

U I T

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

Idrettslig utvikling for bredde og topp Flere med-lengre!

V/Tor Oskar Thomassen
Finnsnes 15.02.2025



idrettsglede



www.facebook.com/FinnsnesSkiklubb



Senja ski

Senja turn



Senja turn, [facebook.com/photo](https://www.facebook.com/photo)



[Senja-ski.idrettenonline.no/](https://senja-ski.idrettenonline.no/)

UiT

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET



Idrett, natur og folkehelse



<https://senja-ski.idrettenonline.no/>



Fotball handler om å ha det gøy



Senjaposten, vår 2024

IL Pioner «Pioner Power»



fotball.no/kretser/troms/klubb-leder-og trener/lands-turneringen-2024/. Foto Audun Kaspersen



www.facebook.com/photo, Sørreisa fotball

Topputøvere og trenere fra Senja, Sørreisa, Bardu, Målselv

Alf Storelvmo, Sørreisa, Mo IL og BUL
Norsk mester individuelt og i stafett

**Tore Rismo, Sørreisa. Trener og
toppspiller i TIL**



Foto: Hamar Stiftstidende

Domkirkeodden

Foto: Hamar stifttidene



<https://www.smp.no>. 30.05 2017

UIT

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

Genmanipulering i indre Troms?

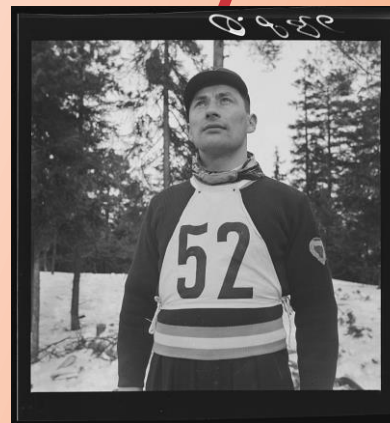
Haugevis med OL- og VM medaljer



Sverre Stenersen-kombinertkongen på-50-tallet
Foto: Scanpix



Emil Kvanlid, Målselv. Vinner av NM og Holmenkollen i 1938 og 1940 i kombinert



[Fred Børre Lundberg. Flere OL-og VM-medaljer.](#) www.aftenposten.no.

FOTO: Lier, Gunnar



Bjarte Engen Vik. 12- OL- og VM-medaljer .vg.no. Foto: Foto: Geir Olsen



Kristian Hammer. 3 VM-medaljer
Wikipedia.no

UIT Eller snakker vi om kompetanseflyt, prestasjonsmiljø, betydningsfulle personer, relasjonsbygging, kultur?

«Sverre er gudfaren min, og jeg treffer ham hver eneste gang jeg er hjemme.
Det var han som fikk meg til å begynne å hoppe på ski»

- ***Idrettsmiljøet** i Bardu la grunnlaget.
- *Fred Børre som forbilde
- *Betydningsfull trener i Sven Roger Ofstad



Sverre Stenersen og Bjarthe Engen Vik



Håvard Klemetsen og Bjarthe E. Vik

Kristian Hammer slutter: – Han har vært hjernen bak kombinert-suksessen i 2014

www.nrk.no Foto: Solum, Stian Lysberg / NTB scanpix



UIT

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

Toppløpere fra Finnsnes (BOIF)



Erik Valnes



nrk.no/troms og finnmark. Foto Terje Pedersen/NTB

Ingrid Guldbrandsen, Finnsnes (BOIF)



Nrk.no/Troms, Finnmark, 20.11.23. Foto Geir Olsen NTB



UiT

**NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET**



Idretten på Senja

Hva er vi mest stolte av?

Diskutere!



UiT

**NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET**



**Dere gjøre en fantastisk jobb for idretten
som: foreldre, pårørende, ledere, trenere,
oppmenn, osv.**

Verdt 100 mill. kroner ?



UiT

**NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET**



Hvilke utfordringer står vi overfor i idretten og samfunnet i dag?



Endringer i fysisk aktivitet og idrett

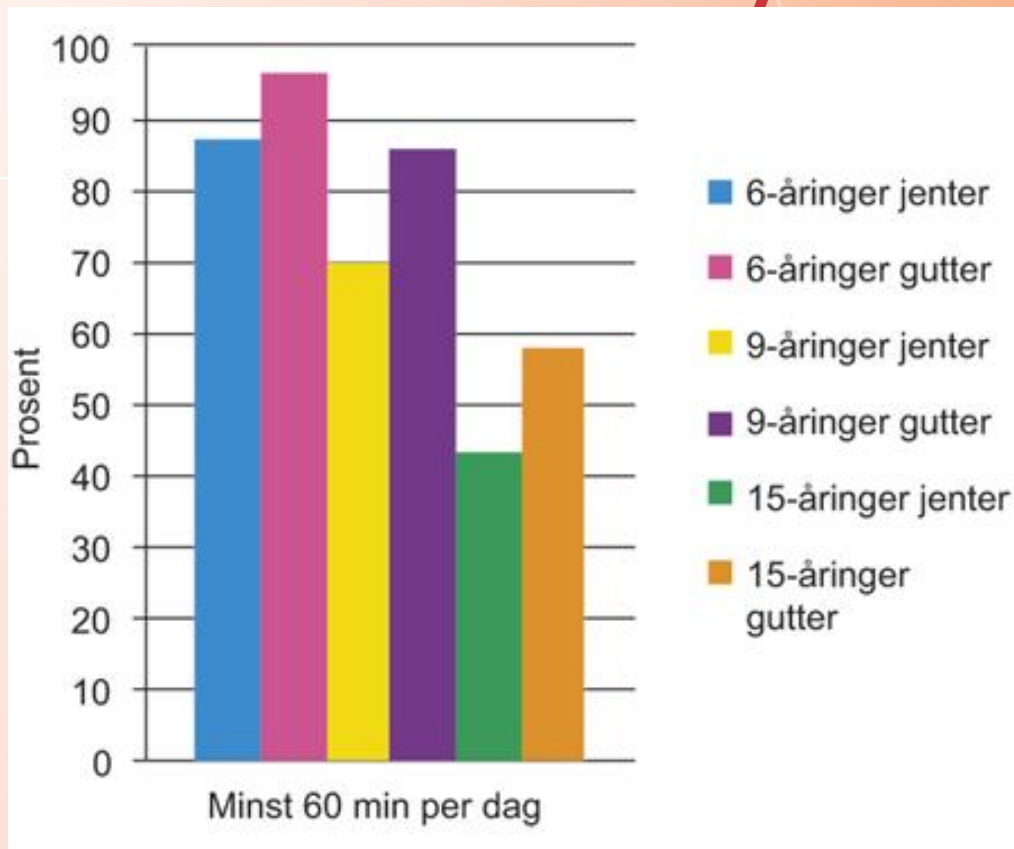
- Barn bruker nå 40 timer pr uke på mobil, data og TV-spill
- Egen aktivitet på løkka, på is, snø, i skogen – nå i spesialanlegg, på baner og i haller med spesialutstyr
- Fra egenstyrt, vilter lek til voksenstyrt kontroll
- Fra selvorganisering, selvbestemmelse til andres (voksne) organisering
- Fra foreldreansvar til institusjonalisering
- Fra mye fri bevegelses-aktivitet til større andel av konkurranser, kamper, turneringer, reisevirksomhet og krav til spesialutstyr
- Fra gang, løp, sykkel, spark og ski til skole og trening. Nå el-sykkel eller kjøring
- Fra familieturer i nærmiljøet til høyfjellet, på hytta med bil (4 WD), snøscooter, firehjuling

Inaktiviteten øker-helserisiko

Lav fysisk aktivitet blant barn og unge

Andelen (%) av 6-, 9- og 15-årige jenter og gutter som tilfredsstillt anbefalingene om gjennomsnitt minst 60 min. daglig moderat fysisk aktivitet i undersøkelsen, N= 3218

(Helsedirektoratet, februar 2014)



Fysisk inaktivitet og overvekt

Fysisk aktivitet bidrar til normal vekst og utvikling og virker forebyggende på kreftsykdommer, diabetes, muskel-skjelettlidelser, hypertensjon og hjerte- og karsykdom. I tillegg har det positiv effekt på psykisk helse og stresshåndtering.

Norge toppe statistikken i Europa hva gjelder stillesittende atferd hos barn (1) – opptil 40 timer i uken. Norske 11 – 15-åringer ligger godt under *OECD-gjennomsnittet for fysisk aktivitet, og også lavere enn de andre nordiske landene

<https://tidsskriftet.no/2014/03>, Cecilie Bendiksen

Andelen med overvekt blant 15-åringer: 17% av jentene hadde overvekt, og 5% hadde fedme. For guttene: 11% med overvekt og 2% med fedme (FHI, 2021a).

*OECD - Organisasjonen for økonomisk samarbeid og utvikling.

