I norsk idrett er utfordringer knyttet til differensiering store ettersom mye av aktiviteten for ungdom bestemmes ut fra hvilken konkurransealderklasse de hører til i. Differensieringen overlates ofte til treneren og dette stiller store krav til treneres evne til å se ulikheter og tilpasse aktiviteter og trening.

Innholdet i dette dokumentet vil i første rekke omtale elementer i periode 4, 5 og 6.

For å gjøre utfordringene i arbeidet med morgendagens utøvere tydelige, vil vi presentere vår utviklingsfilosofi med vekt på et utvalg av sentrale elementer innen norsk ungdomsidrett:

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

Langsiktighet

Erfaringer og resultater fra undersøkelser i mange idretter og flere land viser at veien til en toppidrettskarriere er lang. Hvor lang veien vil være varierer. Den påvirkes både av idrettens egenart og av utøverens forutsetninger. Selv om den tiden det tar fra nybegynner til toppidrett kan variere, vet vi helt sikkert at en utøvers forutsetninger i seg selv ikke er nok for å skape prestasjoner på toppnivå. Utøvernes forutsetninger både på det motoriske, det fysiske, det mentale og det sosiale område må foredles og utvikles. En slik utviklings- og foredlingsprosess vil både være langvarig og omfattende før en utøver kan forvente å mestre de krav en møter på det høyeste nivå i ulike idretter.

Utviklingsprosessen må legges opp i etapper og trinn med aktiviteter tilpasset utøvernes utviklingsnivå. Disse etappene og trinnene har definerte krav til mestring og kalles en *utviklingstrapp*. Grunnprinsippet vil alltid være at en må øve til en mestrer før en går videre til neste trinn i utviklingsprosessen. Dette betyr også at selv om arbeidskravene på toppnivå vil vær like innen en og samme idrett, vil veien dit være ulik fra utøver til utøver. Tidlig i utviklingsprosessen skal uorganiserte aktiviteter ha stor plass. Dette skal skape stor og nødvendig bevegelseserfaring og utvikle grunnleggende fysiske kvaliteter. Det kreves mye øving på bevegelsesløsninger som skaper grunnlag for god teknikkutvikling og etter hvert vil mye variert og kvalitetsfylt spesifikk trening innen utøverens spesialidrett gradvis økes.

Under utviklingsprosessen må aktivitetene legges opp i samsvar med særidrettens utviklingstrapper. Dette krever god kompetanse med innsikt i egen idretts mestringskrav på forskjellige utviklingstrinn fram mot høyeste internasjonale nivå.

Trenere, støttepersoner og foreldre må vise og kunne formidle et langsiktig perspektiv. Konkurranser og resultater i konkurranser er selvsagt nødvendige og viktige drivkrefter i utviklingsprosessen for utøvere og trenere. Konkurransene er også en viktig læringsarena der utøvere gradvis kan lære seg å mestre sin idrett under forventningsstress. Konkurranser er også viktige i forbindelse med tilbakemeldinger angående helheten i utøverens utvikling i sin idrett og ikke minst er konkurransene en viktig sosial arena for unge utøvere. På tross av konkurransenes sentrale posisjon i idretten må likevel trenere, støttepersoner og foreldre vokte seg for å velge ut og verdsette unge utøvere *kun* basert på resultater i enkeltkonkurranser. Med et ensidig resultatfokus tidlig i utviklingsprosessen, står man i fare for kun å stimulere og velge ut de tidlig modne utøvere. En kan også risikere å overse de utøverne som blir senere modne og har et større utviklingspotensial på lengre sikt. I aldersbestemte klasser finner vi også tendenser til at unge født tidlig på året dominerer i idrettens oppmerksomhetsfelt på bekostning av unge født sent i samme år. For å skape idrettslige vekstvilkår for alle unge utøvere med ambisjoner må vi legge vekt på å skape miljøer der utøvere opplever at det er fokus på innsatsvilje og utvikling framfor tidlig utvelging. Gjennom god og variert øving og tilbakemelding i sitt treningsmiljø må unge utøvere få oppleve at helhjertet innsats og vilje til utvikling blir lagt merke til, verdsatt og forsterket.

I idrettshverdagen er det viktig at trenere, ledere, foreldre og utøvere jevnlig kan snakke om hvordan utøverne opplever treningsmiljøets fokus på utvikling sammenlignet med fokus på resultater og hvordan de unge opplever at innsats og utviklingsvilje blir verdsatt.

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/konkurranser, hvile/restitusjon, utdanning, familie osv.

Det er en kjensgjerning at veien til mestring går gjennom øving. I den unge utøverens treningsmiljø må en derfor være opptatt av å gjennomføre hensiktsmessige aktiviteter steg for steg og gjennom dette bidra til at utøveren får oppleve økende mestring. I denne prosessen må både utøvere og trenere sette klare mål og delmål for de ulike treningsaktiviteter. Etter perioder med øving og trening på ulike elementer, er det viktig at en måler / tester og evaluerer utvikling og benytter dette for å justere videre øving og trening.

I idrettshverdagen er det viktig at trenere, ledere, foreldre og utøvere har en jevnlig samtaler om fokus på mestring og øving har stor plass i treningsmiljøet. Dette er spesielt viktig i miljøer der flere trenere har delansvar for utøvere.

Hensiktsmessig variasjon

I en langsiktig treningsprosess er det nødvendig å trene variert. Med variasjon menes her både variasjon i aktiviteter, omfang og intensitet. Variasjonen bør være størst lengst ned i utviklingstrappa, men selv på det høyeste nivå må en treningsprosess inneholde mer enn å øve på den ferdige konkurranseøvelsen. Variasjon i trening skaper ekstra beredskap og bedrer kapasiteten på det ypperste nivået. Men variasjonen må være hensiktsmessig på hvert utviklingstrinn ved at den skal bygge opp under videre utvikling av sentrale spesifikke elementer.

I idrettshverdagen er det viktig at trenere har kunnskap om hensiktsmessig variasjon innen den enkelte idrett på de ulike utviklingsnivå. Utøverne må få god veiledning slik at hensiktsmessig variert trening med god kvalitet faktisk kan gjennomføres i stort nok omfang.

Ansvar for egen utvikling

Den viktigste personen i utvikling av en idrettskarriere er utøveren selv. Veien til en mulig toppidrettskarriere *må* være utøverens eget prosjekt. Trenere, foreldre og ledere skal være veiledere og støttepersoner på veien. Men uten at utøveren får et sterkt eierforhold til egen karriere blir det vanskelig å nå helt til toppen av utviklingstrappa. Ved å gi ansvar for deler av treningen til unge utøvere og stimulere til personlig engasjement, vil en skape grunnlag for at utøverne tar større og større ansvar for egen utvikling og at de selv gjør prioriteringene som kreves for en gang å lykkes som toppidrettsutøvere.

I idrettshverdagen betyr dette at en må ha rutiner for å gi utøvere økende ansvar for deler av treningen og viktige elementer ved gjennomføring av trening og konkurranser. Ansvarsfordeling må stå i forhold til utøvernes utviklingsnivå. Øving på å ta ansvar må betraktes som like viktig som øving på elementer i selve aktiviteten.

Organisert og uorganisert aktivitet

Veien til toppidrett må bestå av både uorganisert og organisert aktivitet. Det er verken mulig eller ønskelig at all aktivitet blant unge utøvere skal være organisert, planlagt og instruktørledet. Blant de yngste *skal* mye av aktiviteten være uorganisert. Den uorganiserte aktiviteten må skje daglig og være omfattende og variert slik at de unge får møte mange motoriske, fysiske og sosiale utfordringer. I den organiserte aktiviteten til de yngste må fokus i første rekke ligge på utvikling av sentrale motoriske elementer med krav til høy kvalitet på gjennomføring og instruksjon. Etter hvert som unge utøvere beveger seg oppover i utviklingstrappa, må omfanget av organisert, planlagt og trenerledet trening øke. Fokus er her på å videreutvikle motoriske ferdigheter og teknikk, utvikle grunnleggende og spesifikke fysiske kvaliteter samt mentale og sosiale ferdigheter. Men selv på høyere nivå er det nødvendig at utøvere fortsatt blir utfordret og stimulert til uorganisert aktivitet og egenstyrt øving.

I idrettshverdagen betyr dette at en i idrettsmiljøene må være pådrivere i planlegging, utbygging og bevaring av gode og varierte aktivitetsområder for unge i nærmiljøet. Trenerne, ledere og foreldre må sammen stimulere og utfordre de unge til stor og variert uorganisert aktivitet i nærområdene.

Helhetsorienterte miljøer

Olympiatoppen er opptatt av at unge utøvere skaffer seg flere bein å stå på ved å sørge for å sikre seg utdanning og /eller arbeidserfaring og ta vare på sosiale relasjoner ved siden av idrettskarrieren.

