



Talentutvikling i norsk idrett – målsetting, strategier og dilemmaer





Olympiatoppens utviklingsavdeling



Utviklingssjef

RESULTAT-OMRÅDER

Talentutvikling

Unge TIF

Trenerutdanning/
trenerutvikling

Toppidrett
og annen
karriere

Forskning
og utvikling

S
E
N
T
R
A
L

A
K
T
I
V
I
T
E
T

Samspill om felles
måloppnåelse på
resultatområdene

R
E
G
I
O
N
A
L

A
K
T
I
V
I
T
E
T

OLYMPIATOPPENS
REGIONALE
AVDELINGER

Nord

Midt

Vest

Innlandet

Sør-Vest

Sør

xxx

xxx



Sentrale og regionale fagressurser

Målsetting



Overordnet mål og ambisjonsnivå for norsk toppidrett

Målsetting om «å gjøre de beste bedre»:

1. Blant verdens **3 beste vinteridrettsnasjoner** i Olympiske leker og blant verdens 10 beste nasjoner i Paralympiske vinterleker
2. Blant verdens **25 beste sommeridrettsnasjoner** i Olympiske leker, og blant verdens 30 beste nasjoner paralympiske sommerleker

Målsetting om «å gjøre de beste flere»

1. **Særforbundsutvikling**
Alle særforbund skal ha utviklet en plan for egen talentutvikling og internasjonal matching av morgendagens utøvere
2. **Olympiatoppens støtte til morgendagens utøvere**
Olympiatoppen skal, gjennom sine regionale avdelinger, ha utviklet en kapasitet til å bistå med tjenester på høyt medisinsk og idrettsfaglig nivå til dobbelt så mange utøvere som i dag





Målet er *idretts glede på aller høyeste prestasjonsnivå*





Talentutvikling - vår ambisjon

Skal vi jevnlig ha utøvere på
høyeste prestasjonsnivå -

- må vi, i tillegg til å foredle de beste vi har
i dag,

- kontinuerlig jobbe med å utvikle
morgendagens toppidrettsutøvere



Senior
Toppidrett



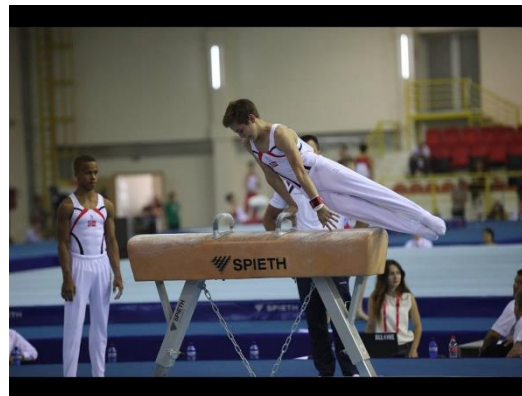
Landslag
OLT sentralt
Særforbund kraftsenter
Klubb

Morgendagens
toppidretts-
utøvere
19-23



Klubb
Jr.-/rekrutt-
landslag
SF kraftsenter
OLT regionalt

Unge talenter
15-19



Klubb
Toppidretts-
gymnas
Jr.landslag
OLT regionalt



Morgendagens toppidrettsutøvere

«Utøvere som på varierende alders- og resultatnivå kan dokumentere at de driver omfattende kvalitetstrening etter en langsiktig og helhetlig utviklingsplan mot å nå toppen i sin idrett»



Vurdering av talent

Prestasjon



Potensial

OLYMPIATOPPEN



Strategier



Ansvar og roller norsk toppidrett



Særforbundene driver og har resultatansvar for sine idretter

Olympiatoppen har overordnet ansvar for resultatutviklingen i norsk toppidrett



Kjernen i prestasjonsutvikling

- Daglig treningskvalitet
- Samspill/relasjoner i landslagene
- Konkurransgjennomføring

- På tvers-arbeid
 - Idretter
 - Kompetanse



Medaljenivå

4 – 6 år fra medaljenivå

- Hvem er fortsatt med her?
- Hva skal de drive med og hvor?
- Hvilke utfordringer ser vi for å ta de siste stegene?
- Hvem skal ha ansvar?

6 – 8 år fra medaljenivå

- Hvem bør være der og hvor bør de være?
- Hva skal de drive med/hva skal stå i fokus?
- Hvem skal ha ansvar?

