

Grunnen til at man begynner og  
en grunn til man fortsetter

# Universelle motivasjonsfaktorer

- hvordan skape tiltrekning og tilknytting til idretten?

Autonomi – involvering (feilretter, instruktør, tilrettelegger, coach)

Tilhørighet (coache på inkluderende spilleregler) - forsterkningsprinsippet

Mestring og utfordring (Flytsone)

Anerkjennelse – Positiv forsterkning – «sosialdemokratisk spesifikk variasjon) ref Tom Norlie

# Hvordan få flere utøvere til å (fekte?) trene mer og fortsette (satse mer)?

Topp og / eller bredde?

Om en klubb som gikk fra 120 – 550 aktive på 4 år

Om en D-nasjon som ble topp 3 på og ble der, samtidig som idretten vokste fra 1500-4000 aktive

Litt om hvorfor

**Min start; «Du leder idretten, jeg leder styret.**

Trækker du i salaten – stå i ro, da kan jeg finne deg og plukke deg opp»

Rød tråd; «**Idrettsglede for alle**» også de som vil mest

Alle er ikke på toppen av utviklingstrappa – alle er heller ikke på det første trinnet

Vi gjør ikke jobben vår om vi ikke tilrettelegger og måles på alle nivåene

# Driver norsk fekting toppidrett?

- «Toppidrett defineres som trenings og forberedelsesarbeid på linje med de beste i verden... arbeidet fører til jevnlig prestasjoner på internasjonalt toppnivå. Idretten er for disse utøverne en hovedbeskjeftigelse». OLT
  - Forbundsansvar
- Eller driver vi alle med rekruttering?
  - Rekruttering inn i idretten
  - Rekruttering til konkurranseaktivitet
  - Rekruttering til fremtidig toppidrett
  - Hvor langt ned i pyramiden skal forbundet jobbe operativt?

# Hvilke ambisjoner har norsk fekting?

- Skriv ned det første som faller deg inn

Hva fokuserer, i realiteten – i praktisk virke,  
fekting på for å få til dette?

- Skriv ned det første som faller deg inn

# Hva kan norsk fekting bli best på?

- Skriv ned det som faller deg inn først

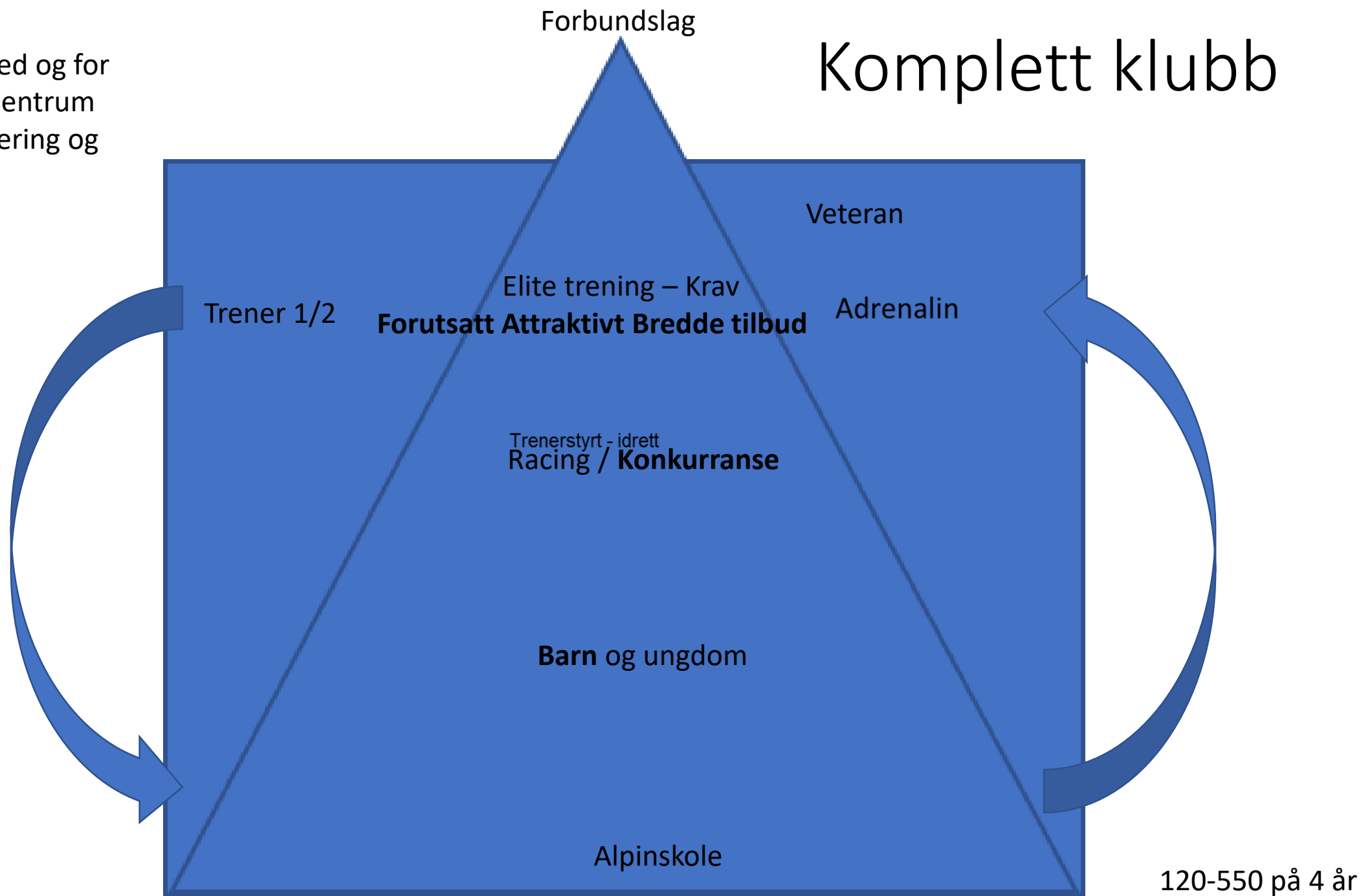
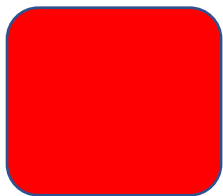
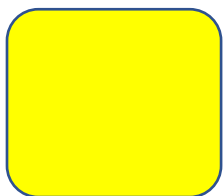
# Hva skaper utvikling?