Erfaringer fra mange toppidrettsutøvere viser at det ikke er noe motsetningsforhold mellom toppprestasjoner og det å holde på med noe annet ved siden av. Tvert imot er det ofte slik at utøvere som forbereder seg på livet etter idrettskarrieren får større mental trygghet i trening og konkurranser, oppdager nye sider ved seg selv, kan fortsette sin idrettskarriere lengre og takler skader, sykdom og andre avbrekk i treningen bedre enn utøvere som over lang tid utelukkende satser på idrett. Uansett resultat vil ingen idrettskarriere være uten betydning dersom arbeidet mot målet gjøres med kvalitet. En kvalitetsfylt treningsprosess utvikler reflekterte og strukturerte mennesker som kan gi mange bidrag til storsamfunnet.

I idrettshverdagen betyr dette at en i idrettsmiljøet aktivt må legge til rette for at unge utøvere kan kombinere idrett med utdanning/arbeid og ta vare på viktige sosiale relasjoner. Trenerne, ledere og foreldre må utfordre unge utøvere til å ta vare på helheten i livet sitt og veilede dem i de valg slike kombinasjoner krever.

Trenerne i de unges treningsmiljø

Trenerne har en sentral posisjon i unge utøvers idrettslige utvikling. For utøvere er trenerne viktige både som kunnskapsformidlere, verdiformidlere og rollemodeller. Trenerens adferd og holdninger har derfor ofte avgjørende innflytelse på hvordan unge opplever ulike forhold i sitt treningsmiljø. Kunnskapsrike trenere som viser en gjennomtenkt praksis knyttet til de elementer vi har omtalt ovenfor vil i stor grad kunne påvirke unge utøvers utvikling over tid på en positiv måte. Trenerne som har en mer ubevisst praksis kan i verste fall bidra til å begrense unge utøvers utviklingsmuligheter. Nedenfor har vi løftet frem kjennetegn på hva treneren til morgendagens utøvere bør praktisere i idrettshverdagen.

- Treneren skal ha kunnskap om ungdoms grunnleggende behov, vekst og utvikling og legge vekt på å anvende disse kunnskapene i sitt praktiske virke.
- Treneren skal ha god kunnskap om utvikling av generelle tekniske ferdigheter, fysiske kvaliteter, mentale egenskaper og grunnleggende kunnskap om utvikling av spesifikke ferdigheter og kvaliteter.
- Treneren skal bidra til å skape nærhet til og samhandling med gode rollemodeller. Treneren skal være bevisst sin egen funksjon som rollemodell.
- Treneren skal bidra til å skape idrettsmiljøer med fokus på læring, utvikling, utfordringer og mestring.
- Treneren skal bidra til å skape treningsmiljøer som bygger på trygghet, trivsel og tillit der fokus på langsiktig utvikling går foran fokus på kortsiktige resultater.
- Treneren skal bidra til å skape treningsmiljøer der ungdoms trang til frigjøring og egenstyring benyttes aktivt og positivt i treningsprosessen for å legge grunnlag for utøvernes evne til å ta ansvar for egen utvikling.
- Treneren må kjenne til betydningen av den relative aldersfaktoren der unge som er født tidlig i et år kan være utviklingsmessig lang foran de som er født sent på året selv om de er like gamle i kronologisk alder. Ulikheter i utviklingsnivå blant utøvere som har samme kronologiske alder, skaper store utfordringer til treneres evne til å differensiere aktivitet for ungdom i idretten. Disse utfordringene kan i praksis være vanskelige å håndtere fordi aktivitetene oftest er organisert med utgangspunkt i utøvernes kronologiske alder. Trenerne i ungdomsidretten trenger derfor støtte fra hele idrettsmiljøet inkludert foreldre, for å kunne håndtere utfordringer knyttet til differensiering i treningshverdagen.

Foreldre i de unges treningsmiljø

Foreldre/foresatte kan best bidra til positiv utvikling av unge utøvere gjennom å vise interesse og framfor alt spille på lag med utøvernes trenere og bidra med positivt engasjement overfor hele det idrettsmiljø deres ungdommer er en del av.

For at foreldre skal kunne opptre som medspillere i ungdomsidretten er kunnskap om de verdier, mål, metoder og prinsipper det jobbes etter avgjørende. Dette betyr at informasjon til og kommunikasjon med foreldrene er viktig. Hver treningsgruppe må ha en person som har ansvar for slik informasjon og kommunikasjon. Dette behøver ikke være en av trenerne, men personen må ha god kunnskap om prinsipper for utvikling av ungdom i idretten. I tillegg til informasjon og kommunikasjon er det viktig at idrettsmiljøet involverer foreldre i arbeidet med ungdomsidretten og gir dem klart definert arbeidsoppgaver.

Foreldre/foresatte som sammen med klubbmiljøene bidrar til at unge utvikler gode vaner og holdninger for å kunne mestre utfordringer de møter i sitt treningsmiljø, vil bidra til at unge etter hvert kan nå sine idrettslige mål. Foreldre/foresatte som ensidig blir opptatt av egne barns resultater i enkeltkonkurranser, vil ofte bidra til å begrense barnas videre utviklingsmuligheter.

Hovedpunkter

Emnet barn, ungdom, idrett og trening er ofte diskutert og vi finner mange ulike meninger om emnet innenfor og utenfor idretten. Med bakgrunn i de overstående punkter kan vi oppsummere Olympiatoppens grunnsyn som følger:

- For barn, unge (og voksne) er det ”farligere” ikke å trene enn å trene
- Dersom man ønsker å bli god i noe må en øve på det.
- De som ønsker å bli litt gode kan øve litt, mens de som ønsker å bli kjempegode må øve kjempemye! – Med andre ord: Det er en sammenheng mellom hvor mye en utøver øver og hvilket idrettslig nivå utøveren utvikler over tid.
- Ingen kan bygge en toppidrettskarriere på utstrakt ensidighet i aktivitetsvalg og livsstil. Ensidighet er utviklingens verste fiende.
- Utøvere på veien mot eller i en toppidrettskarriere må øve uorganisert og organisert. Utøverne må ha fokus på langsiktighet, mestring, hensiktsmessig variasjon og helhet med utgangspunkt i en egen, indre brennende lyst til å mestre de aktuelle krav i den idretten de har valgt.
- For å bli best kreves mye og god nok trening, et balansert, helhetlig liv med høy trivselsfaktor og grunnleggende genetiske egenskaper som står i forhold til særidrettens/øvelsens krav.
- Trenere og foreldre/foresatte kan best bidra å skape gode idrettsmiljøer for unge utøvere gjennom sammen å skape utviklingsorienterte treningsmiljøer i barne- og ungdomsidretten.



Foto: Norges Snowboardforbund/Preben Stene Larsen

PRAKTISKE RÅD FOR UTVIKLING AV UNGE UTØVERE

Med grunnlag i vår utviklingsfilosofi har Olympiatoppens fagavdelinger satt opp noen grunnleggende praktiske treningsråd for unge utøvere på tre ulike utviklingsnivåer. I våre råd setter vi fokus på utviklingsperiodene før-, under- og etter puberteten. Våre råd er ment som hovedretningslinjer innenfor hvert fagområde og kan gjerne benyttes av særiddrettene som grunnlag for arbeid med idrettsspesifikke utviklingstrapper.

INNLEDNING

Relativ alderseffekt

Relativ alderseffekt kommer til uttrykk i graden av biologisk modning hos barn og unge, avhengig av når på året de er født. Det er en tendens til at de som er født tidlig på året er mer fysisk og motorisk modne enn de som er født sent på året. Vi vet også at oppstarten av puberteten, fysiske endringer, sosial og mental modning i løpet av puberteten inntreffer til ulik kalendarisk alder og har ulik varighet fra individ til individ. I tillegg er det forskjeller mellom kjønnene. Kjønnsforskjellene blir omtalt nedenfor. Forskjell for oppstarten av puberteten kan variere med over tre år mellom individer. Virkningene av de endringer som puberteten medfører, kan derfor oppleves ulikt i relasjon til de unges kronologiske alder.

Før pubertet

I denne fasen fører fødselstidspunktet i året til de største forskjellene i barns fysiske og motoriske utvikling. Ikke alle vil oppleve like store forskjeller. Men forskjellene *kan* være så betydelige at man i noen idretter må ta hensyn til det både i trening og i konkurranser. Trenerne og foresatte må også snakke med barna om disse forskjellene, og betydningen det kan ha for mestring og prestasjon.

Under pubertet

De store biologiske endringene i løpet av puberteten medfører store endringer i de unges fysiske, motoriske, mentale og sosiale utvikling. Ettersom disse endringene

opptrer i noe ulik kronologisk alder kan mange unge oppleve store forskjeller i utviklingen av egen mestring og prestasjon sammenliknet med jevnaldrende. Forskjellene kommer i tillegg til den relative alderseffekten og kan forsterke denne. I idrett må vi ta hensyn til disse forskjellene både når det gjelder innhold og metoder i treningen, samt utforming av konkurranser. Det er særdeles viktig at trenere og foresatte snakker med de unge om grunnlaget for forskjellene og om hvordan forskjellene vil jevnes ut etter hvert som alle utøverne gjennomgår puberteten.