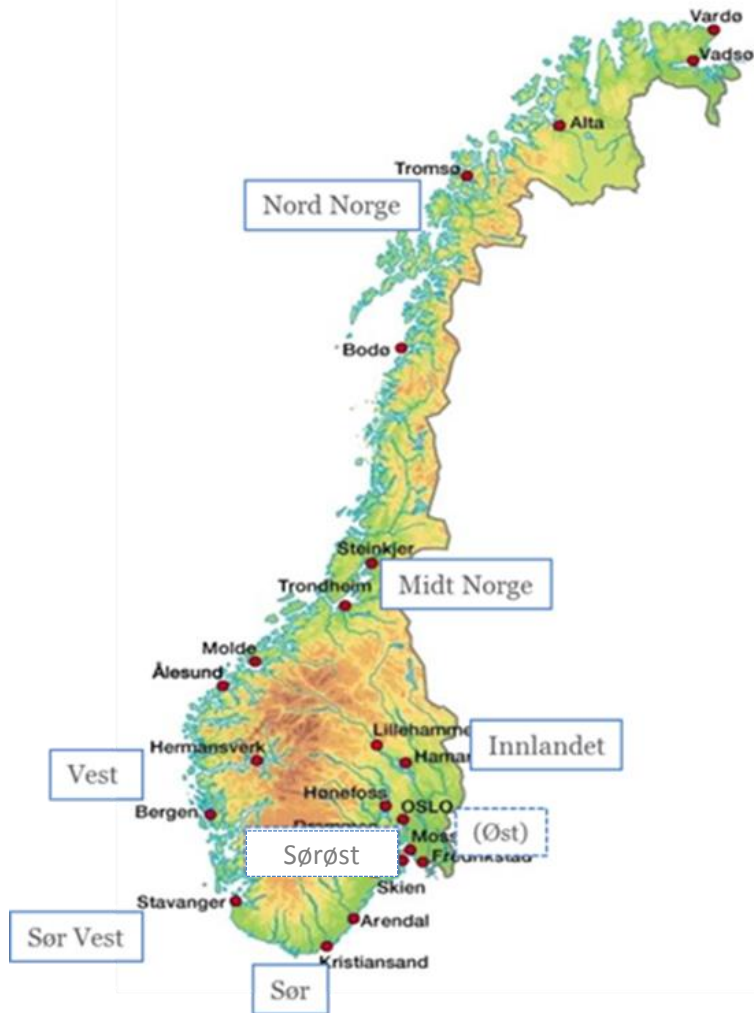
8 – 10 år fra medaljenivå

- Hvem kommer inn og hvem blir?
- Hva skal de drive med? - Langsiktig trenings- og utviklingsplan
- Hvem påvirker – hvor kommer kunnskapen fra?

Karriereveien til toppen



Olympiatoppens regionale avdelinger (Regionale kompetanse senter)



- Styrke og understøtte utviklingen av *morgendagens toppidrettsutøvere* og toppidretten regionalt
- Primære målgrupper:
 - Morgendagens toppidrettsutøvere
 - Dagens toppidrettsutøvere (bosatt i regionen)
- Skape møteplass for toppidrett i regionen;
 - Kompetansemiljø med spisskompetanse og helsetjenester
 - Treningsfasiliteter og anlegg
 - Samarbeid med vitenskapelige kompetansemiljøer ift FoU, tilgang til lab/testing og tilrettelagte studier
 - Imøtekommer særiddrettens behov
 - Lokalisert regionalt i store befolkningskonsentrasjoner
 - God kommunikasjon og tilgang vei/bane
 - Stor grad av regionalt engasjement for å finansiere, drive og utvikle OLT avdeling
 - Styringsmessig og faglig er OLTs regionale avdelinger en direkte forlengelse av OLTs ledelse og fagmyndighet