- Skriv ned det første som faller deg inn

Hvem skaper utvikling?

Skriv ned det første som faller deg inn

Idrett av, med og for  
utøveren i sentrum  
Individualisering og  
inkludering



| CROSS-COUNTRY |                          |     |    |       |    |     |    |     |    |     | SKI JUMPING | NORDIC COMBINED | ALPINE | FREESTYLE & FREESKI | SNOWBOARD | MORE DISCIPLINES | INSIDE FIS | Q |
|---------------|--------------------------|-----|----|-------|----|-----|----|-----|----|-----|-------------|-----------------|--------|---------------------|-----------|------------------|------------|---|
|               | Switzerland              | SUI | 1  | 1'351 | 1  | 554 | 7  | 98  | 1  | 434 |             |                 |        |                     |           |                  |            |   |
|               | Austria                  | AUT | 2  | 798   | 2  | 339 | 4  | 150 | 3  | 211 |             |                 |        |                     |           |                  |            |   |
|               | Italy                    | ITA | 3  | 622   | 3  | 93  | 1  | 269 | 2  | 230 |             |                 |        |                     |           |                  |            |   |
|               | Germany                  | GER | 4  | 359   | 4  | 82  | 9  | 67  | 4  | 149 |             |                 |        |                     |           |                  |            |   |
|               | Luxembourg               | LUX | 5  | 262   | 7  | 17  | 5  | 125 | 5  | 120 |             |                 |        |                     |           |                  |            |   |
|               | Liechtenstein            | LIE | 6  | 252   | 11 | 1   | 3  | 155 | 8  | 31  |             |                 |        |                     |           |                  |            |   |
|               | Sweden                   | SWE | 7  | 235   |    | --- | 2  | 170 | 7  | 55  |             |                 |        |                     |           |                  |            |   |
|               | Slovenia                 | SLO | 8  | 227   |    | --- | 6  | 108 | 6  | 105 |             |                 |        |                     |           |                  |            |   |
|               | France                   | FRA | 9  | 162   | 9  | 11  | 8  | 73  | 11 | 13  |             |                 |        |                     |           |                  |            |   |
|               | Canada                   | CAN | 10 | 82    | 5  | 65  |    | --- | 10 | 15  |             |                 |        |                     |           |                  |            |   |
|               | United States Of America | USA | 11 | 67    | 6  | 29  | 11 | 32  | 12 | 6   |             |                 |        |                     |           |                  |            |   |
|               | Bulgaria                 | BUL | 12 | 57    |    | --- | 10 | 46  |    | --- |             |                 |        |                     |           |                  |            |   |
|               | Australia                | AUS | 13 | 41    | 8  | 16  |    | --- | 9  | 25  |             |                 |        |                     |           |                  |            |   |
|               | Japan                    | JPN | 14 | 34    |    | --- | 12 | 25  |    | --- |             |                 |        |                     |           |                  |            |   |
|               | Soviet Union             | SOV | 15 | 15    | 10 | 7   |    | --- |    | --- |             |                 |        |                     |           |                  |            |   |
|               | Norway                   | NOR | 16 | 13    |    | --- |    | --- |    | --- |             |                 |        |                     |           |                  |            |   |
|               | Czech Republic           | CZE | 17 | 3     |    | --- |    | --- |    | --- |             |                 |        |                     |           |                  |            |   |