Etter puberteten

Etter puberteten vil både de biologiske forskjellene og den relative alderseffekten utjevnes. Dette betyr at trening for ungdom etter puberteten, kan doseres mer likt, og at de etter hvert kan konkurrere på et jevnere grunnlag når det gjelder fysisk, motorisk og mental modning.

Kjønnsforskjeller

Ingen studier har vist at trening i prinsippet bør doseres forskjellig for jenter og gutter/ kvinner og menn før og etter puberteten. Kjønnsmessige forskjeller og endringer i kroppslige forhold *under* puberteten tilsier imidlertid at treningsinnholdet må tilpasses den biologiske utviklingen. Forventet prestasjonsutvikling i løpet av puberteten må ta hensyn til både den generelle biologiske utviklingen og forskjellene mellom kjønnene.

Før puberteten

Før puberteten er det små eller ingen forskjeller i kroppslige forhold eller i grunnlaget for prestasjonsevne hos jenter og gutter på samme alderstrinn. I denne fasen kan trening i prinsippet doseres likt for jenter og gutter.

Under puberteten

Puberteten medfører markerte kroppslige forandringer med tilsvarende store forskjeller i prestasjonsutvikling for gutter og jenter. Mange utøvere, og særlig jenter, kan oppleve puberteten som spesielt krevende. Jenter kommer inn i puberteten gjennomsnittlig to år før gutter (11 ±2 mot 13 ±2 år). I puberteten produserer jenter og gutter kjønns spesifikke hormoner. Kjønnshormonene bidrar blant annet til endringer i kroppssammensetning, noe som forandrer fordelingen av fettmasse og muskelmasse. De mest åpenbare konsekvensene er at jentenes relative styrke og til dels også utholdenhet og tåleevne for trening blir redusert. Skaderisikoen kan øke og prestasjonsutviklingen kan stagnere. For å unngå skader og feiltrening, bør

treningen i disse årene differensieres mellom gutter og jenter. Det betyr ikke nødvendigvis at jenter må trene mindre enn gutter. Men de må trene med relativt lavere totalbelastning. Et eksempel på dette kan være å redusere bruken av øvelser med plyometrisk muskelarbeid (løping, hopping, ballspill) og heller prioritere mer skånsomme treningsaktiviteter. Erfaring viser at økt variasjon i utholdenhetstrening samt mer stabilitets-, motorisk- og teknisk trening kan virke gunstig. Slik trening belaster muskulatur og sener mer skånsomt og gir grunnlag for teknikkutvikling og prestasjonsløft når jentene er ferdige med puberteten.

De mannlige kjønnshormonene virker forskjellig fra de kvinnelige. Testosteronet har en anabol (oppbyggende) effekt, og i kombinasjon med riktig trening fører dette til en sterk økning av muskelmasse og rød blodcellemasse. Dette gir guttene grunnlag for økt styrke og bedre aerob utholdenhet. Tydelige fysiske forskjeller mellom kjønnene begynner dermed å gjøre seg gjeldende. Statistiske analyser av for eksempel friidrett, viser at jenter fra 11 til 18 års alder kun oppnår halvparten av den prestasjonsutvikling som guttene oppnår i samme tidsperiode. Forskjellene er spesielt store fra 14 til 18 års alder. En liknende utvikling vil også gjøre seg gjeldende i andre idretter. I denne sensitive fasen er det viktig at trenere og foreldre i samtaler med jentene skaper forståelse for at kroppslig utvikling kan gi konsekvenser for trening og prestasjonsutvikling. Det er viktig at utøverne forstår at utviklingen er normal. Konsekvensen i praksis er at man ikke skal fokusere ensidig på resultater i enkeltkonkurranser, men heller legge vekt på utvikling av teknikk og motoriske forutsetninger over tid. Trenere bør også ha fokus på prosessmål og arbeidsoppgaver som kan bedre treningskvaliteten og virkningen av ulike typer trening. Blant gutter kan økning av muskelmasse føre til begrensninger i leddutslag. Gutter må derfor trene bevegelse slik at nødvendige leddutslag vedlikeholdes.

Etter puberteten

Etter puberteten avtar virkningene av ulik biologisk utvikling mellom kjønnene. I denne fasen bør trening doseres mer ut fra individuelle og idrettsspesifikke ulikheter enn ut fra kjønnsforskjeller. Man må imidlertid være oppmerksom på at styrketrening og økt muskelmasse, spesielt blant gutter kan redusere leddutslag. Dette kan motvirkes ved bevegelsestrening.

Finn Olympiatoppens treningsdagbok via denne linken: www.olt-dagbok.net

Konkurranser for unge utøvere

Unge utøvere er underlagt de ulike særforbundenes konkurranseformer. Likevel kan de enkelte treningsmiljøene tilrettelegge og gjennomføre egne konkurranser. I slike konkurranser kan treningsmiljøene bestemme konkurransenes innhold og form. Når man legger opp interne konkurranser må følgende elementer være med i vurderingen:

- 1) Konkurransene er en viktig sosial arena for barn og unge. I forbindelse med konkurranser må de unge få tid og rom for å oppleve, og utvikle sosialt fellesskap med jevnaldrende.
- 2) Konkurranser i barne- og ungdomsidretten skal bidra til å åpne muligheter for de unge og ikke skape begrensninger.
- 3) Konkurransene skal inneholde flere elementer. Resultater må bare være ett av flere elementer som voksne snakker med barna om i forbindelse med konkurransene. Andre forhold en kan snakke med barna om er hvordan de opplevde sin egen innsats, gjennomføringen av konkurransen, hva de opplevde som bra og hva de kan bli bedre til.
- 4) Konkurransenes form, innhold og organisering skal «måle» ferdigheter og kvaliteter som de unge trener på.
- 5) I barne- og ungdomsårene må trening og øving vies mer tid og oppmerksomhet enn konkurranser. Utvikling må stå mer i fokus enn resultater.

Før puberteten

I denne fasen skal barn utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger samt lære og utvikle grunnleggende idrettslige ferdigheter. Dette må gi retningslinjer for hvordan vi utformer konkurranser for barn før puberteten. Konkurranser før puberteten, skal være motivasjonsskapende aktiviteter for barna, *mer* enn en arena der voksne får tilfredsstilt sine behov for å rangere.

Under puberteten

I denne fasen skal de unge lære å trene systematisk med langsiktige og kortsiktige utviklingsmål. De unge skal også videreutvikle sine idrettslige ferdigheter. Disse elementene må prege hvordan vi legger opp og evaluerer konkurranser for utøvere i puberteten. Vi må særlig ha i bakhodet at i denne fasen, har de som er tidlig utviklet og/eller født tidlig på året, til dels store fysiske fordeler sammenlignet med de som er

sent utviklet/født sent på året. Derfor er det viktig å tilrettelegge for konkurranser som reduserer eventuelle fysiske ulikheter. Det kan for eksempel gjøres ved at den tekniske utførelsen av aktiviteter blir vektlagt.

Etter puberteten

I denne fasen skal ungdom lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser og etter hvert lære å trene for å konkurrere og skape gode resultater. Konkurranser for ungdom etter puberteten må inneholde elementer der utøverne får øve på å utvikle disse egenskapene og ferdighetene. Gjennom konkurranser skal utøvere lære at trening nå i økende grad, påvirker utvikling av resultater.

Treningsdagbok for unge utøvere

Ei treningsdagbok er et redskap som skal bidra til å gi utøvere et bevisst og systematisk forhold til hvordan gjennomføring av trening påvirker deres utvikling over tid. Kontinuerlig bruk av treningsdagbok vil også bidra til å utvikle selvstendige utøvere. Gode tilbakemeldinger på utøvernes treningsdagbok kan gi næring de unges indre motivasjon for videre trening.

Før puberteten

Før puberteten skal spontan lek stå i sentrum for fysisk aktivitet blant barn, og organisert trening skal komme i tillegg til leken. I forbindelse med organisert trening bør trenere snakke med barna om deres opplevelse av treningene og hvordan barnas adferd og innsats påvirker treningsmiljøet, læring og utvikling.

Under puberteten

I løpet av puberteten bør en innføre bruk av enkle treningsdagbøker i forbindelse med organisert trening. I første rekke skal utøverne notere ned hvordan deres egen innsats og adferd påvirker utvikling av egne ferdigheter og læringsmiljøet. Etterhvert skal de utvide dagboken til å omfatte hva de har gjort under øktene og hvordan de har opplevd aktivitetene og belastningen (f.eks. pulsmålinger, anstrengelsesgrad etc.).

Etter puberteten

Etter puberteten må vi forvente at utøvere fører en detaljert treningsdagbok med kommentarer. Olympiatoppen har sammen med en rekke særforbund utviklet en elektronisk treningsdagbok som alle utøvere kostnadsfritt har tilgang til. Vi anbefaler at utøvere i idretter som har elektronisk treningsdagbok, benytter denne.

Idrettsspesifikk trening og hensiktsmessig variasjon

All idrettsungdom skal drive både variert og idrettsspesifikk trening. Fordelingen av variert og idrettsspesifikk trening avhenger både av idrettens egenart og de unges utviklingsnivå. Vi har satt opp noen retningslinjer når det gjelder innslag og omfang av idrettsspesifikk trening med grunnlag i særtrekk ved noen idretter.