Prioriterte fokusområder og tiltak



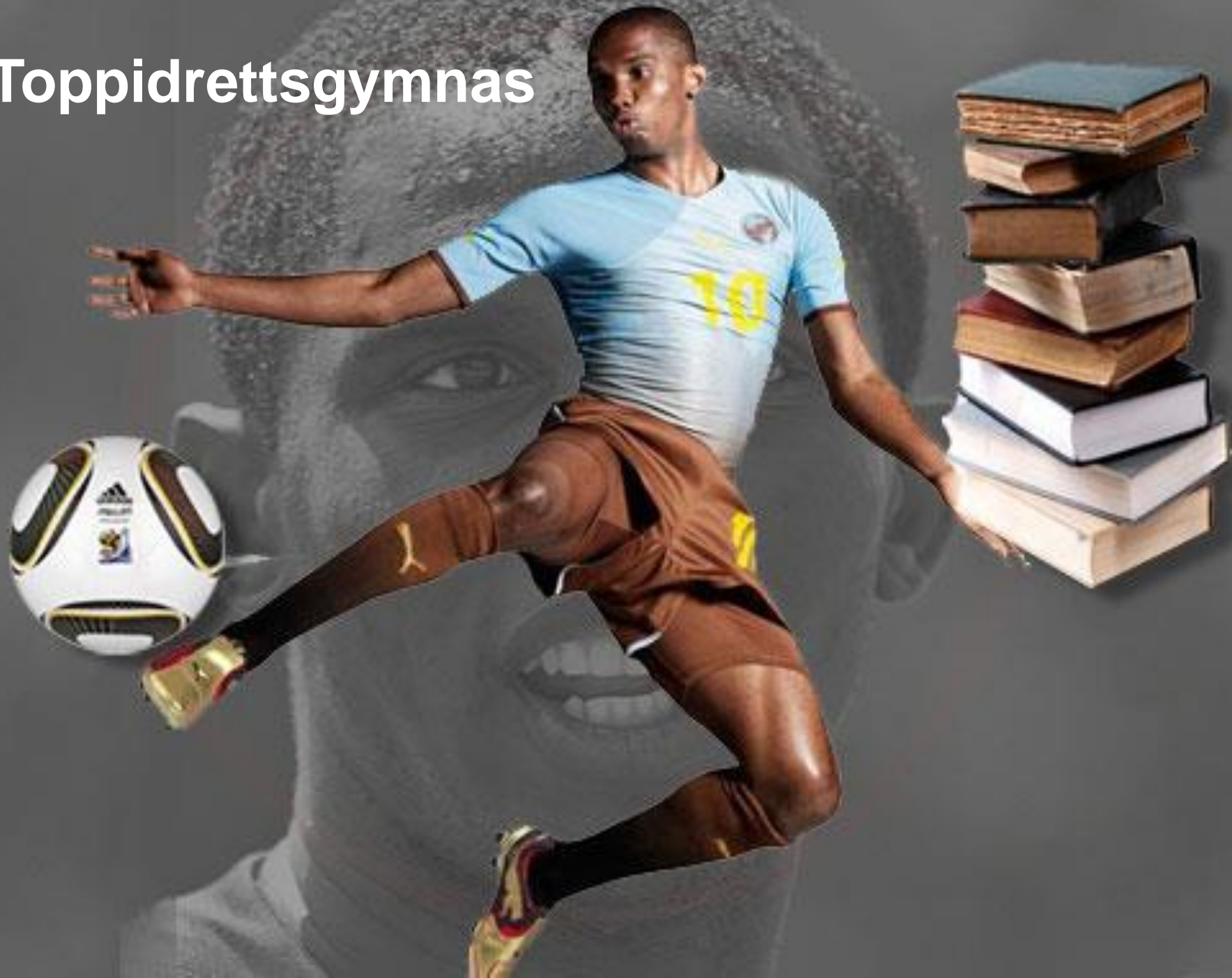
Utviklingstrappen tar for seg:

1. Tekniske krav
2. Fysiske krav
3. Mentale krav
4. Taktiske krav
5. **Treningsprogresjon**
6. Andre prestasjonsfremmende elementer.
7. Testsystem
8. Tips til aktuelt fagstoff
9. Rammebetingelser

Roing - Utviklingstrapp for gutter fra 1. til 12. treningsår (13 – 24 år)

