



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere

Tilsluttet NSF

## Veien til toppidrett

Bare systematisk trening med høy kvalitet over lang tid, kombinert med en hensiktsmessig livsstil vil føre til toppidrett.

Utvikling av toppprestasjoner i idrett krever ca 10 års sammenhengende, omfattende og systematisk trening.

- **Sammenhengende** trening betyr at du må trene jevnlig, uten lengre avbrudd i hele perioden
- **Omfattende** betyr at den totale treningen i løpet av perioden må utgjøre ca 10 000 effektive treningstimer.
- **Systematisk** betyr at treningen må legges opp i etapper der innholdet i hver enkelt treningsetappe trinn for trinn utvikler de ferdigheter, kvaliteter og egenskaper som preger toppidrettsutøvere i de ulike idretter.

## Mestring motiverer

Den viktigste egenskapen hos en toppidrettsutøver er vilje og evne til å gjennomføre mye trening med høg kvalitet over lang tid. Den grunnleggende motivering for langvarig og omfattende trening vil være utøverens opplevelse av økende mestring innen de elementer utøverens idrett består av.

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

## Allsidig eller ensidig trening?

Verken allsidig eller ensidig trening er riktig for utøvere som sikter mot toppidrett.

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

## Utvikling av spesifikke kvaliteter gjennom variasjon

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

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

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



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere  
Tilsluttet NSF

### **På veien til toppidrett må du:**

- Ta mange valg
- Skaffe deg kunnskap
- Foredle dine forutsetninger

### **Valg = mål?**

Du må tenke gjennom hvor god du ønsker å bli, og sette deg personlige, tydelige og ambisiøse mål

Du må tenke konsekvenser – hva må du gjøre for å nå dine mål

Du må få kunnskap og du må bruke kunnskapen

Trene med god kvalitet – utfordre deg selv og være aktiv

Velge livsstil

Velge rammebetingelser underveis – treningsmiljø, bosted, utdanning og arbeid

### **Hva må du kunne noe om?**

Du må få kunnskap om hvordan idretten din er på det nivået du ønsker å nå.

Hva kreves for at du skal komme dit? Hvordan ser veien til målet ut?

### **Velg livsstil**

De som har høyest idrettslige mål må ta de mest omfattende konsekvensene, dvs at de må søke et regelmessig levesett med riktig ernæring og uten rusmidler.

Har du ambisjoner om å komme på et høyt sportslig nivå må du tenke gjennom helse, sykdomsforebygging og hygiene. Du tenke gjennom hva du skal ha på deg for å unngå å bli syk eller for å trene riktig – riktige klær kan bety at du unngår å bli syk. Du må disponere tiden din riktig slik at du får tid til trening, skole og sosiale aktiviteter. Det må være beviste valg, som gir deg en lettere vei til målet. Du må også tenke gjennom behov for søvn og restitusjon av kroppen.

Tenk langsiktig

### **For å nå målet du har satt deg, må du tenke langsiktig!**

Du må tenke gjennom hvor og når du skal trene – hvor har de riktig utstyr/ anlegg for at du skal komme lengst mulig? Hvordan er trenerne? Hvordan er det sosiale miljøet? Er det store avstander fra der du bor til treningsstedet? Hva slags utdanning ønsker du? Hvordan er jobbmulighetene etter en idrettskarriere? Du må tenke gjennom hva du vil med livet ditt etter idretten for å planlegge best mulig.



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere

Tilsluttet NSF

Det er ditt liv og dine valg – se idretten i sammenheng med andre arenaer i livet. Det er ingen som kjenner deg bedre enn deg selv, du må gjøre valgene selv.

Du må utfordre treneren din på å veilede deg! Spør aktivt om hvordan du kan bli bedre og hva som skal til.

### Praktisk eksempel differensiering i ungdomstiden

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

Kilde: Foredrag fra Olympiatoppen ved Åke Fiskerstrand