| Athlete                  | Nation                                                                                  | ALL ▼ |        | SL ▼ |        | GS ▼ |        | DH ▼ |        | SG ▼ |        |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|
|                          |                                                                                         | Rank  | Points | Rank | Points | Rank | Points | Rank | Points | Rank | Points |
| Switzerland              |  SUI   | 1     | 6'685  | 2    | 1'242  | 1    | 1'522  | 1    | 2'126  | 1    | 1'275  |
| Austria                  |  AUT   | 2     | 4'877  | 3    | 1'089  | 4    | 487    | 2    | 1'847  | 2    | 899    |
| Italy                    |  ITA   | 3     | 4'454  | 1    | 1'938  | 2    | 1'438  | 7    | 370    | 5    | 479    |
| Norway                   |  NOR   | 4     | 3'689  | 4    | 1'073  | 3    | 714    | 4    | 691    | 3    | 892    |
| Germany                  |  GER   | 5     | 2'166  | 5    | 656    | 6    | 328    | 3    | 707    | 6    | 310    |
| France                   |  FRA   | 6     | 1'748  | 7    | 337    | 7    | 318    | 6    | 471    | 4    | 495    |
| Sweden                   |  SWE   | 7     | 1'085  | 6    | 455    | 5    | 442    | 10   | 107    | 9    | 53     |
| United States Of America |  USA   | 8     | 1'002  | 9    | 110    | 12   | 18     | 5    | 515    | 8    | 151    |
| Luxembourg               |  LUX   | 9     | 996    | 8    | 228    | 8    | 210    | 9    | 182    | 7    | 296    |
| Canada                   |  CAN  | 10    | 406    | 12   | 20     |      | ---    | 8    | 315    | 11   | 8      |
| Poland                   |  POL | 11    | 105    | 11   | 29     | 9    | 76     |      | ---    |      | ---    |
| Slovenia                 |  SLO | 12    | 101    | 10   | 34     | 10   | 67     |      | ---    |      | ---    |
| Russia                   |  RUS | 13    | 45     |      | ---    |      | ---    | 13   | 5      | 10   | 40     |
| Liechtenstein            |  LIE | 14    | 44     |      | ---    | 11   | 37     | 12   | 7      |      | ---    |
| Slovakia                 |  SVK | 15    | 29     |      | ---    |      | ---    |      | ---    |      | ---    |
| Japan                    |  JPN | 16    | 20     | 12   | 20     |      | ---    |      | ---    |      | ---    |

| Athlete                  | Nation                                                                                  | ALL ▼ |        | DH ▼ |        | SG ▼ |        | SL ▼ |        | PAR ▼ |        | GS ▼ |        | AC ▼ |        |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|-------|--------|------|--------|------|--------|
|                          |                                                                                         | Rank  | Points | Rank | Points | Rank | Points | Rank | Points | Rank  | Points | Rank | Points | Rank | Points |
| Switzerland              |  SUI   | 1     | 4'979  | 1    | 1'520  | 2    | 876    | 1    | 1'208  | 2     | 246    | 3    | 647    | 2    | 482    |
| Norway                   |  NOR   | 2     | 4'399  | 5    | 739    | 3    | 721    | 2    | 1'170  | 1     | 361    | 1    | 1'100  | 3    | 308    |
| France                   |  FRA   | 3     | 4'197  | 3    | 972    | 5    | 454    | 3    | 1'140  | 5     | 125    | 2    | 1'001  | 1    | 505    |
| Austria                  |  AUT   | 4     | 3'879  | 2    | 1'216  | 1    | 1'031  | 4    | 864    | 4     | 155    | 7    | 325    | 4    | 288    |
| Italy                    |  ITA   | 5     | 2'205  | 6    | 600    | 4    | 482    | 5    | 606    | 7     | 79     | 8    | 257    | 5    | 181    |
| Germany                  |  GER   | 6     | 1'700  | 4    | 766    | 6    | 344    | 7    | 215    | 3     | 183    | 9    | 168    | 9    | 24     |
| United States Of America |  USA   | 7     | 1'597  | 7    | 591    | 7    | 259    | 15   | 20     | 6     | 98     | 4    | 511    | 7    | 118    |
| Slovenia                 |  SLO  | 8     | 813    | 10   | 26     | 8    | 94     | 11   | 132    | 8     | 70     | 5    | 370    | 6    | 121    |
| Sweden                   |  SWE | 9     | 553    | 9    | 29     | 11   | 13     | 6    | 350    | 9     | 53     | 11   | 96     | 12   | 12     |
| Croatia                  |  CRO | 10    | 550    |      | ---    |      | ---    | 10   | 138    | 10    | 28     | 6    | 368    | 11   | 16     |
| Canada                   |  CAN | 11    | 396    | 8    | 97     | 9    | 72     | 14   | 62     | 12    | 20     | 10   | 140    | 13   | 5      |
| Russia                   |  RUS | 12    | 311    |      | ---    | 10   | 14     | 8    | 181    | 11    | 25     | 13   | 15     | 8    | 76     |

# Hva gjorde de?

De fokuserte ikke på at konkurrentene var, eller hadde;

- Flere utøvere (NOR; 1.500 – AUT 800.000)
- hadde mer penger (NOR 800` - AUT80mill)
- hadde bedre anlegg (Jessheim – alpene)
- profesjonelt støtteapparat
- Erfaring og alpin tradisjoner

«Ingen» idrett i Norge er flest i antall, «ingen» idrett i Norge har størst økonomi, men vi er likevel verdens beste i mange idretter – også sammenlagt i OL / VM og i «Greatest sporting nation»

Ingen tvil om at norsk idrett presterer på tross av betingelsene

- Hvorfor kan ikke fekting få til det samme?