UIT

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

Et samfunn med fokus fra voksenidrett til barne- og ungdomsidrett

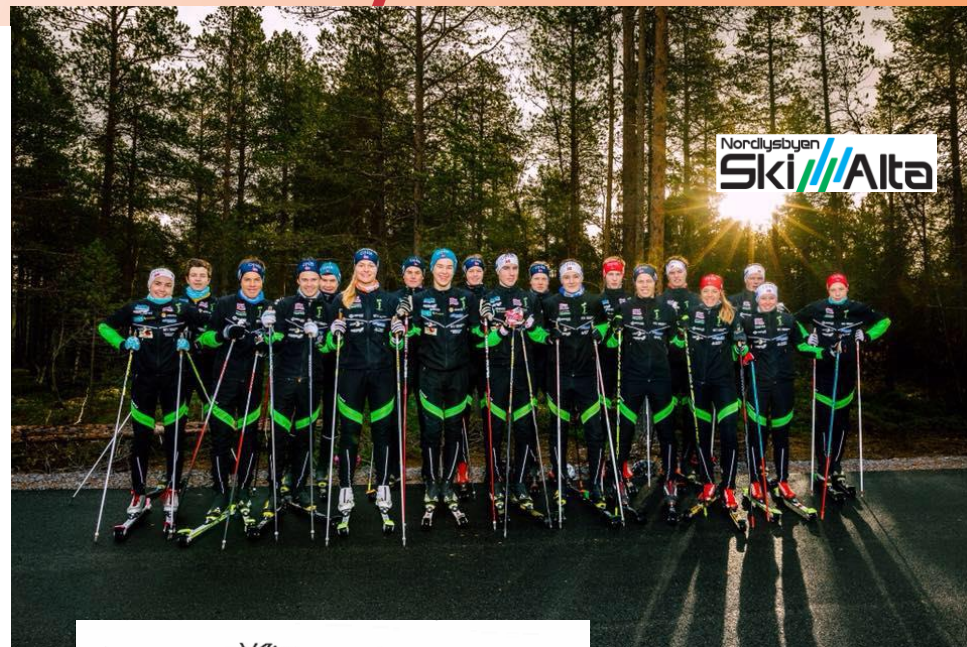


KM på ski Alta 1938



KM på ski 1938. Det var IL «Fremad» som arrangerte rennet. Starten gikk fra Folkets Hus i Bossekop, og løypa var lagt over Elvestrand, derfra til Øvre Alta, Lampe, Skoddevarre og tilbake til Folkets Hus. I bakre rekke fra venstre finner vi Henry Hammari (Rafsbotn), Gunnar Hansen (Aronnes), 3 fra Øst-Finnmark, Wilhelm Hansen (Aronnes), Johan Knudsen (Raipas), Alfred Andersen (Rafsbotn), ukjent, Arne Hansen (Aronnes), Alf Furu (Øvre Alta), 2 ukjente. Midtre rekkene f.v.: 2 fra Øst-Finnmark, Amulf Nilsen (nr. 27, Rafsbotn), Karl Uglebakken (Rafsbotn), Karl Kivijervi (nr. 13, Hammerfest), Arthur Hansen (nr. 5, Aronnes), Roald Mikalsen (nr. 7, Bossekop), Ingvald Heitmann (Eiby), Hans Kjeldsberg, (nr. 25, Eiby), Henrik Knudsen (Raipas), Ole Møllenes (nr. 37, Raipas), Johan Johansen (nr. 23, Kronstad), Leif Hansen (nr. 26, Aronnes). Foran f.v.: ukjent, Alf Lundberg (nr. 17, Elvestrand), Einar Heitmann (nr. 19, Eiby), ukjent, Åge Thomassen (Kviby), Fritz Mikalsen (nr. 11, Bossekop), Lars Romsdal (nr. 36, Raipas), Edvard Sarilla (nr. 38, Raipas). Vi kan legge til at vinnerne denne gangen ble Einar Heitmann (spes.) og broren Ingvald Heitmann (komb.). Bildet er utlånt av Gerd Bjørn.

Nordlysbyen ski, Alta, 2021

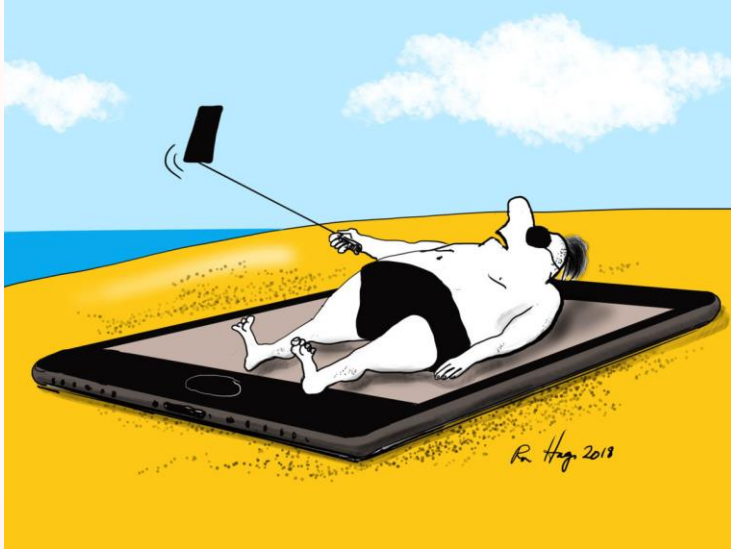


Støylen, H. i Railo, W., 1979



Mobil-avhengighet

90% av ungdommen tar mobilen med til sengs. 50% har den med på do. Vi er et mobilavhengig folk



Roar Hagen, VG

Barn/ungdom: **40 t foran skjerm**
hver uke – utenom skolen



Foto: Seasontime / Shutterstock / NTB

Utfordringer i ungdomsidretten -2025

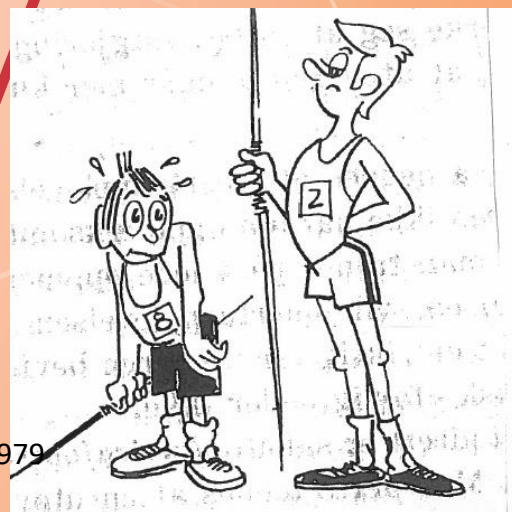
Kommersialisering av idretten øker presset

- ❖ Generelt for lav fysisk aktivitet
- ❖ Tidlig spesialisering, selektering og ensidig trening
- ❖ Sterk foreldreinvolvering og for få utdannede trenere
- ❖ Utstyrskrav: overfokus på spesialutstyr, kostnader
- ❖ Voksentrening og deltakelse i konkurranser på nasjonalt nivå
- ❖ Tidlig gravalvor og forventningspress fra foreldre og trenere
- ❖ Stor reisevirksomhet –både til trening, samlinger og konkurranser
- ❖ Sykdom og skader
- ❖ Mental slitasje, prestasjonsangst og utbrenthet

Barn og unge blir i sterkere grad vurdert som objekter for tidlig investering i prestasjonsutvikling



Støylen, H. i Railo, W., 1979



UIT

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

Talentspeiding – media

Eksponering av barn og unge har økt betraktelig

Hvor mange blir eliteutøvere?

Finnmark DAGBLAD

86. årgang. Nr.103. Torsdag 7. mai 1998.
Løssalg Nord-Norge kr. 10,-. Landet for øvrig kr. 12,-.

Tid for
båtpussen
– Vi har alt du
trenger!

TAPET &
FARVE-HJØRNET A/S
Tlf. 78 41 88 80 - Hammerfest

15-åring avslø proffliv i Spania

I samråd med familien sa fotballtalentet Trond Fredrik Ludvigsen (15) NEI da den spanske proffagenten Jorge Guardiola besøkte U-17 spilleren tirsdag. Ludvigsen holdt hodet kaldt da Guardiola slo opp tilbudet om lærlingekontrakt i toppklubben R. C.D. Espanyol.

(Foto: Frank Halvorsen)

Sporten side 19



Finnmark DAGBLAD

86. årgang. Nr. 140. Mandag 22. juni 1998.
Løssalg Nord-Norge kr. 10,-. Landet for øvrig kr. 12,-.

BOSCH
Startbatteri - Batterilader
Motor- og Kjøpervarmere
Startmotorer - Dynamoer
Vinduspussere - Filter
Glede- og Tennplugg
MOTOR NORGE AS
Hosengaten, 40 5050 Alta 78 78 98 44 66
Vib and Laksdal Motor 78 46 47 77

Fantastisk DEBUT



Utvendig kvali-
Oljebeis 10 liter fra kr 510,-
Oljedekkbeis 10 liter fra kr 580,-

Mesterfarge

Alta IFs Trond Fredrik Ludvigsen (bildet) fyller 16 år i dag. Lørdag var han med å banke serieleder Lofoten 5-1 på eget krøllgress, og dermed fortsatt håp om seriemesterskap i 2. divisjon.

(Foto: Oddgeir Salte)

Side 12-13

Økning i arrangement og tidlig talentutvelgelse, seleksjon av barn og ungdom

- ❖ Blir vi for opptatte av å lage store arrangement og turneringer for barn?
- ❖ Mer **presentasjon av ferdighetene** enn trening og utvikling («For tidlig opptreden i Royal Albert Hall»)
- ❖ Tidlig talentutvelgelse og satsing på det vi **tror** er de som kan nå lengst
- ❖ Forskning og praksis viser at talentene tas ut pga vekst og biologisk alder –dvs de er født tidlig på året (relativ alderseffekt)
- ❖ Juniorløpere går ikke krets- og klubbrenn, men skal delta i Norgescup
- ❖ Fotballturneringer for barn gjennom hele vinteren
- ❖ Mer fokus på eksponering i ulike medier, prestasjon og resultat, enn stor fysisk aktivitet og ekte bevegelsesglede
- ❖ Større foreldreinvolvering/kontroll, som tar bort eierskapet fra barn og ungdom

UIT

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

Vi skaper store arrangement 3 ulike NM i Alta samme helg



NM-junior skiskyting i Alta



NM scooterdrag i Alta 28.02.2015

RÅ MASKIN: Arnt Magnus Gamst fikk sin Ski-doo opp i 198 km/t på bare 152 meter.

www.altaposten.no Foto: Magne Ek



BULs Eirik Johansen sendte lagkamerat **Vegar André Jørgensen** ut som 15.-mann på sisteetappen.
www.altaposten.no Foto: Magne Ek



NM i ungdomssjakk i Alta 26-28.02.2015

TIDLIGERE NM-VINNER: André Nielsen er tidligere norgesmester i sjakk. Kommende helg skal han representere Alta i lagsjakk på hjemmebane.

www.altaposten.no Foto: Vidar Kristensen



UIT
NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

NM senior, 2018, NM senior skiskyting 2023 og NM junior langrenn, 2023 i Kaiskuru, Alta



Offroad Finnmark



ALTATURNERINGEN
8. - 11. AUGUST 2024

NORD-NORGES STØRSTE
FOTBALLTURNERING

Velkommen!

