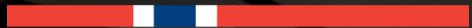


# NORGE



Olympiatoppen  
Innlandet

# Utviklingshjulet



# Utviklingshjulet

“Et teoretisk verktøy til praktisk bruk”

Mål:

- Gjøre det lettere for morgendagens utøvere og deres trenere å sikre prestasjonsutvikling over tid.
- Bidra til at vi gjør det viktigste riktig først, mens vi ivaretar helheten.
- Bidra til refleksjon og evaluering rundt egen praksis.



## Disposisjon:

- Hovedmål
- Refleksjonsoppgave
- Hva er Utviklingshjulet?

## Pause

- Vi ser nærmere på de 10 hovedbrikkene.
  - Refleksjonsspørsmål
  - Tips
- Refleksjonsoppgave/diskusjon/  
tilbakemelding



## Oppgave 1 til trenere

- Hva skal til for å lykkes i den idretten du er trener?
- Skriv ned minst fem påvirkbare hovedfaktorer som er avgjørende for prestasjonsutviklingen.
- Hva er årsaken til at noen ikke lykkes?
- Skriv ned hvilke to hovedfaktorer fra oppgave a som oftest hindrer deg/dine utøvere i å lykkes.





# Målarbeidet

Definer hvor du vil, og hva du må jobbe med for å komme dit. Målene skal gi rom for både de store drømmene og retning til det daglige treningsarbeidet.

- Hva er hovedmålet for din idrettssatsing? Hva er ditt hovedmål i forbindelse med skole/jobb?
- Hvilke utviklingsmål og hvilke vedlikeholdsmål bør du jobbe med knyttet til din idrettssatsing denne uka?



## Tips:

1. Sett deg et hovedmål som inspirerer og motiverer deg.
2. Kartlegg arbeidskravene i din idrett og sett opp utviklingsmål og vedlikeholdsmål.

# Trening

God fysisk, mental og taktisk trening kjennetegnes av kontinuitet, kvalitet og positiv effekt.

- Hvordan vet du at den treningen du gjennomfører gjør deg bedre både på kort og lang sikt?
- Hva er god treningskvalitet i din idrett?



## Tips:

1. Planlegg treningen med utgangspunkt i dine mål og din kapasitetsprofil. Sett opp kontrollpunkter for måling av treningseffekt.
2. Sett deg ett eller to mål for hver treningsøkt som bidrar til å øke kvaliteten på akkurat denne ene økta.

# Fysiske prestasjonsfaktorer

Fysiske og tekniske faktorer som er avgjørende for prestasjonsevnen.

- Hvordan er dine fysiske og tekniske ferdigheter målt opp mot arbeidskravene i din idrett?
- Hvilke fysiske og/eller tekniske prestasjonsfaktorer skal du jobbe med på din neste treningsøkt?



## Tips:

1. Lag din egen fysiske kapasitetsprofil. Vurder disse opp mot arbeidskravene i din idrett.
2. Vær bevisst dine egne styrker og svakheter. I samarbeid med trener, lag en konkret plan for hvordan du skal vedlikeholde og forbedre disse.



# Mentale prestasjonsfaktorer

Mentale faktorer som på kort og lang sikt er avgjørende for prestasjonsutviklingen.

- Hvorfor holder du på med, og hva gjorde at du ønsket å satse på din idrett?
- I hvilke grad påvirker du din egen trening og utvikling, og er det samsvar mellom det du gjør og det du ønsker å oppnå som idrettsutøver?

## Tips:

1. Motivasjon er den viktigste påvirkbare prestasjonsfaktoren over tid. Vær bevisst hva som motiverer deg og prioriter dette.
2. Ta ansvar for din egen idrettssatsing. Fokuser på å gjøre ditt beste fremfor resultatet her og nå.



# Restitusjon og ernæring

Restitusjonsprosessen skal gjenopprette og bedre fysisk og psykisk normaltilstand.

- Hva er dine viktigste restitusjonstiltak? Når følte du deg godt restituert sist, og hvordan visste du det?
- Hvordan har du tilpasset energiinntaket og næringsinnhold til trening og totalbelastning denne uken?