# Hva fokuserer fektemiljøet på?

- Er feking der alpint var i 88?
  - 1500 aktive 800` i budsjett?
  - D-nasjon som vil opp og frem?
- Eller der alpin damene var for ti år siden?
- Flere fekteklubber i Frankrike enn konkurransefektere i Norge;

**hvordan kan de slås?**

| AUDI FIS SKI WORLD CUP     |      |                       |     |                                                                                       |        |
|----------------------------|------|-----------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Spindleruv Mlyn (CZE)      |      |                       |     |                                                                                       |        |
| Ladies' Giant Slalom Run 2 |      |                       |     |                                                                                       |        |
| Standings                  |      |                       |     |                                                                                       | Time   |
| 1                          | ▲ 3  | Mina Fuerst HOLTSMANN | NOR |    | 2:28.0 |
| 2                          | ▲ 1  | Ragnhild MOWINCKEL    | NOR |    | +0.2   |
| 3                          | ▲ 3  | Kristin LYSDAHL       | NOR |    | +0.4   |
| 4                          | ▲ 10 | Marlene SCHMOTZ       | GER |    | +0.5   |
| 5                          | ▲ 5  | Maria Therese TVIBERG | NOR |    | +0.6   |
| 6                          | ▲ 8  | Coralie FRASSE SOMBET | FRA |    | +0.8   |
| 7                          | ▲ 2  | Kaja NORBYE           | NOR |    | +0.9   |
| 8                          | ▲ 6  | Camille RAST          | SUI |   | +0.9   |
| 9                          | ▼ 7  | Bernadette SCHILD     | AUT |  | +1.1   |
| 10                         | ▼ 9  | Marie-Michele GAGNON  | CAN |  | +1.3   |
| LONGINES                   |      |                       |     |                                                                                       | hjelp  |



Fokus på det som var gratis - det de kunne best i verden – trening – «attacking vikings»

# Hvordan fortsette suksessen – ungdomslag NSF

## - ala det fekteforbundet har satt i gang

- «Alle» dere ser i OL og VM nå var med
- Fullt fokus på de miljøene som vil samarbeide, «overse» de som ikke er konstruktive iht visjon – de kan komme til etterhvert
- Bygget miljø på tvers av klubbene, sosial tiltrekning og tilknytning 50% j/g
- Samlingsbasert 20-60 dg/år. 13-16 år (99-ca 2010)
- Trenere fra klubb var operative trenere – forbundet med rikstrener organiserte
- God klubb utvikling «Attacking vikings» kultur sildret ned fra Landslag
- God trenerutvikling - trenerkurs
- Læringsarena for utøvere, trenere og foreldre
- Satte standard for trening hjemme i klubb
- Uttak basert på resultater
  - Uheldig; For eksempel Aksel L. Svindal ville ikke kommet med om det var Ungdomslag da han var i den alderen. Tenk om; «Fader ass, han Jansrud kom med, ikke jeg, de andre kompisene mine også – jeg slutter – hilsen Aksel».
  - Erfaringen er at det ble for spisset – ta med de som trener best – ikke resultatbasert uttak

# Landslagsmodellen – Norge mot røkla

## -Gode relasjoner i laget gir flere medaljer

### «Det er sammen vi er aller best»

- Samle de som trener best til ett utviklingsmiljø – bygge treningskultur
- Gode eksempler tilbake i klubbmiljøet
- Utvidede samlinger der aspiranter får oppleve hvor standarden ligger
- Kompetanseheving for trenerne – tas med til klubb, hever kvalitet og attraktivitet i klubb
- Få idretter uten lag prestere
- Utnyttelse av spisskompetanse – toppidrettsmodellen
- Hårete mål – entusiasme ala «attacking vikings»
- Forbund organiserer Landslag og klubb klubblag, - en naturlig ansvarsfordeling
- <https://www.facebook.com/watch/?v=203226684408346&extid=uR1DRD1mAWV2QVZ9>



# Suksesskriterier

PLANLEGGE UTVIKLING

FOKUS PÅ MOTIVASJONSFAKTORENE

UTVIKLE HELE MENNESKET – RELASJON TRENER-UTØVER

NORGE MOT RØKLA – “KONKURRERER MOT DE SOM IKKE SNAKKER NORSK” – LANDSLAGSMODELLEN – KOPETANSEKLYNGE FOR KLUBB

MESTRINGSFOKUS OG TRENINGSFOKUS KONTRA RESULTATFOKUS

TRENINGSPRINSIPPENE

ARBEIDSKRAV

# Universelle motivasjonsfaktorer

- hvordan skape tiltrekning og tilknytting til idretten?