- 1) I akrobatiske, kinestetiske idretter og noen racketidretter (f.eks. kunstløp, turn, stup, svømming, snowboard, alpint, tennis og lagspill) anbefales relativt tidlig innslag av idrettsspesifikk trening (8 -12 års alder).
- 2) I noen utholdenhets-, racket- og kampsidretter (f.eks. langrenn, skiskyting, orientering, boksing, bryting, fekting og bordtennis) anbefales noe senere innslag av idrettsspesifikk trening (11 – 14 års alder).
- 3) I noen utholdenhetsidretter (f.eks. skøyteløp, padling, sykling, roing og triatlon) anbefales relativt sent innslag av idrettsspesifikk trening (13 -15 års alder).

Uansett når en begynner med den idrettsspesifikke treningen, må hensiktsmessig variasjon være en integrert del i unge utøveres trening. Med hensiktsmessig variasjon mener vi aktiviteter som bygger opp under og forsterker utøverens utvikling i spesialidretten over tid. I noen idretter, og spesielt i enkelte utholdenhetsidretter, kan deltagelse i flere beslektede idretter være med på å skape slik variasjon. I andre tilfeller er det mer hensiktsmessig at utøverne trener spesifikt i bare en idrett, og skaper variasjon gjennom alternative treningsaktiviteter. Mye av den varierte treningen må og skal drives utenom organisert idrett. Dette er spesielt viktig før og under puberteten for at aktivitetsomfanget skal bli stort nok. Her må idretten samarbeide med foreldre og andre som har ansvar for de unges oppvekst (skole og andre organisasjoner). Etter puberteten skal idretten ta større ansvar for de unges totale trening.

For utdypende lesing anbefaler vi «Olympiatoppens filosofi for utvikling av morgendagens utøvere» og «Olympiatoppens synspunkter på trening for barn» <http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/ungeutovere/utviklingsfilosofi/page3883.html>

og boka:

“Long-Term Athlete Development”, Balyi, Way & Higgs, Human Kinetics 2013

DE PRAKTISKE RÅDENE

Råd fra fagavdeling for utholdenhet

Våre råd er spesielt tilpasset ungdomsutøvere som trener og konkurrerer i typiske utholdenhetsidretter. Utøvere i disse idrettene må naturligvis gjennomføre mer utholdenhetstrening enn utøvere som konkurrerer i idretter som ikke har utholdenhet som hovedkrav (ballspill, racketidretter, etc). Skal utøvere i slike idretter oppnå optimal treningsvirkning må de likevel gjennomføre utholdenhetstreningen etter de samme prinsipper og retningslinjer som anbefales for utøvere i typiske utholdenhetsidretter. Forskjellen vil imidlertid være at øktene gjennomføres sjeldnere, og vektlegges hovedsakelig i forberedelsesfasen. Vektlegging av utholdenhetstrening vil også kunne variere for utøvere fra ulike typer utholdenhetsidretter. For eksempel vil utøvere med lang konkurransetid (>30 minutter), gjennomføre litt lengre økter, lengre intervaller og større total varighet, enn utøvere som konkurrerer i idretter med medium (10-30min) og kort (2-10min) konkurransetid. Utøvere som trener og konkurrerer i idretter med ren konsentrisk muskelarbeid (sykling, svømming) må trene flere timer enn utøvere som konkurrerer i utholdenhetsidretter med plyometrisk muskelarbeid (løping, orientering). I tillegg kan utøvere som driver løping gjennomføre mindre organisert trening og mer uorganisert aktivitet ettersom dette er bevegelser en i praksis trener på helt fra fødselen. Å utvikle gode bevegelser i vann krever mange timer i vann for å lære å skape god fremdrift. I tillegg stilles det store krav når det gjelder sikkerhet, slik at all trening må gjennomføres organisert og under oppsyn av trener eller badevakt. Når en skal planlegge og gjennomføre utholdenhetstrening må det tas hensyn til alle disse momentene.

Utholdenhet og aerob kapasitet er den viktigste prestasjonsbestemmende faktoren i typiske utholdenhetsidretter. I alle idretter er aerob utholdenhet viktig for å være trent for å kunne trene, skape optimal restitusjon og forutsetninger for å kunne utnytte de tekniske og taktiske ferdighetene i idretten. I tillegg er aerob utholdenhetstrening en viktig treningsform som gir muligheter til å gjennomføre mange gjentakelser av konkurranseteknikken og av tekniske ferdigheter i ikke utholdenhetsidretter. Utholdenhetstrening gir også god utvikling av viktige mentale ferdigheter som evnen til å tåle ubehag og smerte, holde fokus når man er trøtt og skape en positiv indre dialog under langvarige og intensive treninger og konkurranser.

Optimal utvikling av aerob kapasitet i barne- og ungdomsårene krever at treningen er tilrettelagt i forhold til vekst og utvikling, samt arbeidskravet i hovedidretten. På de neste sidene har vi utarbeidet noen grunnleggende retningslinjer og råd

om hvordan effektiv utholdenhetstrening kan doseres (varighet, intensitet og hyppighet) og gjennomføres før, under og etter puberteten. Hensikten er å hjelpe utøvere og trenere til å gjennomføre mer virkningsfull utholdenhetstrening i ung alder.

Før pubertet

I denne fasen vil utholdenhetstrening sjelden bli gjennomført som egne økter. Man bruker 2-3 treningsformer per treningsøkt, og flere egenskaper og ferdigheter blir utviklet i en og samme treningsøkt. Innholdet i utholdenhetstreningen skal være en naturlig forlengelse, og et supplement til egenorganisert lek. Del-økter med utholdenhetstrening bør før puberteten kjennetegnes av følgende:

- Varierte lekøvelser som stimulerer del-elementer i konkurranseteknikken og gir rik bevegelseserfaring ved bruk av ulike utholdenhetsidretter og motorisk trening.
- Utholdenhetstreningen gjennomføres hovedsakelig som intervallarbeid med høy intensitet, med en total effektiv varighet på 10-20 minutter per økt. Hvert «intervall drag» bør ha vare fra 1 til 3 minutter. Pausene mellom intervallene bør være kortere enn «intervall dragene».
- Utøvere i utholdenhetsidretter bør gjennomføre 15 til 25 utholdenhetskonkurranser i løpet av et år. Hovedhensikten med konkurransedeltakelsen må være å lære å bli glad i å konkurrere og utvikle gode konkurranserutiner. Fokusområder kan være at utøveren skal lære seg å holde en jevn fart, og kunne avslutte raskt på slutten av konkurransen. Et annet fokus kan være å bytte og bruke en hensiktsmessig del-teknikk underveis i konkurransen.
- Utholdenhetsutøvere bør i denne fasen gjennomføre omkring 200-400 timer med aerob utholdenhetstrening per år. Hvor mye avhenger av idrettens egenart, og krav til tidlig spesialisering og teknikkutvikling.
- Vi anbefaler å lære utøverne til å telle puls og koble dette til opplevelse av anstrengelse på noen av de organiserte treningsøktene.

Under pubertet

I denne fasen vil utholdenhetstrening i typiske utholdenhetsidretter bli gjennomført som egne økter. I andre idretter vil en fortsatt bruke utholdenhetstrening som en del av treningsøkten. Innholdet i utholdenhetstreningen likner mer og mer på de metoder og øvelser som brukes i voksenidretten, men det er fortsatt viktig å beholde lekaspektet. I denne perioden øker spesifisiteten i treningen, og utøvere som har en utholdenhetsidrett som hovedidrett bør øke varigheten med omkring 50 timer per år. Økter med utholdenhetstrening under puberteten kjennetegnes av følgende:

- Egne utholdenhetsøkter i form av intervalltrening, langkjøring og hurtig langkjøring
- Det innføres bruk av en 3-delt intensitetsskala, med veiledende pulsverdier.

INTENSITET	PULS (% av hf-max)	EKSEMPLER PÅ TRENINGSMODELLER
Høy	90-100	Intervaller med maksimal eller tilnærmet maksimal innsats og med pauser på 50-75 % av dragtiden.
Moderat	80-90	Naturlig intervall, hurtig langkjøring og langintervaller med pauser som tilsvarer ca. 25 % av dragtiden.
Lav	60-80	Langkjøring med lav og moderat innsats.

En 3-delt intensitetsskala gjør det mulig å strukturere utholdenhetstreningen grovt. I tillegg er det et verktøy som gjør det lettere for utøvere å lære å kjenne forskjellen mellom trening på lav, moderat og høy intensitet.

- I typiske utholdenhetsidretter bør det gjennomføres:
 - o To til tre treningsøkter per uke på moderat og høy intensitet
 - o En til tre treningsøkter på lav intensitet per uke (organisert/uorganisert)

Nedenfor har vi satt opp retningsgivende verdier for intervalltid, pauser og total effektiv arbeidstid ved gjennomføring av utviklingsøkter og vedlikeholdsøkter med høy, moderat og lav intensitet.