Les det
digitale
bilaget her!

NÅ SKAL VI SKAPE
FOTBALLMINNER

400 lag

HÅNDBALL
2025

ALTATURNERINGEN

NORD-NORGES STØRSTE HÅNDBALLTURNERING 31. JANUAR - 2. FEBRUAR

250 lag



Uit

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET



Streaming av kamper, eksponering i sosiale medier og storslåtte effekter

Hensikt?



Altaturnering i håndball 2025. www.facebook.com/photo



UiT

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

Skileiksanlegg i Kaiskuru, Alta

Anlegg står ofte tomme

Det må et mini-VM til.....



Barnas mini-VM 2025, Kaiskuru, Alta
91 deltakere

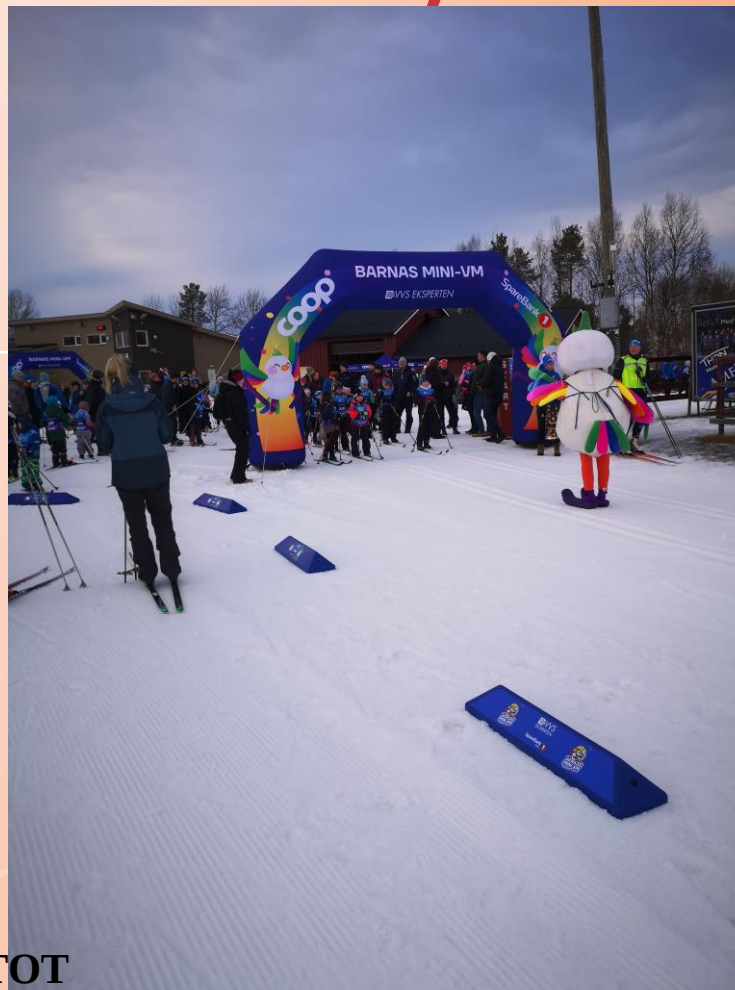


Foto TOT



UIT

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

Finnmark har en scooter og mopedkultur

–noen blir veldig dyktige

Andre dropper ut av idretten. Jobb, scooter, bil, kjæreste, hytteliv og festing overtar i 18-19 årsalder



Ingen svever sammen med motorsykkelen sin som Ailo Gaup. Her er han tilbake etter skade og operasjon av skuldra, i sin egen konkurranse på Bislett lørdag. Foto: Marte Lindi, Finnmark Dagblad 16.06.2008 |



Parkering på privat vei.
Parkeringsplass Alta vg er overfylt
Altaposten.no, 29.01.2025. Foto
Jonas R. Aflekt

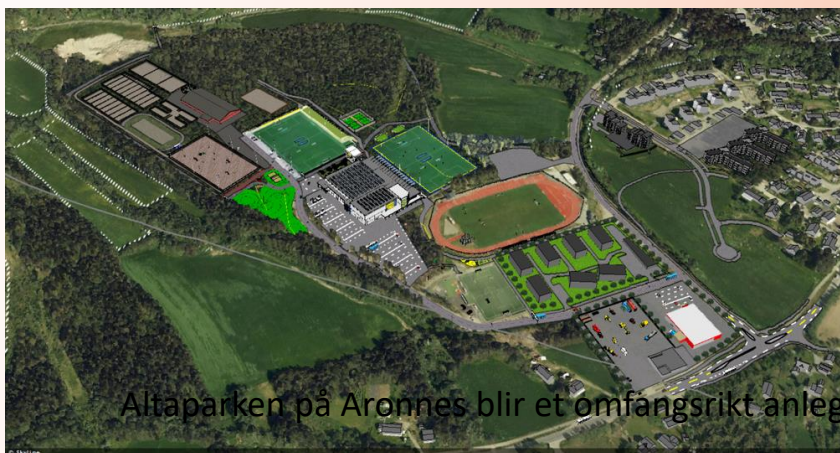


Alta IF i gang med bygging av Altaparken. Prislapp 205 mill

2 håndballbaner, 2 fotballbaner, turn hall, sosialrom, paraidrettssenter, kontorer.

Lav terskel tilbud, flerkulturell idrettsaktivitet, flere arrangement, folkehelse, åpen hall, turneringer, idrettsskolen/sommerskolen

Allerede bygd: Villaksbanen med flomlysanlegg (kunstgressbane), Kraftlagsløypa (lysløype), 3 gapahuker med grillplasser, nytt skileikanlegg, sandvolleyball bane, fotballtennisbane, balanse- og trampolinepark, styrketreningsposter, sykkeløype og frisbeegolfbane.



Altaparken på Aronnes blir et omfangsrikt anlegg



Varsellampe



- **Trenere, fysioterapeuter, leger advarer mot ensidig belastning og konkurransepress**
- **Mye sykdom**
- **Mange skader som ligner på hva som kan ses hos eldre**
- **Tretthetsbrudd**

Tretthetsbrudd øker i pubertetstiden. Topp i ca 12-14 år alder. Pga vekst er det økende risiko. Underarmsbrudd mest vanlig (Christoffersen m.fl, 2016)

- **80-90% er ute av idretten som 19-åring**

Utbrenthet (burn-out) i idretten – Karakteristiske trekk

- **Fysisk og emosjonell følelse av å ikke mestre (mislykkes)**
- **Kronisk stress, depresjon, selvmord**
- **Trekker seg unna situasjoner med sosial sammenligning**
Unnskyldninger for å slippe å konkurrere
- **Ofte syk og skadet – gjerne diffuse smerter: ryggsmarter, «pakka lår», sliten, hodepine**

Ønsker seg bort fra idretten

In 1986, Ronald Smith developed a cognitive-affective model of athletic burnout, showing the consequences of burnout as: “decreasing performance, interpersonal difficulties, and withdrawal from activity”. The model describes burnout as an overload of high or conflicting demands, low social support, low autonomy, and low rewards. Chronic stress is a central factor in developing burn-out

Hovedfunn i ny studie om frafall

(2355 ungdommer i Oslo fra 12-19 år)
(Espedalen, Lars Erik og Seippel, Ørnulf, 2022)

1. For proft og seriøst => krysspress

- Føler seg ikke gode nok
- Skolen krever mer (andre interesser)
- Venner slutter

2. Skade som grunn for å slutte

- Flere jenter enn gutter oppgir skader

3. Økonomi

- Det er for dyrt for mange å drive med idrett

(<https://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nyheter/nih-podden/2023/hvorfor-slutter-sa-mange-unge-med-idrett/>;
<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/11745398.2022.2070512>)

Dropout and social inequality: young people's reasons for leaving organized sports

Lars Erik Espedalen & Ørnulf Seippel

To cite this article: Lars Erik Espedalen & Ørnulf Seippel (11 May 2022): Dropout and social inequality: young people's reasons for leaving organized sports, Annals of Leisure Research, DOI: [10.1080/11745398.2022.2070512](https://doi.org/10.1080/11745398.2022.2070512)

To link to this article: <https://doi.org/10.1080/11745398.2022.2070512>

Norge er blant verdens verste land på frafall fra idretten

«Dagens idrettsmodell er skreddersydd for barneidretten og konkurranseidretten.

Skal idretten spille en mer sentral rolle i folkehelsearbeidet, må Norges idrettsforbund og staten vise større vilje og evne til å tilrettelegge for en «breddevei» for ungdom, voksne og eldre»

www.aftenposten.no/meninger/debatt.

08.06.22.

Thomas Haugen, Sigmund B. Apold-Aasen, John Magne
Kalhovde, Espen Tønnessen (Olympiatoppen)

Er vi på rett veg?

Diskusjon

Dyrker vi eksponering og resultat, framfor utvikling av motorisk intelligens, bevegelsesglede, miljø, vennskap, samarbeid på tvers av klubber/idretter og langsiktig prestasjonsutviklingen?

Hva viser beste praksis
Hva sier forskningen?