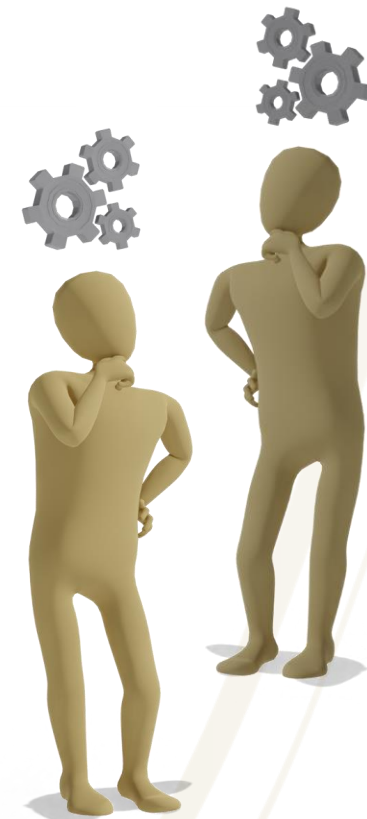
## Tips:

1. Søvn er den viktigste restitusjonsfaktoren. De fleste bør ha minst 8 timer hver natt.
2. Du bør ha 4 hovedmåltider og 1-3 mellommåltider med en sammensetning tilpasset din trening og totalbelastning. På treningsøkter er det viktig å fylle på med nok væske, og varer økta mer enn en time må man fylle på med nok karbohydrater.

# Taktiske ferdigheter

Vi må velge slik at vi utnytter egne og lagets ferdigheter på best mulig måte. Summen av valgene kalles taktikk.

- Hva er dine sterke sider fysisk, mentalt og teknisk? Hvordan kan du utnytte disse sterke sidene i en konkurranse?
- På hvilken måte kan du trene på å gjøre valg individuelt eller i ditt lag som bidrar til å bedre totalprestasjonen?



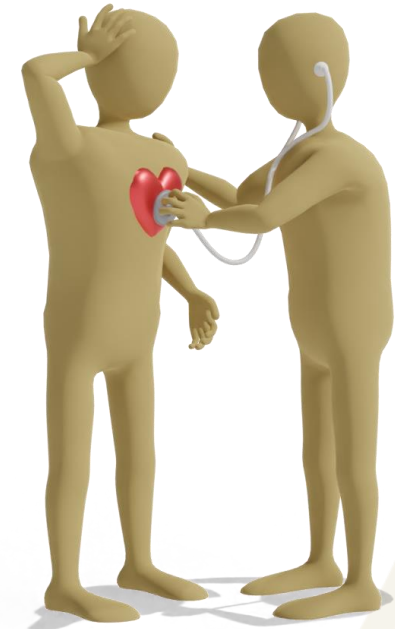
## Tips:

1. Vi må gjøre fortløpende valg under konkurranse slik at vi utnytter egne og lagets ferdigheter på best mulig måte. Vær bevisst og reflekter rundt hvilke valg du gjør for å utvikle dine taktiske ferdigheter.
2. I en prestasjonsgruppe har man felles retningslinjer for hvordan man ønsker å spille eller gjennomføre en konkurranse. Involver deg i diskusjonen om felles retningslinjer og vær bevisst på hvorfor det er viktige.

# Helse

Prioritering av helse på kort sikt øker sannsynligheten for prestasjonsutvikling på lang sikt.

- Hvilke forebyggende helsetiltak er en del av din treningshverdag?
- Hva gjør du ved sykdom eller skade og hvem involverer du?



## Tips:

1. God belastningsstyring er avgjørende for forebygging av sykdom og skade. I tillegg bør du trene skadeforebyggende øvelser tilpasset din idrett.
2. Rådfør deg med andre ved tvil rundt sykdom og skade. Ofte er det lettere å gi råd til andre enn og følge de samme selv.