Treningsprogresjon	1. - 2. treningsår	3. - 4. treningsår	5. - 6. treningsår	7. - 8. treningsår	9. -10.treningsår	11.-12. treningsår
Treningsuker pr år	30	40	44	48	50	50
Treningsstimer pr år	180	400	700	850	1000	1200
Treningsdager pr uke	3	5	6	7	7	7
Treningsøkter pr uke	3	5	8	10	12	16
Prosent årlig spesifikk trening	45	50	50	55	60	70
Prosent årlig generell trening	55	50	50	45	40	30
Fordeling spesifikk / generell trening i forberedelsessesong	10 / 90	20 / 80	20 / 80	25 / 75	25 / 75	30 / 70
Fordeling spesifikk / generell trening i konkurransesesong	60 / 40	70 / 30	70 / 30	75 / 25	75 / 25	80 / 20
Prosentvis årlig fordeling av trening i de i ulike intensitetssoner	Lett: 75 Moderat: 20 Hardt: 5	Lett: 70 Moderat: 25 Hardt: 5	I sone 1: 25 I sone 2: 45 I sone 3: 15 I sone 4: 5 I sone 5: 1 I sone 6: 1 I sone 7: 1 I sone 8: 1	I sone 1: 35 I sone 2: 20 I sone 3: 15 I sone 4: 5 I sone 5: 1,5 I sone 6: 0,5 I sone 7: 5 I sone 8: 1	I sone 1: 45 I sone 2: 30 I sone 3: 10 I sone 4: 5 I sone 5: 1,5 I sone 6: 0,5 I sone 7: 7 I sone 8: 1	I sone 1: 50 I sone 2: 25 I sone 3: 10 I sone 4: 5 I sone 5: 1,5 I sone 6: 0,5 I sone 7: 7 I sone 8: 1
Årlig fordeling styrketrening: Stabiliserings styrke Generell/basis kraft Løftekjennik Kraft utholdenhet generell Kraft utholdenhet spesifikk Maksimal kraft generell Maksimal kraft spesifikk Eksplosiv kraft	Stabilisering: 55% Basis kraft: 30% Løftekjennik: 10% Gen. kraftuth.: 20%	Stabilisering: 40% Basis kraft: 30% Løftekjennik: 10% Gen. kraftuth.: 20%	Stabilisering: 30% Basis kraft: 15% Løftekjennik: 5% Gen. kraftuth.: 20% Spes. kraftuth.: 18% Gen. makskraft: 10% Eksplosiv kraft: 2%	Stabilisering: 20% Løftekjennik: 5% Gen. kraftuth.: 25% Spes. kraftuth.: 25% Gen. makskraft: 10% Spes. makskraft: 13% Eksplosiv kraft: 2%	Stabilisering: 20% Gen. kraftuth.: 25% Spes. kraftuth.: 25% Gen. makskraft: 15% Spes. makskraft: 13% Eksplosiv kraft: 2%	Stabilisering: 20% Gen. kraftuth.: 20% Spes. kraftuth.: 30% Gen. makskraft: 10% Spes. makskraft: 18% Eksplosiv kraft: 2%
Årlig fordeling bevegelsestrening: Generell / basis bevegelsestrening Spesifikk bevegelsestrening	Gen. bevegelsestrening: 70 % Spes. bevegelsestrening: 30%	Gen. bevegelsestrening: 70% Spes. bevegelsestrening: 30%	Gen. bevegelsestrening: 60% Spes. bevegelsestrening: 40%	Gen. bevegelsestrening: 50% Spes. bevegelsestrening: 50%	Gen. bevegelsestrening: 30% Spes. bevegelsestrening: 70%	Gen. bevegelsestrening: 30% Spes. bevegelsestrening: 70%
Årlig fordeling teknisk trening: Grunnleggende tekniske elementer Spesifikke tekniske elementer	Grunnelementer: 80% Spes. elementer: 20%	Grunnelementer: 70% Spes. elementer: 30%	Grunnelementer: 40% Spes. elementer: 60%	Grunnelementer: 30% Spes. elementer: 70%	Grunnelementer: 20% Spes. elementer: 80%	Grunnelementer: 20% Spes. elementer: 80%