INTENSITET	DRAGTID	PAUSE (% av dragtid)*	UTVIKLINGSØKT	VEDLIKEHOLDS- ØKT**
Høy	1-3 min	50-75 %	10-20 min	5-10 min
Moderat	3-6 min	25-50 %	20-30 min	15-20 min
Lav	Brukes ikke	Brukes ikke	1-2 timer	30-60 min

* = pausen er oppgitt i % (retningsgivende) av arbeidstiden per intervall

** = Vedlikeholdsøkt mellom harde treningsøkter eller når man ikke er helt uthvilt/rett etter sykdom

- Varigheten på intensiv trening økes gradvis utover i forberedelsesperioden, og fra år til år.
- Utøvere i utholdenhetsidretter bør gjennomføre 20 til 30 utholdenhetskonkurranser i løpet av et år. Hovedhensikten med konkurransedeltakelsen skal fortsatt være å lære å bli glad i å konkurrere, samt forbedre konkurranserutiner og opparbeide seg en god konkurransestrategi
- Det bør innføres regelmessig bruk av enkle testløyper som har en varighet fra 5 til 30 minutter. Hensikten er å få frem viktigheten av systematikk i treningen, og synliggjøre prestasjonsutviklingen i perioder hvor det ikke gjennomføres konkurranser. Målet med testene er også å kunne avdekke sammenhengen mellom treningsinnsats og prestasjonsutvikling.
- Utholdenhetsøkter i ikke-utholdenhetsidretter bør både gjennomføres som generell løpetrening (forberedelsesperioden), samt som spesifikk trening med teknisk/taktisk trening i hovedidretten. For å få optimal effekt bør modellene ta utgangspunkt i tabellene ovenfor når det gjelder dragtid, pauser og effektiv varighet.
- Vi anbefaler å lære utøverne opp til å telle puls og koble dette til opplevelse av anstrengelse ved trening i høy, moderat og lav intensitet.

Etter puberteten

I typiske utholdenhetsidretter vil minst 80 % av treningstiden bli brukt på aerob utholdenhets trening. I andre idretter vil en fortsatt bruke utholdenhets trening som en del av en treningsøkt, og som egne treningsøkter i forberedelsesperioden. Utholdenhets treningen er mer eller mindre identisk med de metoder og øvelser som brukes i voksenidretten. Spesifisiteten i treningen er tydelig rettet mot arbeidskravet i idretten, og individualiseres i forhold til utøverens kapasitet. Varigheten økes gradvis med omkring 50 timer per år. Økter med utholdenhets trening etter puberteten kjennetegnes av:

- Egne utholdenhetsøkter i form av intervalltrening, langkjøring og hurtig langkjøring
- Det innføres bruk av en 5-delt intensitetsskala, med veiledende pulsverdier.

I-SONE	INTENSITET	PULS (% av hf max)	EKSEMPLER PÅ TRENINGSMODELLER
I-5	Svært høy	> 94 %	Intervaller med svært høy innsats og med pauser på ca. 75 % av dragtiden.
I-4	Høy	89-93 %	Intervaller med høy innsats og med pauser på ca. 50 % av dragtiden.
I-3	Moderat	83-88 %	Naturlig intervall, hurtig langkjøring og langintervaller med pauser som tilsvarer ca. 25 % av dragtiden.
I-2	Moderat til lav	73-82 %	Langkjøring med moderat til lav innsats
I-1	Lav	60-72 %	Langkjøring med lav innsats

En 5-delt intensitetsskala gjør det mulig å planlegge, styre treningsintensiteten og dokumentere trening differensiert noe som kreves på internasjonalt nivå i typiske utholdenhetsidretter.

- I typiske utholdenhetsidretter bør utøverne gjennomføre:
 - o Null til en treningsøkt per uke i I-sone 5 (10-25 økter/år)
 - o En til to treningsøkter per uke i I-sone 4 (40-60 økter/år)
 - o En til to treningsøkter per uke i I-sone 3 (40-60 økter/år),
 - o Fem til ti treningsøkter i I-sone 1-2 per uke

I tabellen nedenfor har vi satt opp retningsgivende verdier for dragtid, pauser og total effektiv arbeidstid ved gjennomføring av utviklingsøkter og vedlikeholdsøkter i I-soner 1, 2, 3, 4 og 5.

I-SONE	DRAGTID	PAUSE (% av dragtid)*	UTVIKLINGSØKT	VEDLIKEHOLDS- ØKT**
I-5 økter	2-5 min	75 %	30 min	10-15 min
I-4 økter	4-7 min	50 %	60 min	20-30min
I-3 økter	7-15 min	25 %	90 min	30-45 min
I-2 økter	Brukes ikke	Brukes ikke	120 min	45-60 min
I-1 økter	Brukes ikke	Brukes ikke	>120 min	60-90 min

* = pausen er oppgitt i % (retningsgivende) av arbeidstiden per intervall

** = Vedlikeholdsøkt mellom harde treningsøkter eller når man ikke er helt uthvilt/rett etter sykdom.

- Varigheten på intensiv trening økes gradvis fra starten til slutten av forberedelsesperioden, og fra treningsår til treningsår.
- Utøvere i utholdenhetsidretter bør gjennomføre 25 til 40 utholdenhetskonkurranser i løpet av et år. Hovedhensikten med konkurransedeltakelsen er å konkurrere for å prestere.
- I tillegg til enkle testløyper, innføres regelmessig bruk av laboratorietester som VO₂maks og laktatprofiltester. Det gir et godt bilde av treningstilstanden og prestasjonsutviklingen i perioder hvor det ikke gjennomføres konkurranser.
- Utøvere som ikke konkurrerer i en utholdenhetsidrett, må avpasse utholdenhets-treningen til arbeidskravet og utøverens kapasitet. Utholdenhets-treningen kan gjennomføres som løpetrening i ballidretter/racketidretter/alpine skiidretter, samt som spesifikk utholdenhets-trening ved hjelp av idrettsspesifikke øvelser som utvikler teknisk/taktisk ferdigheter i hovedidretten.
- Vi anbefaler at utøverne læres opp til å benytte pulsklokke som et redskap til å styre intensitet og evaluere gjennomføring av treningsøkter.

For utdypende lesning om utholdenhets-trening for unge utøvere anbefaler vi å følge linken til Olympiatoppens nettside:
<http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/trening/utholdenhet/fagartikler/page8010.html>

Råd fra fagavdeling for teknikk og motorikk

Begreper og definisjoner

Motorisk læring

Bevegelser og handlinger som fører til varige endringer i en utøvers evne til å utføre motoriske ferdigheter eller reagere motorisk.

Motorikk

En utøvers evne til bevegelse. Avgjørende for denne evnen kan være utøverens forutsetninger som f.eks.:

1. **Mobilitet;** bevegelsesutslag gjennom en leddkjede/arbeidskjede
2. **Stabilitet;** kontroll over ledd og leddkjeder som grunnlag for optimal kraftoverføring
3. **Koordinasjon;** evne til samordning av kroppsbevegelser i forhold til hverandre og omgivelsene

Teknikk

En utøvers løsning av en bevegelsesoppgave

Taktikk

En utøvers handlingsvalg

Ferdighet

En motorisk aktivitet som har en bestemt målsetting

Taktisk-tekniske ferdigheter

En utøvers evne til å ta gode handlingsvalg og utføre dem på en effektiv måte til riktig tid.

Råd

Før puberteten

Før puberteten skal barn lære grunnleggende motoriske ferdigheter og stimuleres helhetlig for å gi rik bevegelseserfaring. I denne fasen skal barn stimuleres til, og det skal legges til rette for uorganiserte aktiviteter. Lek og variasjon skal være med i metodisk oppbygget aktivitet. Barn skal utvikle grunnleggende motoriske ferdigheter under varierte betingelser som for eksempel på is og snø og i vann.

- Sett fokus på mestring og læring
- Hovedinnholdet i varierte aktiviteter skal være grunnleggende motoriske ferdigheter som å løpe, hoppe, hinke, svinge, kaste osv.
- Skap variasjon ved at barn er med i 2-3 forskjellige idretter
- Idrettsspesifikk trening skal gi barn god skolering i idrettsspesifikke teknikker på grunnteknisk nivå. Skolering betyr læring og mestring av bevegelser og teknikker i den idretten barnet driver. – Et eksempel fra håndball: unge spillere kan benytte flere typer baller, for eksempel medisinalballer, kuler, tennisballer og håndballer, for å utvikle et stort repertoar av kastbevegelser. Et eksempel fra en individuell idrett: unge langrennsløpere kan drive rulleskule i en skatepark for å utvikle et stort balanserepertoar. – Omfanget av variert aktivitet er avhengig av idrett.

Under puberteten

Under puberteten skal barn og ungdom lære å trene. Ved teknisk-/motorisk- trening i denne fasen skal vi ha fokus på å ta vare på og utvikle utøverne i en periode som for mange kan fortone seg vanskelig på grunn av hormonelle og kroppslige endringer. Gjennom fokus på mestring i teknikktreningen bidrar vi til å bygge selvtillit. Vi må også utfordre unge utøvere til å se sammenhenger i treningen med utgangspunkt i øving på teknikk.