Allsidige idrettsutøvere fra Finnmark -idrettsglede, lang karriere

01.10.96



10.10.63



11.12.72



30.04.81



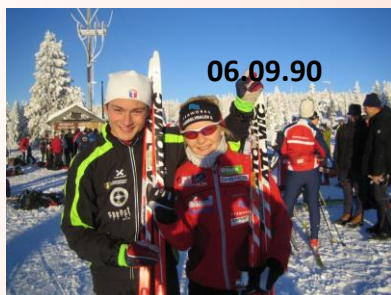
08.09.81



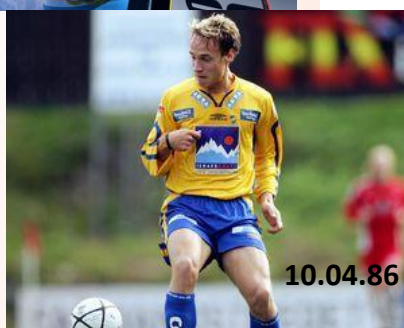
05.01.79



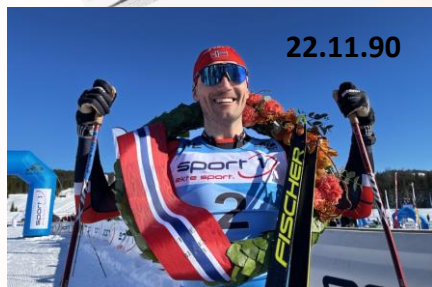
06.09.90



10.04.86



22.11.90



04.08.43

UIT
NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET



UIT

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

Kan vi lære av topputøvere?

Bakgrunn, idrettsglede-lang karriere



- ❖ Nysgjerrig, sulten, sterk indre motivasjon og mestringstro
- ❖ Tør å gjøre det dårlig –tackler motgang, blir mer motivert av det
- ❖ Sosiale typer og reflekterte utøvere- forklarer miljø som viktig faktor
- ❖ Autonomistøttende foreldre –støtte uten press
- ❖ Tør å ta selvstendige valg – viser stor vilje og tålmodighet
- ❖ Allsidig idrettsbakgrunn – mye fysisk aktivitet, lek. Nært tilgjengelige anlegg



Finn Hågen Krogh www.vg.no. 21.12.2014.
Foto: Pierre Teyssot, Afp



Tore Reginiussen,
RBKWeb. Foto: Thomas Karlsen



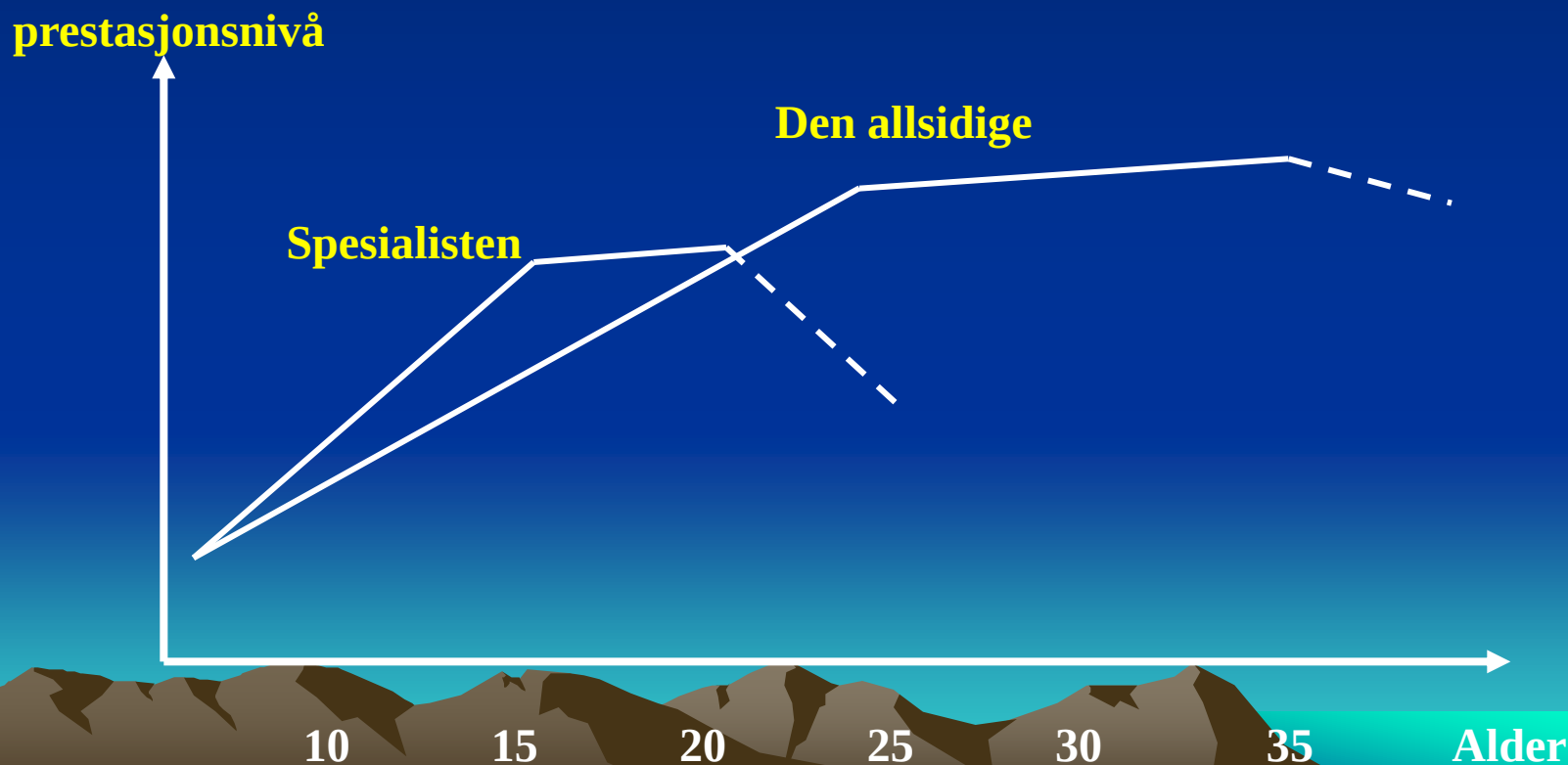
Mads Reginiussen, Ranheim
Dagbladet.no. 17.04.2018
Foto Ned Alley / NTB scanpix



Forskning fra 1970- og 80-tallet (i Gjerset, A. 2010)

Flere studier, bla av Feige (1973, 1978), Vorobjev (1983), Nicklish & Zimmermann (1981) og Carlson (1986) har vist at en riktig utviklingstilpasset trening med anledning til å drive flere idretter normalt gir et høyere prestasjonsnivå på sikt.

En for tidlig talentutvelgelse og spesialisering kan ha en direkte hemmende effekt dersom det blir for ensidig trening med **konkurransfokusert klima som medfører lite utviklet psykologisk beredskap til å møte uventet motgang**



Hva må til for å utvikle koordinasjon? (spesielt viktig for å bli teknisk god)

Variert aktivitet og flere idretter! **Mye lek, glede og egentrening**

Gjerset, A., 2010: Idrettens treningslære

Allsidig bevegelseserfaring



Rik bevegelseserfaring



Utvikler en motorisk
intelligens



Flere tangenter å spille på



Forbedrer motorisk læreevne

↓
Idrettsglede

Gå, løpe, skli

Sparke

Rulle, smyge

Klatre

Hoppe

Henge, slenge

Kaste

Gripe, fange

Rytme, reaksjon

Romorientering

Balanse



Håvard Klemetsen: oppvekst med mye fysisk aktivitet og lek. Lang karriere



Talentbegrepet og talent-identifisering

Snevert talentbegrep: Oppfattes som en statisk størrelse

Fokus på prestasjoner tidlig.

Talent er noe du er/ikke er i besittelse av

Økt press på identifisering, talentutvelgelse og testbatteri

Investeringsenkning

Talent er «arvelig», medfødte evner

Nyere forskning: Talent er et sett karakteristika, kompetanser og evner som er utviklet på basis av medfødt potensial og mange år med idrettslig praktisering i interaksjon med det konstruktivt omkringliggende miljø

Utvidet talentbegrep: evne og mulighet til å utvikle sitt **potensial** til ekspertnivå

Dynamisk potensial

Inkluderer: teknikk, fysiske egenskaper, interesse, motivasjon, innsats

læringsstrategier, muligheter i miljøet

Morten Gamst Pedersen: Innsats over tid trumfer talentet (Webinar 11.11.24)

”80-tallets svenske tennisunder”

(Carlson & Engström, 1986, i Gjerset, A. 2010))

Gruppe 1: 5 mannlige og 5 kvinnelige utøvere på elitenivå

Gruppe 2: 5 kvinnelige og 5 mannlige utøvere som er på lavere nivå eller har sluttet

❖ Gruppe 1 (de som ble elite):

- aktiv i flere idretter fram til 14 årsalder –målbevisst tennistrening fra da
- kom fra små steder og opplevde **positiv foreldrestøtte**
- hadde samme trener over mange år og opplevde **større glede og trivsel**
- trente i mindre grupper
- tilgang til dårligere baner, men større muligheter til spontan spillaktivitet
- utviklet stor **selvtillit, trygghet og kreativitet**

❖ Gruppe 2 (lavere nivå):

- Tatt ut på satsingsteam-drev bare med tennis fra 11-årsalderen
- kom fra større byer
- trente i større grupper med krav til kvalifisering
- var rangert som Sveriges beste 12-14 åringer
- opplevde et **større prestasjonsangst og forventningspress** om framgang
- hadde bedre utdannet trenere og større prestasjonskrav



Hva sier forskningen om norske toppidrettsutøvere på 1990-tallet?

Hvorfor de beste ble best (Gilberg & Breivik, 1999) - En undersøkelse 1999) av 18 norske toppidrettsutøvere (mestvinnende i OL, VM og World-Cup) viste følgende om deres idrettsbakgrunn:

- Mye og allsidig fysisk aktivitet i hele grunnskoleperioden. **Lek, frihet, selvbestemmelse og lystbetont**
- Foreldre (spesielt fedrene) stilte opp, støttet uten press
- Drevet med idrett uavhengig av venner og idrettslige forbilder
- Treneren i oppveksten tillegges stor betydning
- Relativt gamle før de valgte hoved-idrett, og en del fortsatte med annen idrett ved siden av hoved-idrett
- Drevet idrett for idrettens egen skyld – ikke for ”å bli best i verden”
- Ikke vært barnestjerner
- De sier at **talent er evne og vilje til å trene mye**

UIT

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

Allsidig oppvekstmiljø utvikler bevegelsesglede og miljø

Lek og læring på ski i variert terreng- utnytt muligheter til fart og spenning på flate, motbakke, utfor, kuler, staup og hopp.