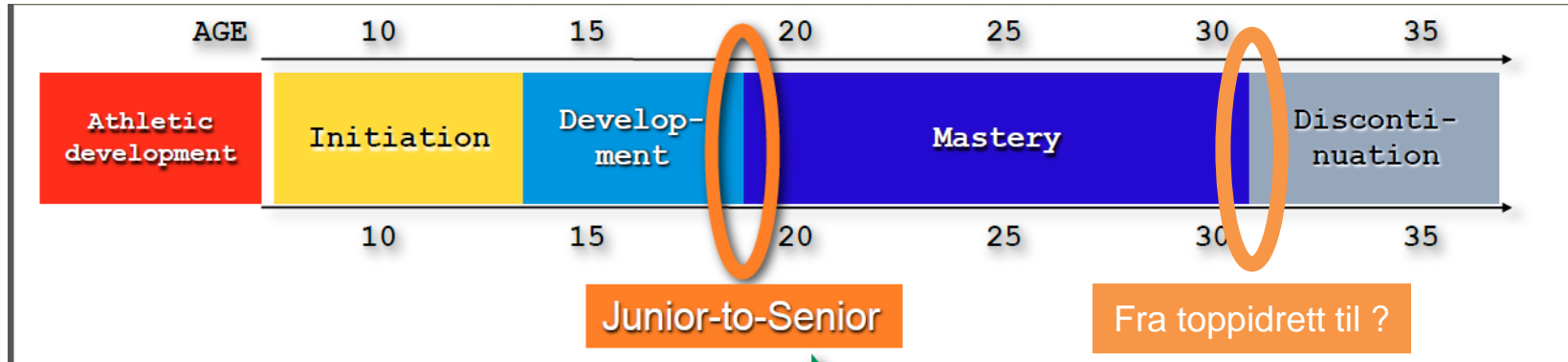
Toppidrettsgymnas



- 31 skoler
 - 12 private
 - 19 offentlige
- 3131 elever/utøvere
- 461 ansatte trenere
- 51 idretter/grener



Dual career



To krevende overgangsfaser!

Tilrettelegging av studier – avtaler med universiteter (7) og høyskoler (8)

Avtale med Adecco – traineeprogram, fleksibel jobb, karriereveileder i 100 % stilling på Olympiatoppen

OLYMPIATOPPEN



Helhetlig utvikling kan ha positiv påvirkning på prestasjon



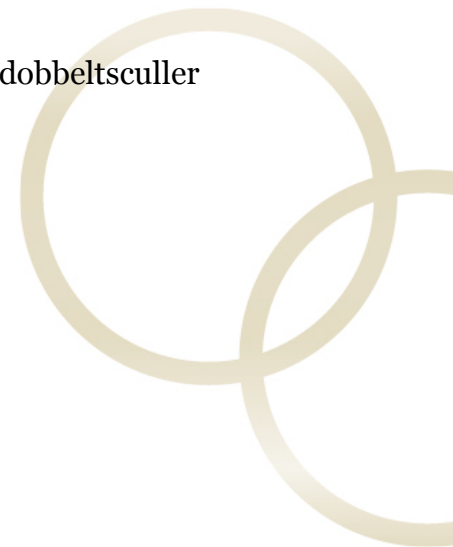


«Selv har jeg stort sett studert eller jobbet ved siden av roingen, men jeg har også hatt perioder med bare roing. «For å kunne maksimere satsingen.» Jeg har angret hver gang.

Det tærer paradoksalt nok litt på kreftene mine. Å bare være roer.

Jeg elsker idretten min, men jeg elsker den enda mer når jeg kan gjøre noe annet i tillegg».

Are Strandli, VM-gull i dobbeltsculler



OLT talentprosjekter i dag



- Svømming



- Svømming para



- Bordtennis para



- Høye håndballjenter



- Roing



- Triatlon



«Flere talent mot Toppen» 2016 - 2021

- **Samarbeidsprosjekt med Sparebankstiftelsen DNB**
- **Målet er å utvikle utøvere som skal prestere på toppnivå i fremtidens OL, PL, VM og EM.**
- **5 millioner kroner i året over 5 år → 25 MNOK**
- **Prosjektressursene skal utgjøre en forskjell = begrenset antall prosjekt**
- **Samarbeidet bygger på strategi og etablerte arbeidsformer i OLT;**
 - **Konkrete, langsiktige og tydelig definerte utviklingsprosjekt i regi av særforbund**
- **Prosjektene skal gi mulighet for å styrke og stimulere arbeid på tvers**





Fleridrettsmesterskap for ungdom







Det langsiktige målet er
idretts glede på aller høyeste prestasjonsnivå



Veien dit er
*mestringsopplevelser og idretts glede -
på alle utviklingstrinn...*



Dilemmaer

1. Profesjonelle trenere (økonomi til å betale lønn)
 - Landslag/topputøvere  Ungdom/talent
2. Tidlig spesialisering eller bred idrettslig bakgrunn?
 - Talentidentifisering  Barneidrettsbestemmelsene
 - Allsidighet  Variasjon
3. Hva måles vi (som trenere) på? Hva avgjør suksess?
 - Kortsiktige resultater (her og nå)
 - 
 - At vi legger grunnlaget for neste nivå i utviklingstrappen

OLYMPIATOPPEN