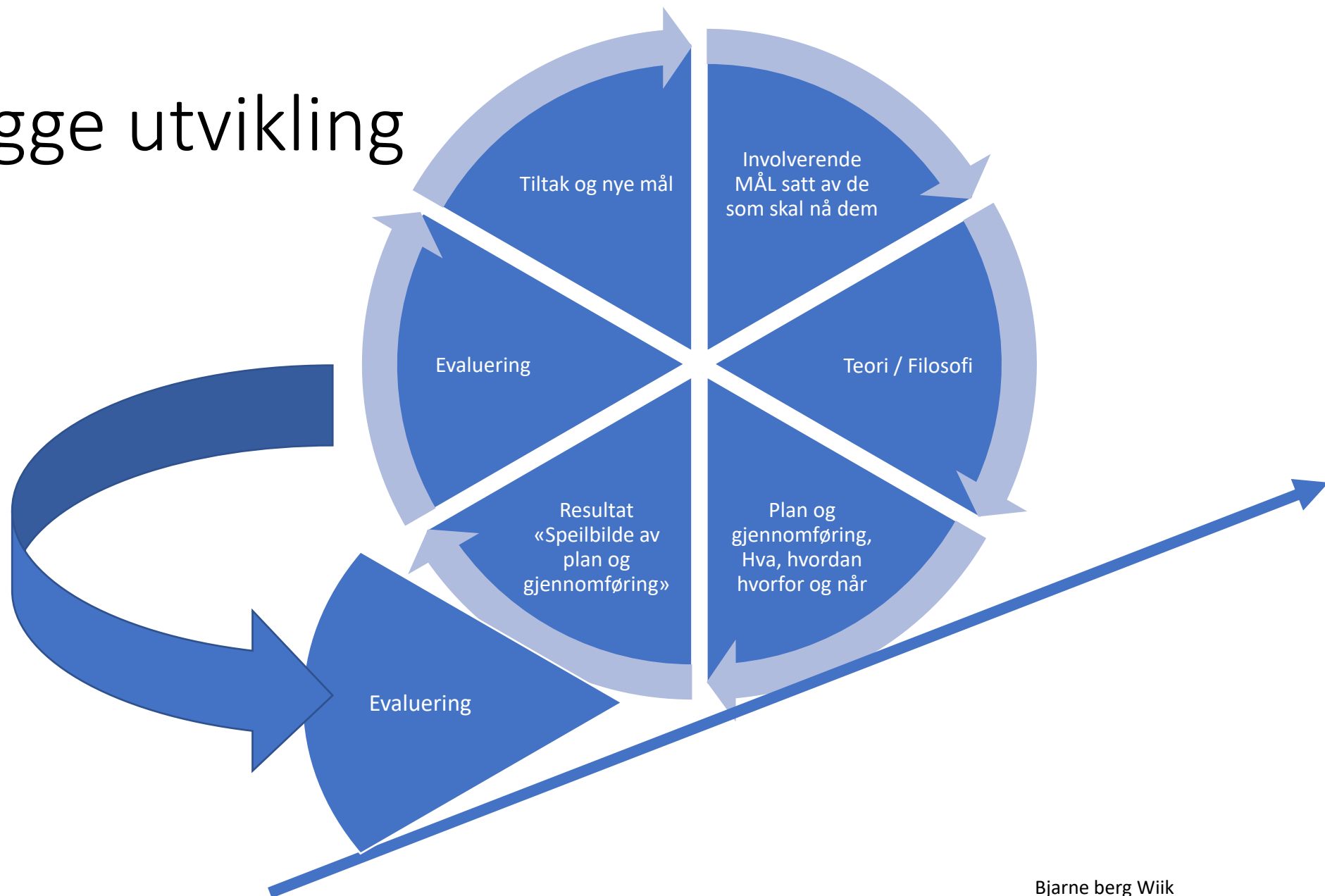
Autonomi – involvering (feilretter, instruktør, tilrettelegger, coach)

Tilhørighet (coache på inkluderende spilleregler) - forsterkningsprinsippet

Mestring og utfordring (Flytsone)

Anerkjennelse – Positiv forsterkning – «sosialdemokratisk spesifikk variasjon) ref Tom Norlie

# Planlegge utvikling



# Autonomi – den støttende involverende treneren

«De gode lederne var ydmyke, hadde en fanatisk driv i seg, og var besatt av en uhelbredelig trang til å skape resultater. De ledet med spørsmål, ikke med svar, de satset på dialog og debatt og foretok analyser uten å klandre noen».

«Oppturene starter gjerne med en **kulturutviklingsprosess** for å skape klima for nødvendig endring».

«I Olympiatoppen gjorde vi store endringer etter hvert eneste OL. Selv om resultatutviklingen var positiv, turte vi ikke annet enn å endre i frykt for at resultatene skulle flate ut».