Selvbestemt, Situasjonsbestemt læring –terrenget underviser

Tredje generasjons skianlegg — skiløping tilbake til nærmiljøet



22

23



Barn spiller fotball på snø i Kaiskuru.
Foto TOT

Norges Idrettsforbund:

Barneidrett (til og med 12 år): Trygghet + mestring= trivsel

«livslang kjærlighet til idretten»

- **93%** av alle barn og unge har vært innom organisert idrett gjennom oppveksten (NIF, 2019)
- 80-90% er **ute** av idretten som 19-åring

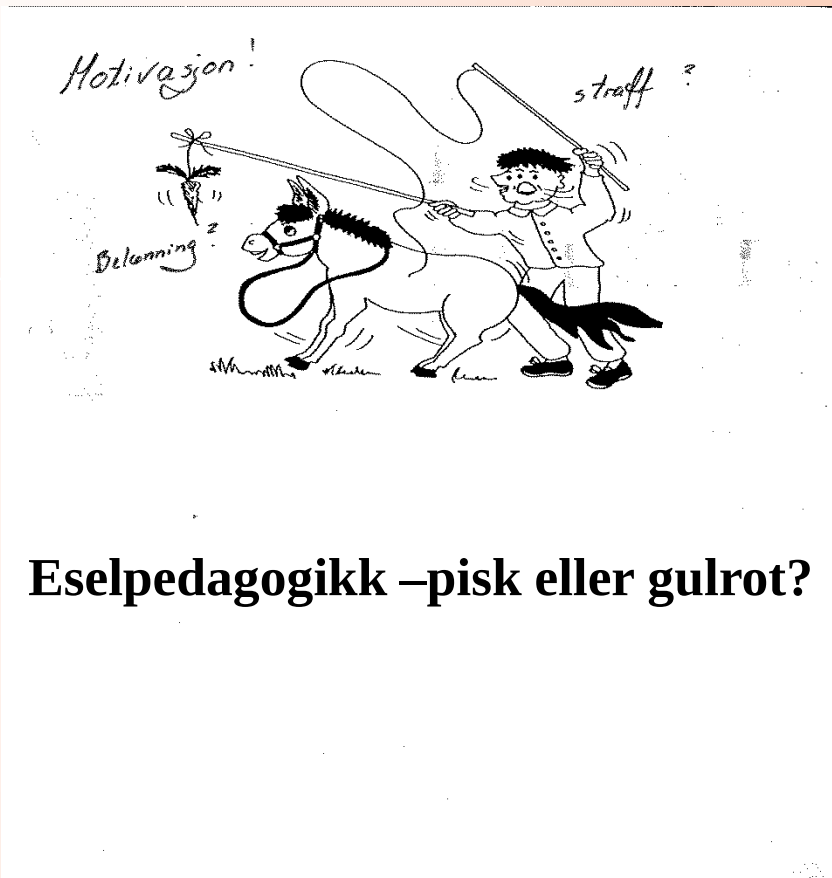
Olympiatoppen.no. Fagområdet: Talentutvikling:

Enhet for talentutvikling har som hovedmål å stimulere utøvere og trenere til å jobbe målrettet etter en langsiktig plan, for å skape de beste forutsetningene for en kommende toppidrettskarriere

Vi fokuserer på langsiktig tenkning, mestrings- og utviklingsfokus og en helhetlig utvikling av mennesket

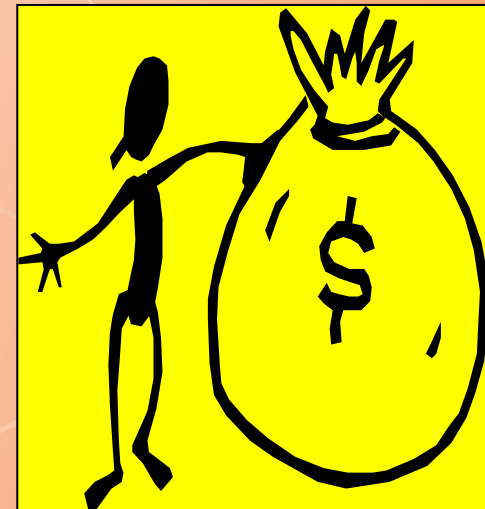
Morten Gamst Pedersen: Innsats over tid trumfer talentet (Webinar 11.11.24)

Hvorfor bruke vi fortsatt så stor grad av ytre motivasjon i idretten? Det funker på esel –en kort stund



Eselpedagogikk –pisk eller gulrot?

Ytre belønning



UIT

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

Hvordan jobbe med utøvere mht til å styrke den indre motivasjonen?

(Selvbestemmelsesteorien, SDT, utviklet av Deci, E. & Ryan, R. 2002)



<https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/innlandet>

Viktigste motiv (needs) for barn og ungdoms deltakelse i idrett.

Tilhørighet og kontakt



Autonomi og selvbestemmelse



-glede
-spenning
-utfordring



Mestring og
kompetanse



Alle foto TOT

IDRETTENS BARNERETTIGHETER

1. TRYGGHET

Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.

2. VENNSKAP OG TRIVSEL

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet.

3. MESTRING

Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

4. PÅVIRKNING

Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha mulighet til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.

5. FRIHET TIL Å VELGE

Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter de vil delta i. De bestemmer selv hvor mye de vil trene.

6. KONKURRANSER FOR ALLE

Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. Barn som melder overgang fra en klubb, innen samme idrett, skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.

7. PÅ BARNAS PREMISER

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå.

8. Nytt pkt fra 2019: Alle skal få være med på **leken** uavhengig av foreldrenes engasjement eller økonomi. Barn har rett til å være med i et inkluderende idrettsmiljø uten utstyrs eller kostnadspress



**Statens idrettspolitikk:
«idrett for alle»
-utvikle og opprettholde
et omfattende og godt
idrettstilbud der folk bor**

**I tillegg kommer
«Barneidrettsbestemmelsene»,
som i hovedsak gjelder
konkurransedeltakelse
NB! resultatlister fra 11-årsalder**

Nytt pkt: Idretten må jobbe for å øke den fysiske aktiviteten til minst 2 t pr dag



Foreldres utgangspunkt

- ✓ Barna/ungdommen er det mest verdifulle en har
- ✓ Foreldre ønsker alltid sitt barns beste
- ✓ Viser omsorg, støtte, oppmuntring

Foreldres innsats i norsk idrett er enorm!

Foreldres oppgaver kan være: Trener, oppmann, dommer, lagleder, klubbleder, materialforvalter, løypekjører, vaffelsteker, sjåfør, skismører, sponsor eller bare den støttende tilskuer.

Dagens foreldre-generasjon er mer «**Hands on**», følger tettere opp, bidrar mer direkte inn mot trening og konkurranser

Utfordring: Blir du for opptatt av egne barns prestasjoner?

Ungdomsidretten med fokus på utvikling av topp og bredde

Fortsette å utvikle idrettsglede, treningsglede

Samarbeid på tvers av idrettene

Samarbeid med andre klubber

Differensiering av trening og konkurransedeltakelse

Tålmodighet

Tilbud for de med funksjonsnedsettelse

Inkludering –flerkulturelt, fargerikt fellesskap

Samarbeid på tvers av idretter og klubber

Legg inn nok spennende treninger på koordinasjon, teknikk, styrke, spenst, hurtighet



UiT

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

Fysisk vekst og utvikling

Dette er tre 15-åringer

Innenfor samme årskull kan det være en forskjell i biologisk modning på opptil 5 år!

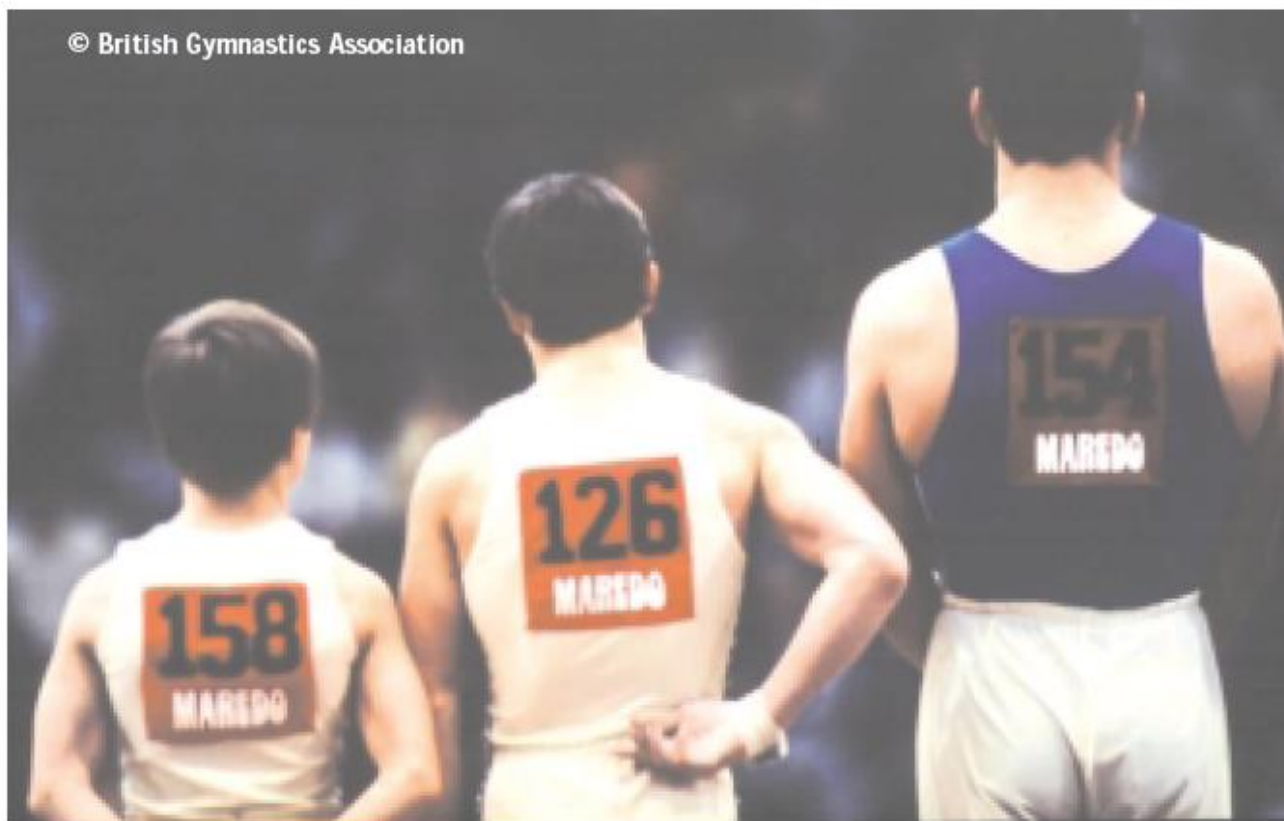


Figure 2: Three gymnasts showing the wide variation of maturation for the same chronological age

