

OLYMPIATOPPEN
Sør



Olympiatoppen Sør

Åpningsseminar

24. oktober 2015

NORGES
IDRETTSFORBUND

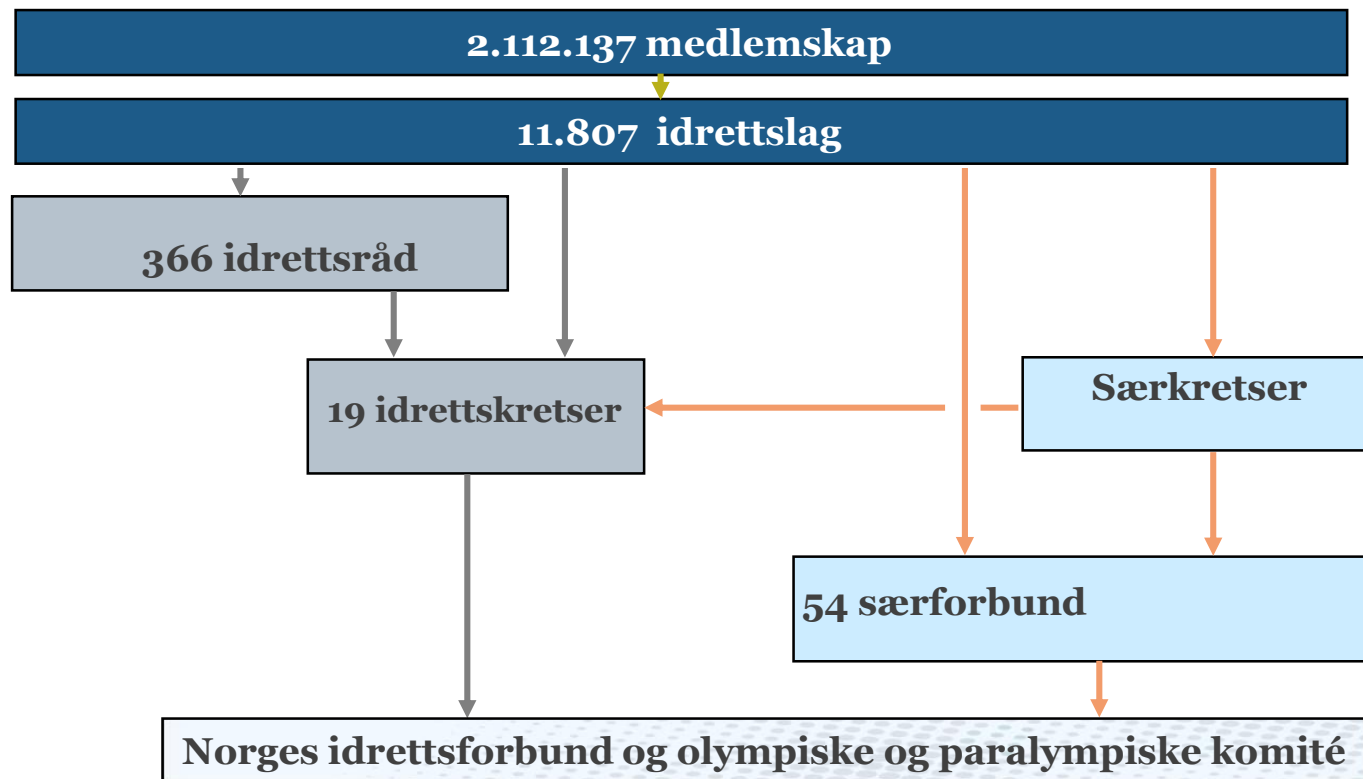


Drømmen, mennesket og laget

Inge Andersen

Kristiansand, 24.10.2015

Norges største frivillige organisasjon – en folkebevegelse





Den norske idrettsmodellen

Barn- og breddeidretten



Toppidretten



Idrett for funksjonshemmede



Frivilligheten



Drømmen - idrettsglede



Tro

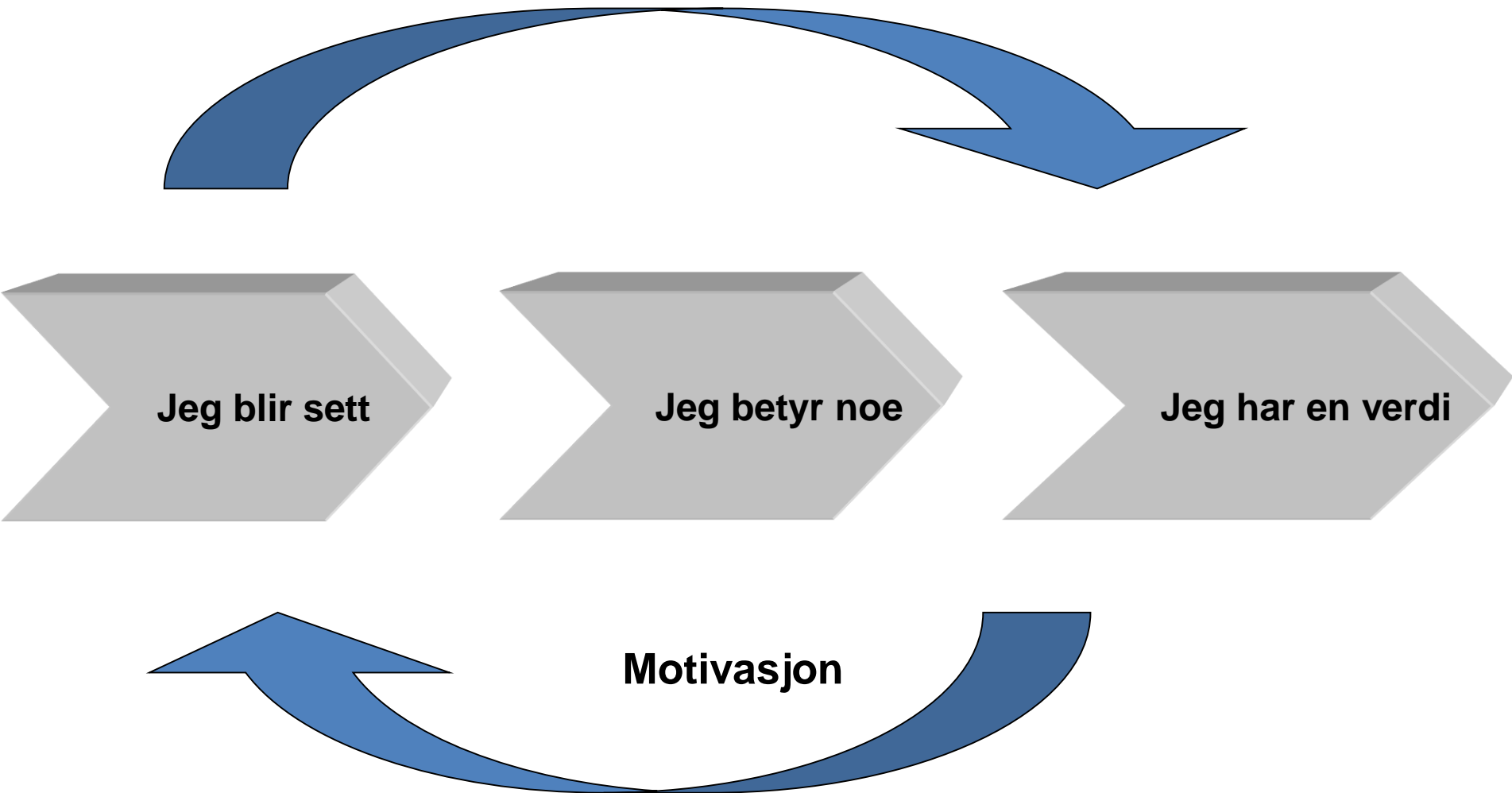