- Barna skal få oppleve å lykkes mer enn å utfordres. Utvikling av bevegelseskompetanse skal skje ved fokus på mestring og økt forståelse. Dette gir grunnlag for utvikling av kognitive ferdigheter.
- Idrettsspesifikk teknikktrening skal suppleres med trening av tekniske forutsetninger som for eksempel mobilitet og stabilitet. Treningsmetodikken i den enkelte idrett må bidra til å sikre utvikling av teknikk. Dette kan vi blant annet få til ved å benytte idrettsspesifikke oppvarmingsøvelser som har med mobilitets- og stabilitetsøvelser. – Et eksempel fra individuell idrett, skøyter. Teknikktrening på skiløp med fokus på kvalitet: øvelser for hofte- og bekkenstabilitet med strikkbelastning sideveis i skøytegang påvirker mobilitet i dyp skøyteposisjon stående på gulv. – Et eksempel fra lagidrett, fotball; øke bevissthet for måten spilleren behandler ballen på og måten spilleren forflytter seg på, for eksempel ved retningsendringer. Dette kan en også fokusere på ved trening av akselerasjon og retardasjon,

- Økter med spesifikke teknikk skal være en naturlig del av treningen. Hyppighet og omfang av slike økter bestemmes av idrettens egenart.
- Spesifikk variasjon i teknikktreningen er viktigere enn variasjon ved bruk av generelle bevegelser.
- Ved hjelp av teknikktrening skal en bygge opp et felles språk, og en må kommunisere med utøverne både gjennom følelser og bilder.

Etter puberteten

Etter puberteten skal unge utøvere lære å konkurrere. Ved teknikktrening må en i denne fasen sette fokus på å øve opp utøvernes evne til å benytte gode bevegelsesmønstre på konkurransarenaen. Gjennom konkurransene skal de unge nå også lære å utvikle tekniske-taktiske ferdigheter. Ved større spesifikk variasjon i treningen, skal utøverne lære å benytte økte spesifikke fysiske ressurser til å tilpasse sin teknikk i ulike konkurransesituasjoner.

- Bruk tid på å utvikle biomekanisk kunnskap og kompetanse som grunnlag for utvikling av teknikk og forståelse for gode bevegelsesløsninger.
- Sett fokus på å utvikle utøverens evne til å gi seg selv feedback.
- Sett fokus på å utvikle teknikk og ferdigheter på tvers av treningsarenaer. For eksempel kan en ung langrennsløper utvikle teknikk på «parketten». Dette kan overføres til skiløping ved hjelp av imitasjonsøvelser.
- Med økende utviklingsnivå må arbeid med individuelle tilpasninger og løsninger av idrettsspesifikk teknikk trappes opp.
- Fokus for trening av spesifikke fysiske ressurser skal i denne fasen være utvikling av teknikk. Et eksempel fra individuell idrett, langrenn: øvelser i et trekkapparat (styrke) eller ved å kaste medisinalball mot gulvet (eksplosivitet) der en imiterer posisjoner og bevegelser i staking. – Et eksempel fra lagidrett, håndball: Par- og individuelle øvelse med strikkbelastning der en imiterer ulike forflytningsmønstre på banen. Strikken gir styrkebelastning. Gjennom teknikktreninger skal utøveren også øve på å utvikle evne til ta avgjørelser og ansvar for veivalg i utvikling av egne tekniske ferdigheter.

Anbefalt litteratur:

“Motor Learning and Performance: A Situation-based Learning Approach”,
Richard A. Schmidt, Human Kinetics 2008

Råd fra fagavdeling for styrke

Før pubertet

Trening av styrke/kraft og «power» (effektutvikling/watt) før pubertetsfasen bør primært gjøres gjennom organisert lek. Styrkespesifikke øvelser, som f.eks. knebøy og benkpress kan også brukes, men da med fokus på teknikk og utførelse, ikke prestasjon (antall kg). Det foreligger for øvrig ingen holdepunkter for at tilrettelagt styrketrening er farlig for barn.

- Styrketrening krever stor innstas, så oppvarming er viktig. En generell oppvarming bør etterfølges av lett motstand (moderat innsats) i øvelsene/aktiviteten som skal trenes. Den spesifikke oppvarmingen er viktigere enn den generelle.
- Styrketrening kan drives i form av hinderløype og bryteøvelser med jevnsterk partner. En hinderløype som stimulerer til økt styrke og power må være av kort varighet (< 30 sek) som gjentas flere ganger (for eksempel 2 – 5 runder). Løypen må ha hinder som krever stor muskulær innstas. Dette kan bety klatring (ikke for vanskelig), hopp, kast og spurter.
- Kroppsvekt kan være tilstrekkelig motstand i mange øvelser. Videre kan man benytte enkle redskaper som sandsekker og medisinball. Tradisjonelt styrketreningsutstyr som stenger og manualer kan brukes, så fremt motstanden er hensiktsmessig.
- Teknikkinnlæring av tradisjonelle styrkeøvelser som, knebøy, markløft, utfall, benkpress, skulderpress, dips, nedtrekk/chins, roing, samt enkle buk- og ryggøvelser.
- Bevegelsesutslaget, f.eks. dybden i knebøy, bør være moderat, slik at bevegelsen ikke kompliseres av store utslag.
- Mange styrketreningsøvelser kan gjøres mer krevende og «tyngre» ved å benytte ustabil underlag og rolige bevegelser – men dette krever at øvelsesteknikken er innarbeidet på stabilt underlag. Eksempel: Knebøy med stang/stokk over hodet med strake armer og der utøveren står på en BSU-ball.
- Bruk av styrketreningsapparater bør kun benyttes dersom apparatene er tilpasset for barn.
- Styrketreningen bør gi trening for hele kroppen.
- Styrketrening bør gjøres 2-4 ganger per uke med en varighet på 15-30 min.

- Styrketreningen bør ikke inneholde maksimale løft.
- 10-20 repetisjoner gjentatt 1-4 ganger per øvelse. Pause mellom serier og øvelser: 1-3 minutter.
- Styrketreningen bør ikke inkludere spesielle metoder som eksentrisk trening, f.eks. gjentatte nedsenkninger hengende i en stang – om man ikke er sterk nok til å løfte seg opp.
- Styrketrening kan gjøres i form av hopp-, sprint- og kasttester

Under pubertet

Trening av styrke/kraft og «power» under pubertetsfasen kan rettes mer mot den aktuelle idretten, men uten at man går bort i fra generelle øvelser. Det bør legges stor vekt på teknikk og utførelse av øvelsene. Utøvere med god koordinasjon og løfte-teknikk kan øke motstanden og utfordre styrken mer i denne fasen. Økt styrke er et mål, men målet bør ikke være å øke muskelmassen.

- Øve på mestring av løfteteknikk, samt forståelse for god løfteteknikk.
- Tradisjonelle styrketreningsøvelser kan få mer plass i treningen. Frivektsøvelser som inkluderer flere muskelgrupper (f.eks. knebøy, benkpress og stående roing) bør prioriteres framfor isolasjonsøvelser og apparatøvelser.
- Styrketrening gjøres for å bedre idrettsprestasjon og forebygge skader. For det sistnevnte bør styrketreningen integreres med motorikktrening.
- Spesielle styrketreningsmetoder som eksentrisk trening, droppserier o.l., bør fortsatt unngås. Et unntak kan være eksentrisk trening av hamstringsmuskulaturen med Nordic hamstringscurl for fotball- og håndballspillere.
- Styrketrening bør gjøres 2-4 ganger per uke med en varighet på 20-40 min.
- 8-15 repetisjoner gjentatt 1-5 ganger. Pause mellom serier og øvelser: 1-3 minutter.
- Under en styrketreningsøkt bør ikke antall serier på en gitt muskelgruppe overskride 8 serier (f.eks. 5 serier i knebøy og 3 serier i utfall).

Etter puberteten

Trening av styrke/kraft og «power» etter puberteten kan utføres med tanke på å utvikle maksimal styrke og power. Har utøveren trent styrketrening etter rådene gitt ovenfor før og under puberteten kan muskelvekst være et mål. Dette vil kreve en betydelig økning av treningsmengden.

- Trening med stor innstas, men uten at det går utover en automatisert, god løfteteknikk.
- Flere av styrketreningsøvelsene blir idrettsspesifikke.
- Testing av maksimal styrke (spenst-, sprint- og kasttester) gjennomføres regelmessig.
- Treningen periodiseres, slik at styrketreningen går fra å være generell i ressursperioder til spesifikk i forberedelses- og konkurranseperioder.
- Styrketrening bør gjøres 2-4 ganger per uke med en varighet på 30-60 min. NB: Styrketrening med tung motstand (<6 reps.) kan gi lang restitusjonstid (2-3 dager).
- 1-15 repetisjoner gjentas 1-5 ganger. Pause mellom serier og øvelser: 1-5 minutter; pauselengden bør øke med økende motstand (lange pause mellom tunge løft, <6 repetisjoner).
- Under en styrketreningsøkt bør ikke antall serier på en gitt muskelgruppe overskride 12 serier.
- Enkelte spesielle styrketreningsmetoder, som eksentrisk trening, superserier og droppserier kan innføres, men bør benyttes med forsiktighet.