Trening i pubertetsperioden

Vekstspurt: Jenter 12-14 år, gutter 14-16 år

Halvard Grendstad, NIH

- Økende muskelmasse hos guttene- større andel fett hos jentene
- Økende hemoglobin-nivå og testosteron-nivå hos gutter
- Hjerne- og lunger utvikles raskere
- Vekstspurten i seg selv er prestasjonsfremmende
- Treningseffekten for utholdenhet, styrke og hurtighet er sannsynligvis mindre enn den ville vært hos voksne, mye som skyldes rask vekst
- Viktig å ha fokus på motorisk aktivitet, koordinasjon, teknikk og styrke
- Fortsatt variert, morsom trening og flere idretter
- Ensidig og for spesifikk trening øker risiko for skader. Alarmerende tatt på tretthetsbrudd for denne aldersgruppen
- Fettprosenten hos jenter øker- kan legge på seg 10 kg på et år- gir nedsatt utholdenhet

Marte Lein: nhi.no/trening/aktivitet-og-helse, 9.sept 2024

Idretten i ungdomsskolealder, 13-16 år

Krets, klubb, foreldre, trenere, utøvere

Målet må være minst 2 t fysisk aktivitet/trening daglig uansett nivå

- Legge til rette for allsidig idrett-minst 2 hoved-idretter (sommer-vinter)
- Ta ned fokus på resultat-øke fokus på bredde og treningsglede
- Samarbeid på tvers av klubbene: bruk av anlegg, trening, samlinger, konkurranser-bygge relasjoner, vennskap
- Klubbutvikling, trenerutvikling, spillerutvikling
- Skape gode treningsmiljø-varierte-allsidig-utfordrende
- Utvikle nye arrangementsformer og seriesystemer-mer lokalt
- Anlegg lett tilgjengelig – kort avstand
- Åpne haller, gratis tilgang ved gitte tidspunkt
- Engasjere foreldrene til å være støttespillere, men også ta utdanning
- Inspirere/legge til rette for egenorganisert aktivitet
- Samarbeide med skole- mer tid til idrettsaktivitet i skolen
- Utdanne flere trenere med faglig og sosialpsykologisk langtidsperspektiv
- Utfordring med uttak til sone- og kretslag. Hvem er talentene?
- Fotballakademi?

Idretten 17-20 år- vg skole

Flere valg

- Samarbeid på tvers av klubbene: bruk av anlegg, trening, samlinger, konkurranser-bygge relasjoner, vennskap. Eks Nordlysbyen ski
- Skape gode treningsmiljø-varierte-allsidig-utfordrende (skadeforebyggende)
- Differensiert tilbud-flere treninger for de ivrigste
- Ta ned kostnadene
- Lage arrangement tilpasset alder og nivå-kreativitet
- Ansette trenere i hel- eller delstillinger
- Samarbeid med vg skole- NTG eller lokal vg?
- Bo hjemme eller reise bort?: Alta, Vadsø, Kirkenes, Bardufoss, Tromsø, Meråker, Lillehammer?
- A-lag eller junior- rekruttlag, 1., 2., 3. eller 4.div?
- Uttak til kretslag, aldersbestemte landslag? Hvordan forholde seg som klubb, trener, foreldre?

Paraidrett-eksempler

- **Turn: egen kveld- tar i mot funksjonshemmede**
- **Stjernehelg i regi av Finnmark fotballkrets- 3. året: 70 deltakere, turn, volleyball, fotball, lek**
- **Fritidsgruppe: en gang i uken på turer**
- **Landsturnering – 50 stk fra Alta på tur i lag**
- **Alle med i Altaturneringer og flere andre fotballturneringer**

Grep for å gi plass til alle i norsk idrett.

Thomas Haugen, Sigmund B. Apold-Aasen, John Magne Kalhovde, Espen Tønnessen (Olympiatoppen)

1. Ungdoms- og voksenidretten må ha en tydelig bredde- og mosjonsvei
2. Utbygging av fasiliteter for breddeidretten
3. Det må utdannes og satses mer på breddeidrettstrenere
4. Staten må bevilge mer penger til den organiserte idretten, og målrettet mot bredden

www.aftenposten.no/meninger/debatt. 08.06.22.

Arena og personer som påvirker utøverne

UIT

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

Familien
Foreldre



Finn Hågen Krogh jubler over VM-bronse sammen med foreldrene Arild Krogh og Ragnhild Tangen.
Foto: Karl Eirik Steffensen, 29.01.2010

Trenere



Alta IF-trainer Mate Dujilo med Noah A. Skum (i midten) og Teo E. Hindenes Ingilæ
www.altaposten.no foto: Steffensen)

Klubb, miljø

Nordlysbyen ski,
Jotka. Foto TOT



Forbund, idretts-
og særkrets

Andre utøvere



Daniel Stock og Thomas Alsgaard

Forbilder



Håvard Klemetsen og Bjørn Wirkola.
Foto TOT

Skolen

Jobb, venner, andre
fritidsinteresser



Barne- og ungdomsidretten bør utvikle et **mestrings-orientert** læringsklima med følgende kjennetegn:

Ommundsen, Y., Duda, J., Elliot, E., Gould, D., Halvari, H., Roberts, G., Vallerand, B., Bandura, A. m.fl

- Kroppsbeherskelse, bevegelses- og idrettsglede
- Innsats, fremgang og læring belønnes
- Opplevelse av selvbestemmelse og innflytelse
- Stor aksept for prøving og feiling
- Opplevelse av sosial inklusjon og tilhørighet
- Utvikler sterke relasjoner og gruppefølelse
- Positiv til nye utfordringer
- Gir ikke opp ved motgang, men øker innsatsen
- Mindre engstelige overfor konkurranser
- Utvikler forventninger om å mestre og øke sin kompetanse
- Bruke differensiering som pedagogisk prinsipp
- Utvikler gode lagspillere som unner hverandre suksess



Foto TOT

Over tid utvikles indre motivasjon og **lidenskapen** for å drive idrett og fysisk aktivitet

Som forelder og trener: Hva kan din filosofi være?

Langsiktig
utvikling
Felleskap og miljø

eller

Kortsiktige resultat
Utvelgelse og
ekskludering

Mestring, fremgang,
idrettsglede

eller

Konkurransfokus
Vinne trofeer

Stimulere
nysgjerrighet,
innsats og øving

eller

Betone betydning av
medfødt talent

Utvikle autonomi,
selvstendighet

eller

Overstyre, kontrollere
Lært hjelpesløshet

Talentutvikling i Sverige «Forvandlingen»

1980- og 90-tallet: På topp i: Tennis, golf, ishockey, langrenn, alpint, fotball –med oppvekst preget av stor fysisk aktivitet, og lekpreget idrett i nærmiljø
Moderne tid, etter år 2000: Forskningen viser fortsatt at allsidighet opp til 15-16 årsalder er gunstig

Likevel:

- ✓ Bredden er blitt kidnappet av elitens norm
- ✓ Tidlig talentidentifisering, seleksjon, eksponering (TV-pucken for 15-åringer)
- ✓ Eksempler på 10-årslag med 4 lagledere og 3 materialforvaltere
- ✓ Talentlotteriet- relativ alderseffekt. 70% av spillere på aldersbestemt landslag er født 1. halvår (ishockey og fotball)- (ca 40% i 1. kvartal og 10% i 2. kvartal)
- ✓ Uttak skjer pga modning og biologisk alder- forstår ikke potensialet
- ✓ Helikopter-foreldre med god økonomi

Så vinner vi igjen-att utveckla talanger og svensk idrett (Brenning, Patrik, Volante Stockholm, 2024)