*Bjørge Stensbøl*

# Å være Trener

**«At man, når det i sannhet skal lykkes en å føre et menneske til et bestemt sted, først og fremst må passe på å finne ham der hvor han er og begynne der.**

Dette er hemmeligheten i all hjelpekunst...For i sannhet å kunne hjelpe en annen, må jeg forstå mer enn ham – men dog vel først og fremst forstå det han forstår. Når jeg ikke gjør det, så hjelper min merforståelse ham slett ikke. Vil jeg allikevel gjøre min merforståelse gjeldende, så er det fordi jeg er forfengelig eller stolt, slik at jeg i grunnen, i stedet for å hjelpe ham, egentlig vil beundres av ham. Men all sann hjelp begynner med en ydmykelse ; hjelperen må først ydmyke seg under den han vil hjelpe, og herved forstå at det å hjelpe, er ikke det å herske, men det å tjene, at det å hjelpe ikke er å være den mest herskesyke, men den mest tålmodige, at det å hjelpe er villighet til, inntil videre, å finne seg i å ha urett, og i ikke å forstå hva den andre forstår.»

Fritt oversatt fra Kierkegaard. (1862)

# Ett suksesskriteria går igjen - Hele mennesket

«Det vi erfarer, og som Alnes påpeker, er at i et gjensidig avhengighetsforhold vil en **relasjon** hvor utøver og trener bruker hverandre for å utvikle hverandre på veien mot et mål, gi optimale utviklingsmuligheter og dermed resultat»



SOSIALT 50/50



FYSISK 50/50 X10000



INTELEKT / MENTALT  
(TR KURS - UTØVERUTVIKLING)

# Mastringsfokus

– «Vi er ikke redd for å tape, men vi er livredd for å ikke utvikle oss»

Leif Olav Alnes; Fagkonsulent kraft/styrke. Hovedsakelig oppfølging av friidrett.

OL Slalom 92 og 94 – hvordan gikk det og hvordan tenkte de mellom omgangene?

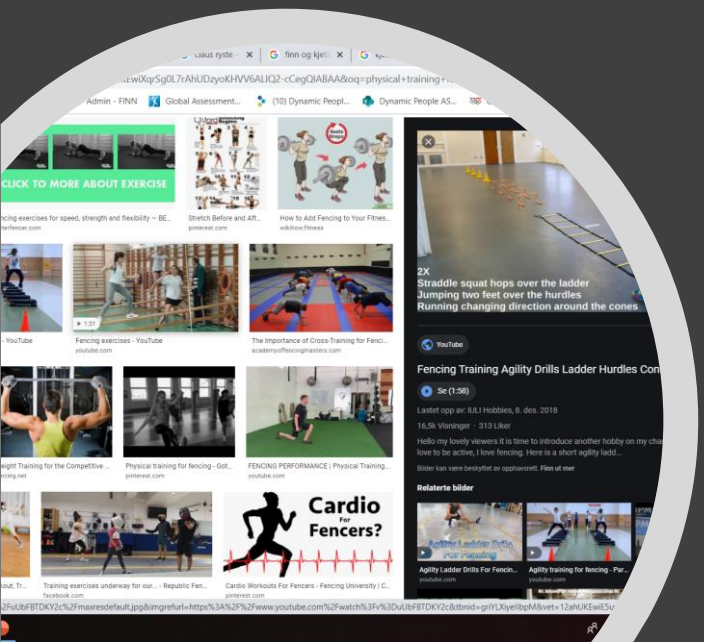


OL gull, eller nederlag; [https://www.nrk.no/video/finn-christian-jagge-tok-gull-under-ol-i-albertville-i-1992\\_54833738-32ee-4cce-b030-e150c680dd00](https://www.nrk.no/video/finn-christian-jagge-tok-gull-under-ol-i-albertville-i-1992_54833738-32ee-4cce-b030-e150c680dd00)

0.40; <https://www.youtube.com/watch?v=DQXptGJGmyA>

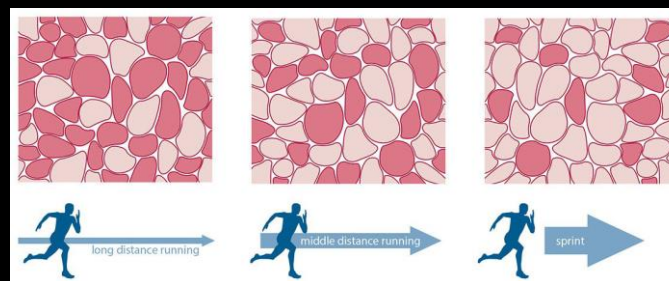
# Treningsprinsipper

- Aktivitet 10.000t
  - hva gjør du som er så genialt at du kan trene mindre, men bli bedre enn konkurrentene?
- Spesifikk
- Variert (10.000 t på pisten fra 10 til 30år?)
- Kontinuitet
- Overload
- Periodisering
  - År, tr.perioder, måneder
- Tydelig treningsfilosofi –
  - 100% etter boka + 20% galskap - entusiastiske
  - «Ingen trening lik en annen»
  - Læringsevnen og kroppsbeferskelsen utvikles i den grad den utfordres, dvs i den grad vi må lære noe nytt
  - Syre på hver trening, hardt med et smil
  - Adrenalin på hver trening



Hvilken idrett?