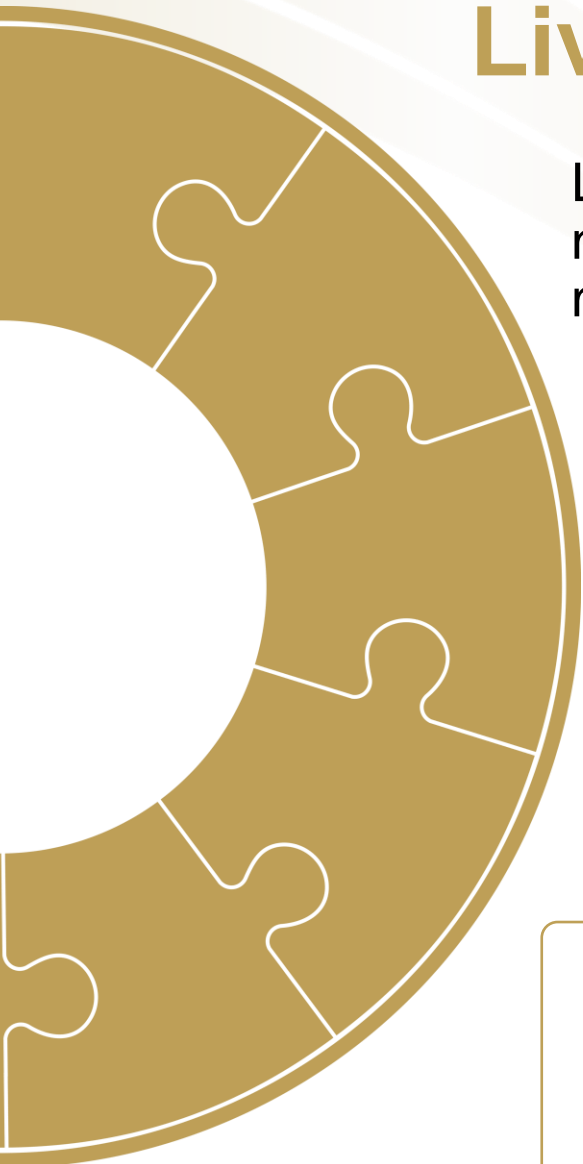
# Livsmestring

Livet byr på mange muligheter og utfordringer. Mye kan man gjøre noe med, andre ting må man ta hensyn til og tilpasse seg best mulig. Alene eller sammen med andre.

- Hva er det viktigste for at du skal ha det bra i ditt liv?
- Med utgangspunkt i egne erfaringer, hvilke utenomsportslige faktorer påvirker din treningshverdag og dine prestasjoner på en positiv eller negativ måte?

## Tips:

1. Vær bevisst på hva som er viktigst for deg for at du skal ha det bra i og utenfor idretten. Forsøk å prioritere at dette er på plass i din hverdag.
2. Be gjerne om hjelp og støtte på egne vegne hvis det er noe som plager deg. Vær til hjelp og støtte for andre hvis du opplever at det er noe som plager dem.



# Samspill

Du må ta ansvar for ditt eget idrettsprosjekt, men kun i samarbeid med andre kan du få frem det beste i deg selv.

- Utenom deg selv, hvem er viktigst for at du skal lykkes som idrettsutøver?
- Hva kjennetegner godt samspill for deg, og hvordan bidrar du til dette i ditt miljø?



## Tips:

1. Bevisstgjør hvem som er dine viktigste støttespillere.
2. Åpen og ærlig kommunikasjon innenfor dine grenser legger til rette for at andre kan hjelpe deg til å bli bedre.

# Rammebetingelser

Gode rammebetingelser er ytre forhold som bidrar til forutsigbarhet, som igjen bidrar til økt kvalitet i treningshverdagen.

- Hvilke rammebetingelser er viktigst for kvaliteten i din daglige trening?
- Hvilke rammebetingelser opplever du som mest utfordrende for din utvikling?

## Tips:

1. Hvilke rammebetingelser bør du ha på plass for å kunne lykkes på det nivået du er.
2. Gode utøvere kjennetegnes av at de oftere ser muligheter fremfor begrensninger.