Anbefalt litteratur:

«Styrketrening i teori og praksis», kapittel 9: «Styrketrening for barn og unge» (Raastad m.fl., Gyldendal 2010)

Råd fra fagavdeling for idrettsernæring

Utvikling av gode ernæringsvaner før puberteten kan skape grunnlag for positiv langsiktig utvikling av barn og barns helse. Ansvaret for mat og drikke vil i hovedsak ligge hos trenere og foreldre i denne fasen. Etterhvert skal barna gradvis inkluderes i matlaging. Foreldre og trenere må få kunnskap om gode ernæringsrutiner som barn kan benytte i og utenfor idretten. Trivsel rundt mat og måltider skal være hovedfokus denne perioden.

Før puberteten

- Mengde av mat og drikke skal tilpasses til aktivitetsomfanget. Dette er viktig for å sikre energi til vekst og aktiviteter.
- Utvikling av god måltidsrytme for å møte økt energibehov hos aktive barn i vekst. Med god måltidsrytme mener vi faste måltider med frokost, lunsj, middag og kvelds, samt 1-2 mellommåltider.
- Utøvere skal ikke gå på trening sultne og de skal ha med seg drikke og et lite måltid til bruk rett etter treningen, for eksempel en frukt eller yoghurt.
- Vann er den viktigste tørstedrikken. Svak saft kan brukes på trening ved behov, for eksempel ved langvarig aktivitet eller konkurranser.
- Praktisk tilberedning av mat og drikke gjøres av foreldre og trenere, men utøvere skal gradvis inkluderes.
- Utøvere som av ulike årsaker skal unngå matvarer/matvaregrupper, bør få ernæringsveiledning av kompetent helsepersonell tidlig for å unngå mangeltilstander og sikre tilstrekkelig variasjon i kosten. Eksempler på dette kan være en utøver med matvareallergi/intoleranse.

Under puberteten

Trivsel rundt måltidene og kunnskap om endringene i kropp og vekt er viktig under puberteten. Det er ofte spesielt viktig for jenter i denne perioden. Kunnskap om praktisk idrettsernæring bidrar til at utøverne kan nyte maten samtidig som de vet at de har tatt smarte valg. Det er trenernes og foreldrenes ansvar å skape et miljø preget av trivsel, kunnskap og trygghet. Dette kan gjøres ved å snakke om endringene i puberteten og konsekvenser av disse. Hensikten med å skape et slikt miljø, er å øke selvtilliten og forebygge at unge utøvere utvikler et problematisk forhold til mat, kropp og vekt.

- Utøvere skal selv ta ansvar for å videreføre rutinene som er etablert tidligere (se forrige avsnitt) med hjelp fra foreldre og trener.
- Utøvere må få økt kunnskap om teorien bak rutinene. For eksempel om hvorfor det er hensiktsmessig å spise og drikke regelmessig og planlegge måltider i forhold til treningsøkter.
- Utøvere må få økt matvarekunnskap/matlagingskunnskap. Da kan de selv lage egne måltider og variere mellom ulike matvarer som dekker behovet for alle næringsstoffer.

Etter pubertet

Denne perioden er ofte preget av økt treningsmengde, flere konkurranser, mer reiseaktivitet, mer spesifikk trening for eksempel høydetrening, og økt fokus på prestasjoner. Dette forutsetter at utøvere etablerer meget gode restitusjonsrutiner. Det krever at de tar ansvar for planlegging og praktisk tilrettelegging, samtidig som de setter fokus på optimal treningskvalitet i hver økt. Kostholdet bør periodiseres og individualiseres og ses i sammenheng med treningen, for å forebygge sykdom, skader og overtrening. Mat og drikke kan lett bli ensidige rutiner, men det er viktig å bevare både variasjon i og trivsel rundt måltidene.

Først når utøvere er over 18 år, konkurrerer internasjonalt og har etablert optimale ernæringsrutiner, kan bruk av kosttilskudd og manipulering av vekt vurderes for at utøvere skal øke prestasjonen.

- Utvikling av forståelse for sammenhengen mellom ernæring, prestasjon og helse.
- Utvikling av mer detaljert kunnskap om mengde og type mat og drikke i forhold til trening og konkurranse. Hensikten er å kunne «skreddersy» et optimalt, individuelt opplegg.
- Utøverne skal selv ta ansvar ernæring og trening.
- En må opprettholde trivsel og matglede.

Anbefalt litteratur:

«Clinical Sports Nutrition», Louise Bruke og Vicki Deakin 4.utgave , McGraw-Hill 2009

Råd fra fagavdeling for idrettspsykologi

Før pubertet

Det overordnede målet for barns deltagelse i idrett før puberteten er at de opplever å være en del av et miljø hvor de inkluderes og trives, og hvor hver og en får mulighet til å vise og utvikle ferdighetene sine. Dette er en tid hvor barna går gjennom en kognitiv modningsprosess. I tidlig ungdomsalder (rundt 12 år), utvikler barn fullt ut moden forståelse av ferdigheter. Da forstår de blant annet at innsats ikke påvirker utfallet av oppgaver der resultatet påvirkes av flaks. De forstår da også at en person som presterer like bra med mindre innsats eller presterer bedre med like mye innsats, har bedre ferdigheter. Moden forståelse av ferdigheter danner grunnlaget for hvordan de vurderer egne ferdigheter eller suksesser. Det er to måter å vurdere dette på:

1. En vurderer sine ferdigheter ut i fra tidligere prestasjoner.
2. En vurderer sine ferdigheter ved å sammenligne seg med andre. Personlig fremgang alene vil her ikke være tegn på kompetanseøkning. En forventer også at de opplever å være like gode som de andre med mindre innsats eller bedre med lik innsats.

Punkt nr 1 er det vi kaller *å være* mestringsorientert. Punkt 2 er det vi kaller *å være* resultatorientert. Det er ikke slik at en *enten* er mestringsorientert *eller* resultatorientert. En kan være høy eller lav på begge. Det viser seg likevel at personer som scorer høyt på mestringsorientering har høyere innsats, høyere grad av opplevd kompetanse, har mer positive følelser og har mer indre motivasjon. Personer som er mest resultatorienterte viser lavere innsats, lavere grad av opplevd kompetanse, mindre positive følelser og har mindre indre motivasjon. Likevel kan resultatorienterte utøvere som også har gode ferdigheter, prestere svært godt. Men i perioder med mye motgang vil en resultatorientert utøver raskere miste selvtilliten fordi de sammenligner seg så mye med andre. Vedvarer motgangen over tid er sannsynligheten større for at utøveren slutter. Det er ikke nødvendigvis noen forskjell mellom de som er mest resultatorienterte og de som er mest mestringsorienterte når det gjelder ønsket om å vinne. Den store forskjellen mellom dem er hva de legger til grunn for vurdering av egen suksess og nederlag.

Holdninger og adferd fra foreldre og trenere har stor betydning for om unge utøvere blir mest mestringsorientert eller mest resultatorientert. Det er derfor viktig at en setter fokus på at barn skal ha det gøy når de driver idrett. Vær tydelig på at hensikten med treningen er å utvikle ferdigheter og resultater på lang sikt og ikke først og fremst å oppnå resultater på kort sikt.

Den relative alderseffekten kan bidra til at barn født på ulik tid i samme år, kan være på forskjellig sted i modningsprosessen. Dette kan påvirke barns ferdighetsutvikling.

Trenere og foreldre har i denne fasen ansvar for det praktiske arbeidet med å utvikle og opprettholde et godt motivasjonsmiljø for alle barna som deltar. Treningsmiljøet skal preges av idretts glede og utvikling av motivasjon, selvtillit og god selvfølelse. For å etablere et miljø som ivaretar og utvikler disse elementene anbefaler vi at dere:

- Tilegner dere god kunnskap om begrepet motivasjon og om hvordan en kan skape et godt motivasjonsmiljø.
- Gir hvert enkelt barn oppgaver og utfordringer de har forutsetninger for å mestre uavhengig av ferdighetsnivå og fysisk og psykisk modning. *For* lette aktiviteter kan bli kjedelige og *for* vanskelige kan øke angst og frustrasjon.
- Definerer suksess ut i fra utvikling, innsats og læring. Dette bidrar til at barn søker optimale utfordringer, viser nysgjerrighet og opplever suksess ut i fra sin egen fremgang.
- Gir barna positive, konstruktive og konkrete tilbakemeldinger slik at de får hjelp til å mestre sine oppgaver.
- Legger vekt på at barna får oppleve glede og trivsel gjennom høyt aktivitetsnivå og ved å involvere utøverne i valg av aktiviteter. Det er viktig for varig motivasjon at barn får positive opplevelser gjennom deltagelse i idrett.
- Lærer barna at det å gjøre feil er en naturlig del av læringen. Legg vekt på at suksess er personlig forbedring.
- Gir oppmuntring og forteller barnet hva det kan gjøre annerledes dersom det gjør en feil. Dette virker positivt på opplevelsen av egne ferdigheter og følelse av kontroll. Slike opplevelser stimulerer til videre innsats.