- Fekting; en motorisk og eksplosiv idrett?/!



200 KILO I KNEBØY  
70 ML I O<sub>2</sub>-OPPTAK

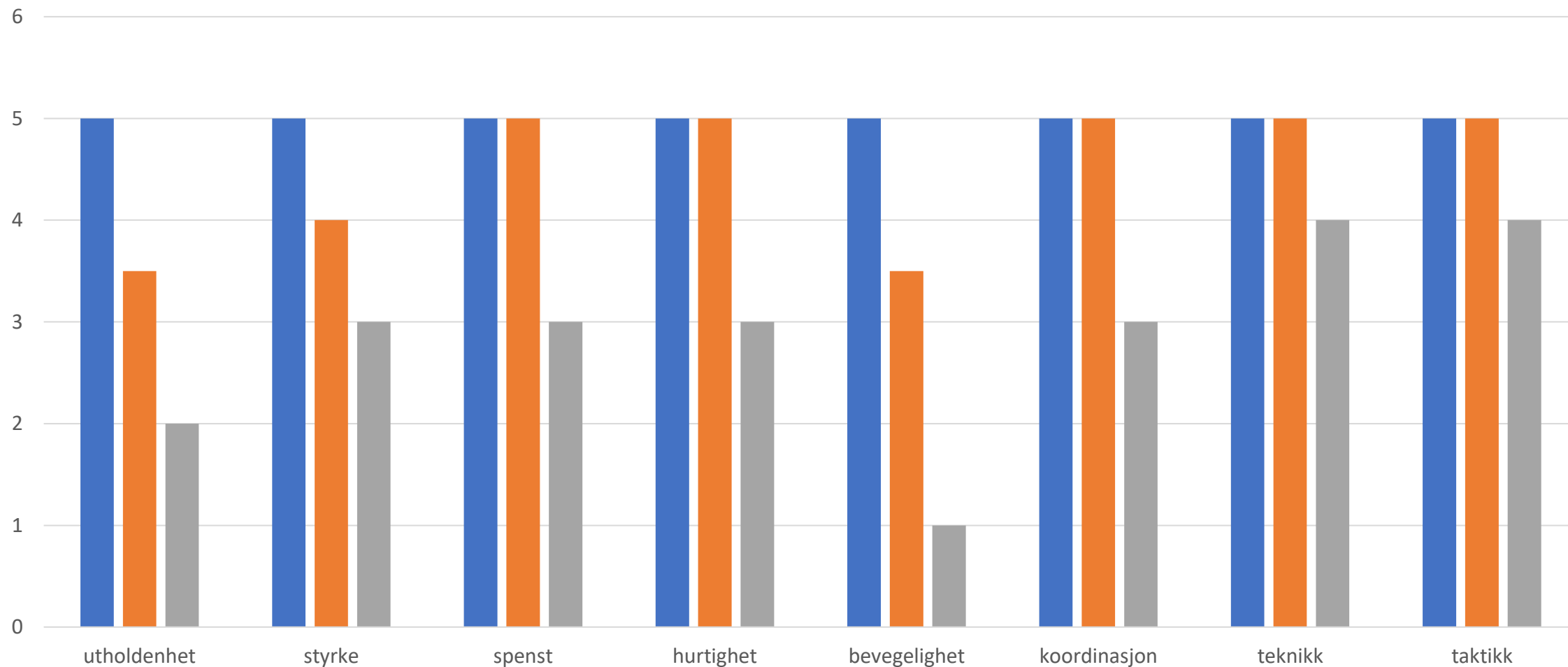
Martin Røgegaard (183) ber to  
ke 70 milliliter i oksygenopptak

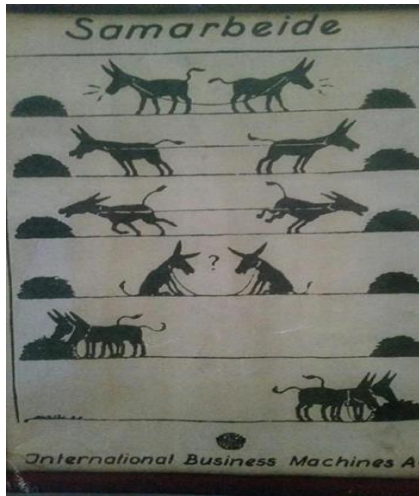


| Knebøy | Vekt | Relativ |
|--------|------|---------|
| 180kg  | 82kg | 2,20    |
| 180kg  | 84kg | 2,15    |
| 120kg  | 62kg | 1.95    |
| 190kg  | 63kg | 3.05    |
| 105kg  | 53kg | 1.95    |
| 240kg  | 88kg | 2.72    |

# Arbeidskrav fekting? - spesifikk variasjon med glede – kvalitet på variasjon er god barneidrett og plattform for eventuell toppidrett