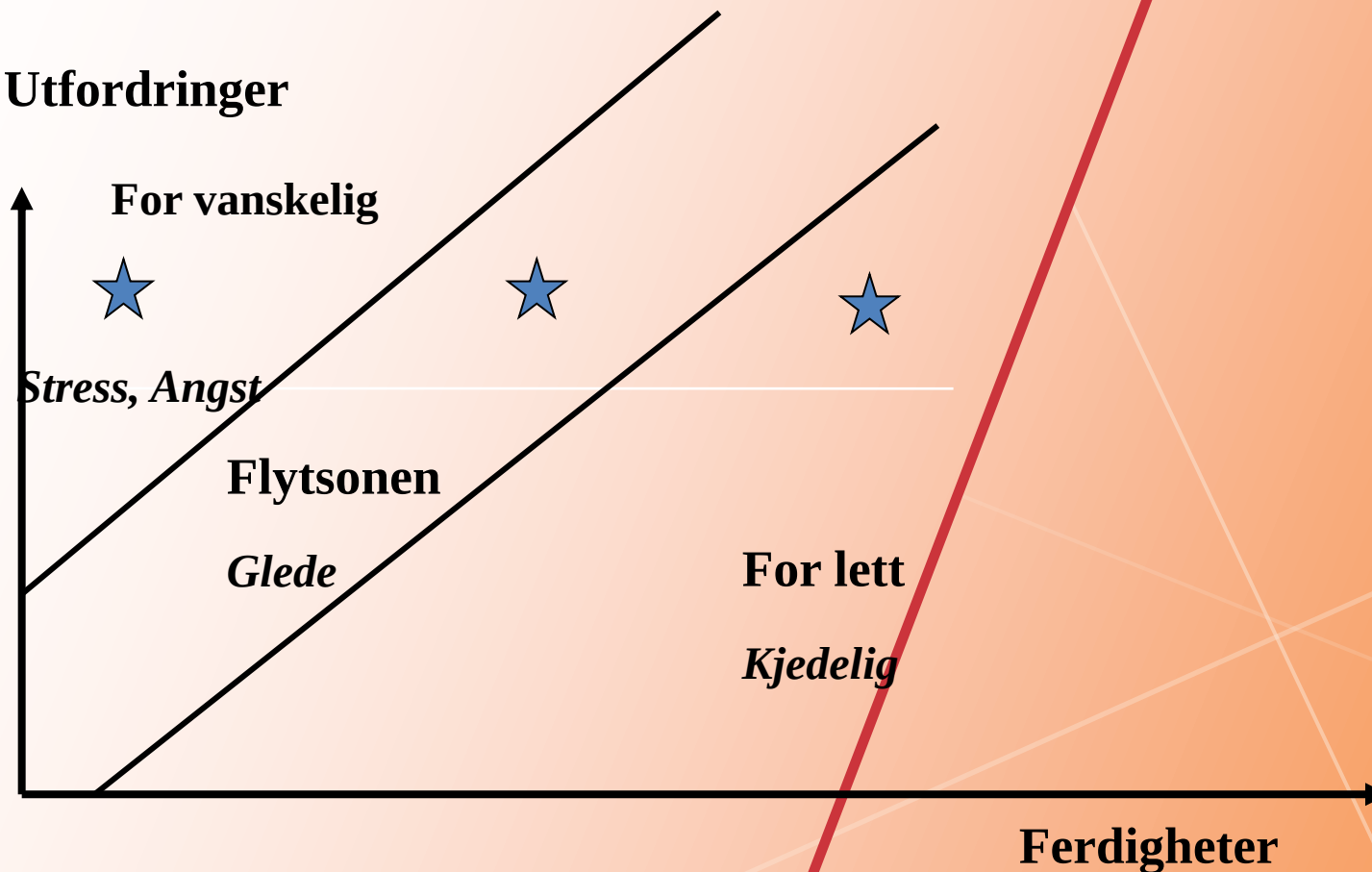
Talentutvikling i Sverige Forvandlingen

- ✓ Sverige vant VM i fotball, U17 i 2013, men ingen ble senere etablerte landslagspillere
- ✓ Utbrenthet, stress, skader, helseproblemer, drop-out
- ✓ Størst drop-out ved 11-år både i Sverige og USA (70% frafall ved 13 år)
- ✓ Kultur der barn blir investeringsobjekter og brikker i et spill
- ✓ Talentfabrikkene er flyttet til byenes rikmannsområder
- ✓ Idrettsarenaer som tidligere var gatene, løkkene og bakkene i nærmiljøet er blitt storslagne overklassereservat
- ✓ Underdog-hypotesen: Sent modne som «overlever», utvikler seg til elitenivå med lang karriere
- ✓ Vi må tilbake til en idrettsoppvekst preget av indre lyst, spontanitet, egen øving og miljø

Så vinner vi igjen-att utveckla talanger og svensk idrett (Brenning, Patrik, Volante Stockholm, 2024)

Balanse mellom utfordringer og ferdigheter gir glede og utvikling over tid. Differensiering som et godt prinsipp

Utfordringer



Sammenhengen mellom utfordringer og ferdigheter
(M. Csikszentmihalyi, 1975)

Forskning på ishockeyspillere i Canada og ballspillutøvere i Australia (elitenivå) -fra 90-tallet

(Soberlak & Côté og Baker m.fl i Starkes & Ericsson, 2003)

- **6-13 år: “the sampling years”** (sanker/allsidighetsårene)
Mesteparten av aktiviteten var fri lek og idrettslek . Beskjeden grad av konkurranser. Barna mye på egenhånd i aktivitet like ved hjemmet. Foreldrene aktivt med sammen med barna og ofte som trenere. Utvikler en sterk motorisk base og indre motivasjon
- **13-15 år: “The specializing years”** (begynnende spesialisering)
Mer målrettet trening. Kutter ned på antall idretter og fokuserer på 2-3 hovedidretter. Foreldrene med som støttespillere. Fortsatt mye selvbestemmelse
- **15 år og eldre: “the investment years”** (investeringsfasen)
Kun en hovedidrett med stort volum av prestasjonsrettet trening mot toppnivå. Driver litt med andre idretter “på skøy”
Foreldrene med som veiledere, støttespillere, tilretteleggere og økonomiske bidragsytere

Etter 2000 har kanadisk ishockey gått fra arbeiderklasesport til overklasse idrett med profesjonalisering fra barneårene

(Brenning, P., Volante Stockholm, 2024)

UIT

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

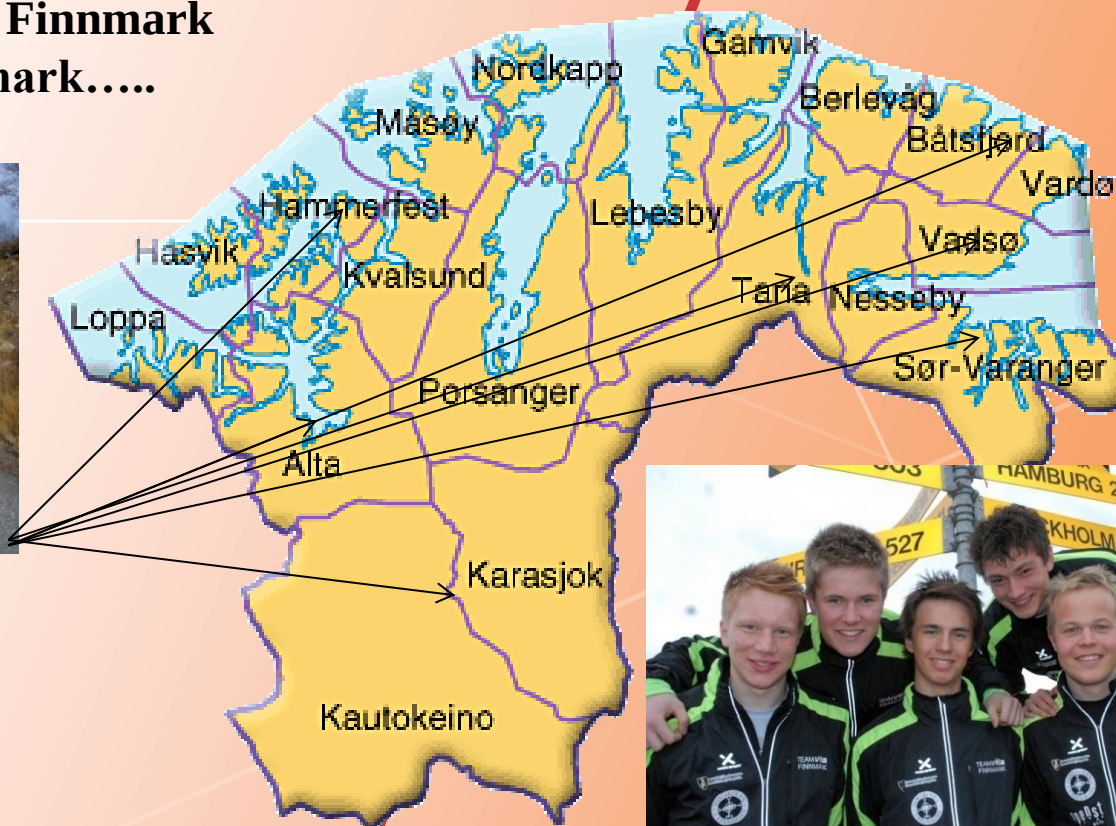
Team Finnmark Langrenn

Olympiatoppens i samarbeid med
Finnmark skikrets satsning fra 2007 --2013

NORGE



Det er mulig å bli god i Finnmark
– ikke bare fra Finnmark.....