Under puberteten

Utvikling av egen identitet og god selvfølelse er svært viktig i ungdomsårene. Igangsettingen av puberteten er en sentral hendelse i livet til de unge. Dette er en periode som kan fortone seg som utfordrende for mange. Det skjer endringer på mange områder i livet. Løsrivelse fra foreldre står sentralt. De unge skal samtidig finne ut av hvem de er og hva de står for. Det forventes også at de unge begynner å ta mer ansvar for egen utvikling, både i idretten og i livet generelt. Trenere og andre viktige voksne må i denne fasen stille krav og ha forventninger som samsvarer med den enkeltes utviklingsnivå og det bilde han/hun har av seg selv. Dette bidrar til at de unge får gode mestringsopplevelser og positiv identitetsutvikling.

Vi anbefaler:

- Vær tydelig på hva det vil si å ta ansvar for egen utvikling.
- Skryt av de som faktisk tar ansvar.
- Tilpass kravene til den enkeltes utviklingsnivå.

Dette er en periode som for mange kan være vanskelig på grunn av hormonelle og kroppslige endringer. Naturlige endringer i kroppssammensetning kan påvirke prestasjoner. Jenter får økt fettmasse som følge av hormonelle endringer. Noen kan oppleve stagnasjon eller tilbakegang i sin idrett. En må fortelle utøverne at dette er en fase som går over og at de må ha tålmodighet. Sett fokus på aktiviteter som utøverne mestrer og opplever fremgang i.

Det er viktig å understreke at de unge skal lære seg å ha flere kriterier for suksess. Dette kan bygge selvtillit/mestringstro selv når resultatene uteblir. Trenere må sette fokus på prosessmål og arbeidsoppgaver som kan bedre treningskvaliteten. Selv om dette er spesielt viktig for jenter under puberteten, så er mestringsorientering like viktig for gutter. Disse elementer er sentrale for motivasjon, håndtering av stress og evne til å holde fokus. Oppgaver og ansvar skal øke i takt med at de unge modnes og utvikler seg. Sammen med ros og positive tilbakemeldinger fra omgivelsene gir dette grunnlag for positiv identitetsutvikling.

Deltagelse i konkurranseidrett kan ha betydning for hvordan identitet og selvfølelse utvikles. Utvikling av identitet som idrettsutøver er positivt så lenge de unge også utforsker andre sider av selv. I puberteten skal de unge utvikle flere sider av sin identitet. De skal være mer enn bare en idrettsutøver og mer enn sine prestasjoner. Utvikling av god selvfølelse er helt sentralt. Selvfølelse handler om menneskets iboende verdi og det å være glad i seg selv. Det handler om det å være trygg på at en er

verdifull, en interessant person og god nok bare ved å være seg selv, helt uavhengig av prestasjon. Et dårlig selvbilde kan for eksempel gjøre at en ubetydelig feil blir tegn på personlig nederlag og at man opplever av at man ikke er god nok som person. Ungdom i denne alderen kan være sårbare for å utvikle mer alvorlige problemer. Både blant gutter og jenter kan det oppstå utfordringer med tanke på kropp og kosthold. Særlig hos jenter kan det være risiko for å utvikle spiseforstyrrelser.

Det er viktig å skille mellom selvfølelse og selvtillit. Både trenere og utøvere må derfor få kunnskap om hva begge begrepene betyr. Selvtillit er relatert til prestasjon (hva du gjør), mens selvfølelse er relatert til den du er (se avsnittet over).

Vi anbefaler:

- Gi de unge tilbakemelding, ros og anerkjennelse for den de er, og ikke bare det de gjør.
- Gi de unge rom til og utforske flere sider av seg selv.
- Snakk med de unge om at det å være 24-timers utøver ikke betyr at man skal tenke på idretten sin 24 timer i døgnet. Det er viktig å bruke tid på andre ting enn idrett, for eksempel å være sammen med venner og familie, gjøre skolearbeid og dyrke andre interesser.

Overgangen fra "under pubertet" til "etter pubertet" er spesielt viktig for utøvere med høye idrettslige mål. Dette er ofte overgangen mellom junior- og seniorklassen. Utøveres ambisjoner om å lykkes i denne perioden er sterk. De ønsker å innfri forventninger fra andre som er viktige for dem. Samtidig er de usikre på om de vil lykkes. Dette kan føre til mer stress og økt følsomhet for påvirkning fra andre. Vi anbefaler:

- Gi utøverne mye støtte og oppfølging i denne perioden.
- Sett ekstra fokus på betydningen av egenutvikling fremfor sammenligning. Dette er viktig for å opprettholde motivasjon og selvtillit. Ensidig fokus på resultat kan være en medvirkende årsak til redusert selvtillit når de skal evaluere sine prestasjoner.
- Trenere og utøvere skal evaluere prestasjonsmål og prosessmål, i tillegg til resultatmål. Trenere skal gi positive og konstruktive tilbakemeldinger. Dette påvirker utøveres opplevelse av gode ferdigheter og god kompetanse.

Etter pubertet

Dette er den første fasen av voksenlivet. De som før og under puberteten har klart å opparbeide trygghet i seg selv og i relasjon til andre, står godt rustet til å møte de utfordringer som kommer. Grunnleggende trygghet gjør at vi tåler mer og er mer fleksible, samtidig som vi er stand til å ta mer ansvar. Unge mennesker som ikke har opparbeidet denne tryggheten kan være mer sårbare og kan oftere trekke seg vekk fra sosiale relasjoner.

I idretten er dette en periode som preges av økt treningsmengde, flere konkurranser, mer reiseaktivitet, mer spesifikk trening og økt fokus på prestasjon. For å mestre dette må utøvere har etablert meget gode restitusjonsrutiner. Dette gjelder også for å hente seg inn igjen mentalt.

I denne perioden er det viktig at utøverne har utviklet god selvinnsikt og selvstendighet med tanke på å vurdere hva de tåler av trening og totalbelastning. De må ha kunnskap om hvordan totalbelastningen påvirker utøveres restitusjon. Gode rutiner for trenings- og konkurranseplanlegging er viktig i denne fasen. Utøverens evne til å organisere sin hverdag innenfor det man kan tåle og trives med kan bli avgjørende for videre prestasjonsutvikling. De som er rundt utøveren må også ha god oversikt over utøverens totale forpliktelser (studier, jobb, trening, relasjonelle forhold m.m).

Utøvere i denne perioden må lære seg å like det konkurransepresset de møter på høyt nivå. De må også *trives* med å gjøre nødvendige prioriteringer. Utøvere i denne fasen må lære seg å håndtere motgang konstruktivt. De må lære av de periodene hvor prestasjonen stagnerer eller ikke utvikler seg slik de ønsker eller hadde forventet.

Det er naturlig at utøvere nå får stadig mer medbestemmelse. De har god kompetanse, både om sin idrett og om seg selv som idrettsutøvere. I de fleste idretter vil utøvere etter puberteten bruke mer tid på idretten sin. De er mye på reise sammen med trener og andre utøvere. Dette gjør at gode relasjoner innad i laget og til treneren blir enda viktigere. Vi anbefaler:

- Lag rutiner slik at trenere kontinuerlig har oversikt over den enkelte utøvers totalbelastning. Dette gjelder også ting som skjer på andre arenaer i livet enn i idretten. Dersom noe skjer som kan øke totalbelastningen: vurder umiddelbart om det krever tiltak med tanke på trening og restitusjon.

- Lag gode restitusjonsrutiner, også for mentalt restitusjon. Lær utøverne hvordan de kan restituere mentalt ved hjelp av blant annet avspenningsteknikker og oppmerksomhetstrening. Vær tydelig på at dette er viktig for å kunne prestere optimalt over tid.
- Utøverne skal inkluderes i relevante beslutningsprosesser. Lytt til utøvernes tilbakemeldinger på treningen. Utøverne kjenner kroppens signaler og føler om de trener på overskudd eller ikke.
- Ta deg/dere tid til å bli kjent med utøverne og vis interesse for hvordan de har det i hele sin tilværelse, ikke bare som idrettsutøver.
- Lag faste møtepunkter mellom trener og utøver slik at det skapes en dialog. Dette gir trenere mulighet til å følge med på hvordan den enkelte har det, både på og utenfor idrettsarenaen. Sett opp en liste med relevante spørsmål slik at dere får den informasjonen som er nødvendig.

Anbefalt litteratur:

«Idrettens mentale treningslære», Pensgård, Hollingen og Keeping, Gyldendal 2006

Olympiatoppen januar 2015.

Notater

UTVIKLING AV UNGE UTØVERE

Olympiatoppens utviklingsfilosofi og
praktiske råd fra fagavdelingene