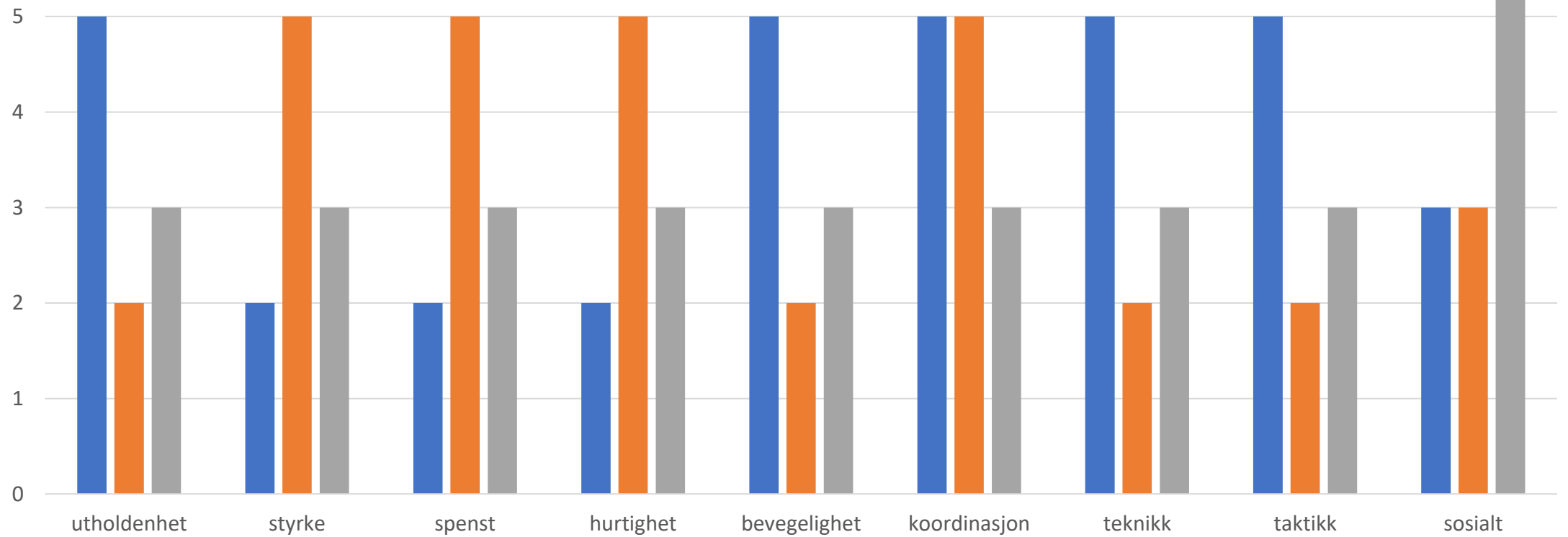
Tak fekting Meg





## Laget – lær av hverandre

■ Per ■ Pål ■ Espen



# Periodisering – ta valg

- U13; Motorisk rå
  - Allsidighet
  - Grunnteknikk – reportoar (ikke vinne alt fordi du er best på en teknikk), men eventuelt vinne fordi du har bred plattform og god kroppsbeherkelse
- U15; Lære å trene «Planmessig» – innføring i treningsformer
  - Motorikk
  - Core styrke / SFT – løfteteknikk
  - Vinne fordi vi er motorisk rå – «Grunnteknikk» - reportoar
- U17; Lære å trene «Planmessig» – innføring i treningsformer
  - Motorikk
  - Sub max styrke, spenst og hurtighet
  - Vinne fordi har best grunnteknikk
- JR; Prestasjonsutvikling – forberedelse til toppidrett
  - Motorikk
  - Begynne Styrke 1RM
  - Vinne fordi vi har best fekteutholdenhet og grunnteknikk
- SR; Trene for å prestere
  - Motorikk
  - Styrke 1 RM 2 x kr.v. Spenst og hurtighet - eksplosivitet
  - Aerob spseifikk
  - Vinne fordi vi har best eksplosivitet, teknikk og utholdenhet - komplette

# Noe jeg har sagt som er destruktivt for enten topp-, eller bredde -satsning?



- Kanskje hadde det hjulpet, pedagogisk om 1.laget var som på skolen – 1.klasse☺
  - 1 laget er introduseringslaget, nybegynnerlaget som trener 1 gang i uka, 2 laget trener 2/uke og 4 laget trener 4/uke, litt umodent forslag kanskje, men de er jo barn.
- Noe har jeg sagt som kan gjøre at fol slutter, om nivået blir for høyt blir idretten utilgjengelig for folk flest. Alpint har blitt slik, både hva angår kostnader, rising og nivå. Når 10åringene kjører utfor på en ski er det ikke lett for en nybegynner å begynne med alpint, det frister ikke. Da blir det viktig å differensiere gruppene slik at 10 åringen kommer på rett nivå. Ingen vet hvem av de to som blir holder på lengst og eventuelt blir best til slutt.