Team Finnmark: Utvikling av trenere, utøvere og miljø. Gode verdier, enkel filosofi og ambisiøs målsetting

- ❖ Stolthet av å bo og trene i Finnmark –bruke naturen!
- ❖ God treningskultur: Toppidrettskultur
- ❖ Positive omgivelser, miljø og personer med tro på utøverne
- ❖ Kunnskap om hva 24-timers utøver innebærer

Involvering

Bevisst-
gjøring

Ansvarlig-
gjøring

Selvstendig
-gjøring

Indre motivasjon og idrettsglede

UIT

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

Spenning, utfordringer, vi-følelse og idrettsglede

Bilder fra Team Finnmark Langrenn, samlinger 2007-2013

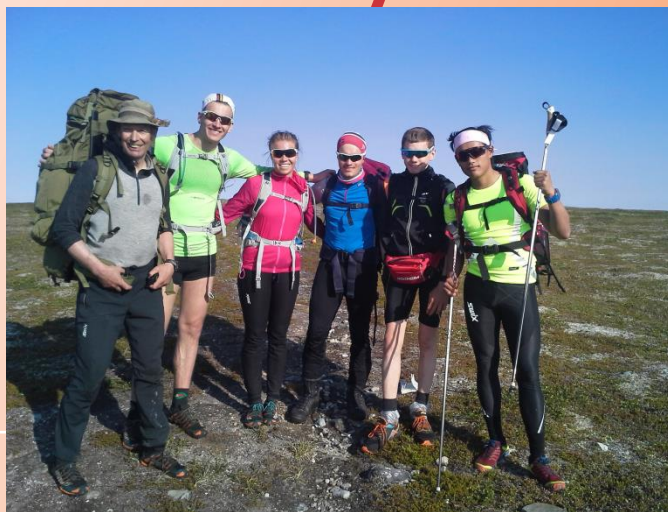


Alle bilder: Privat, TOT

UIT

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

Unge skiløpere bruker naturen som beste treningsstudio- sprenger nye grenser



Alle foto:TOT

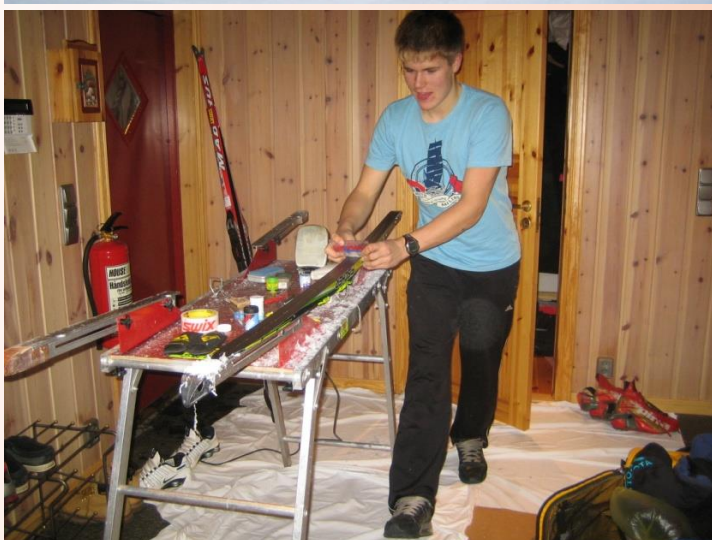
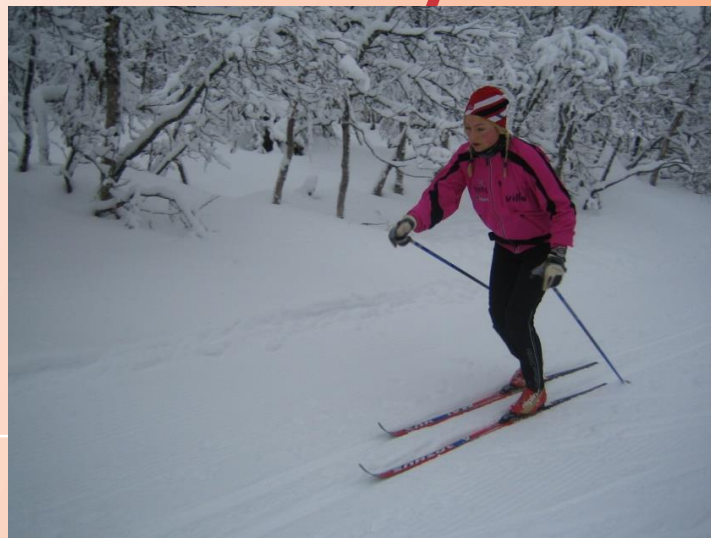


UIT

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

Team Finnmark –Sjusjøen, des 2009

Fellesskap, ansvarliggjøring, teknikk, avkobling



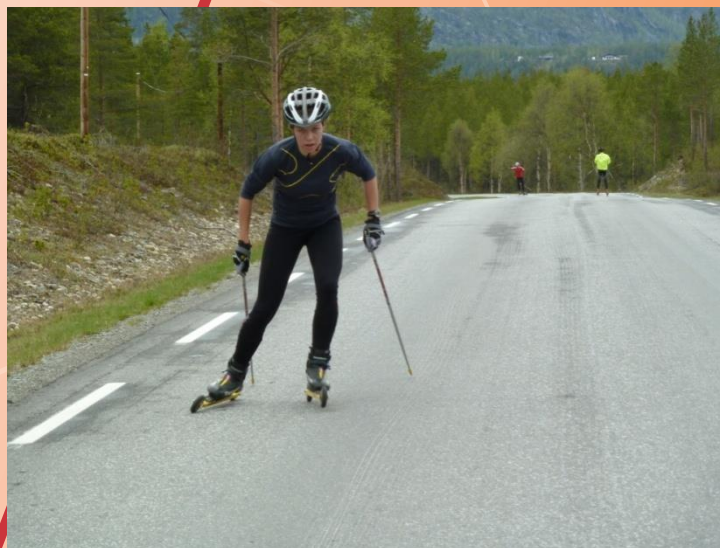
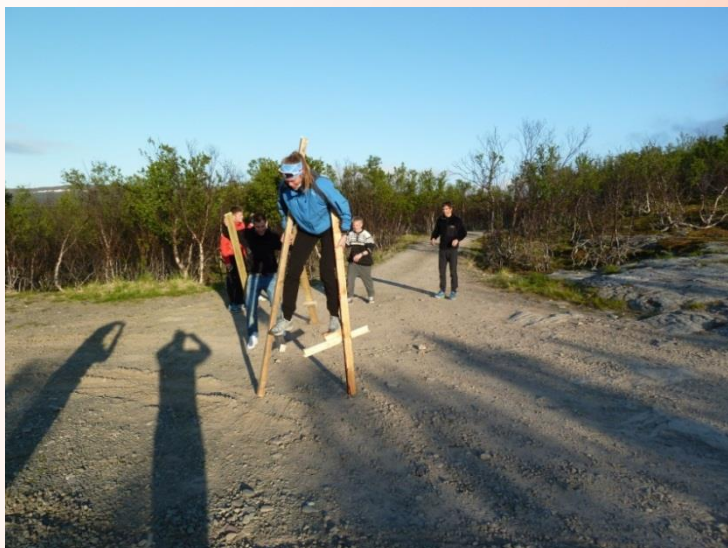
UIT

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

Team Finnmark, sommer/høst 2011

Lek, natur, opplevelser, uvante øvelse, mestring og fremgang

Alle bilder: Privat, TOT



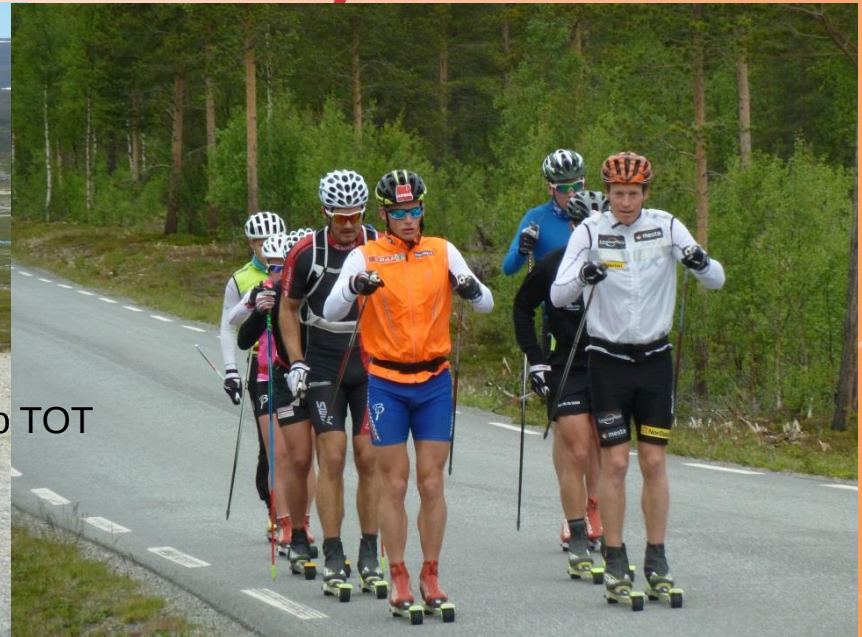
Flere årsaker til fremragende prestasjoner?

Forbilder å se opp til, lære av -treningskamerater som kan pushe grenser



Foto TOT

Daniel Stock foran Audun Erikstad
Treningssamling i Vadsø



Petter Eliassen i front h. rekke.
Andreas N nr 2, v. rekke.
Treningssamling i Alta

Samling, Nordlysbyen ski- Jotka oktober 2017

Naturopplevelse, samhold, spenning, fysisk utmattelse



Foto TOT

UIT

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

Om å se mulighetene

Nicholas Vujicic was born in 1982 in Melbourne, Australia-the man without arms and legs



<https://eu.vvdailypress.com/story/news/2010>



https://www.google.com/search?q=the+man+with+no+arms+and+legs&rlz=1C1GCEB_enNO967NO967&oq=the+man+without+arms+and+legs&aqs=chrome.1.69i57j0i19i22i30l9.9717j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:c1229e79,vid:tJnJ_fTYofQ





AK-54 VARDØ

- VI SKAPER ET GODT RYKTE

UIT

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

AK-54 Vardø

Lek
idrettsglede

SAMHOLD

Allsidighet



PÅ TVERS AV ALDER



PÅ TVERS AV KLUBBER

Utvikling av en prestasjonskultur blant Finnmarks brytere med miljø, samhold og indre glød.

Brytesamling i Alta

22.-24.11.2013 (Foto TOT)



UIT

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

VM i Sumobryting 2024

Mestringstro- David mot Goliat

Ramona fikk enorm jubel da hun entret sumoarenaen i dag i bronsefinalen. Det kokte i salen, og litt i kommentarfeltet på nett.

Dette skjedde da hun gikk i sumoringen som VMs letteste utøver, 48 kg. Hun brøt nemlig mot den tyngste damen (165 kg) i VM, i bronsefinalen.



Foto av streamen på YouTube



Ramona Eriksen, bronsjefinale mot en av verdens beste sumobryter , sept 2024.

Foto: Rolf Rønnes

UiT

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET



«Trenerne som forstår å utvikle et
oppgavefokuseret treningsklima utvikler
selvdrevne utøvere med sterk indre flamme og
harmonisk lidenskap»



UiT

**NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET**

Lykke til!