Trening – beredskap – forberedelser

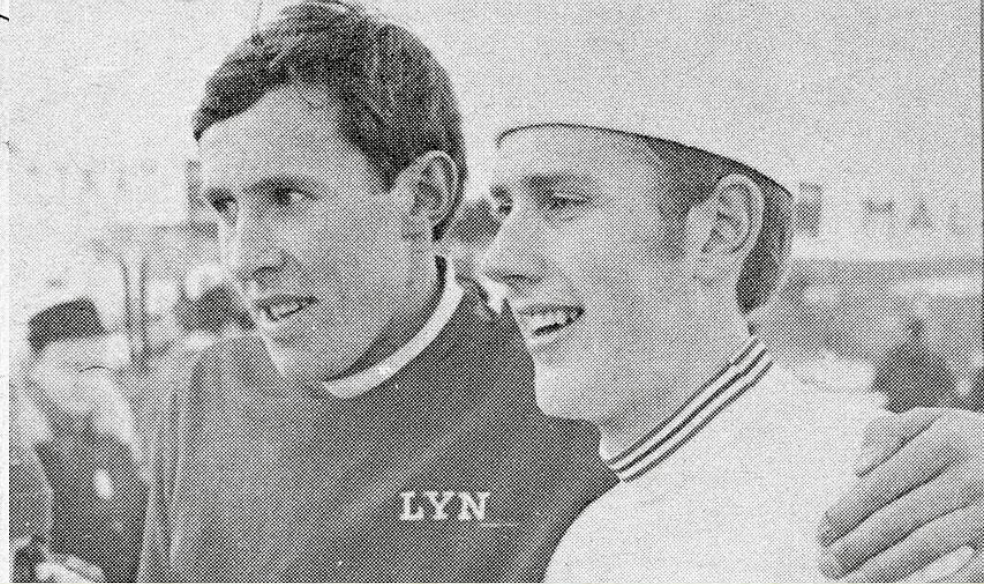


Vilje – valg - vinne



Prestasjonsmotivasjon





Kunnskap og kompetanse

- Tro i en gruppe vokser frem når vi føler trygghet for å bli ledet.

- Trygghet fremkommer når vi kan stole på den kunnskap og kompetanse vi er omgitt av.



Prestasjonsutvikling

- Erfaringsbasert
- Teoretisk- og forskningsbasert
- Utøverrelatert
- Taus kunnskap
- Gruppedynamikk
- Endringsorientert
- Utviklingsrettet

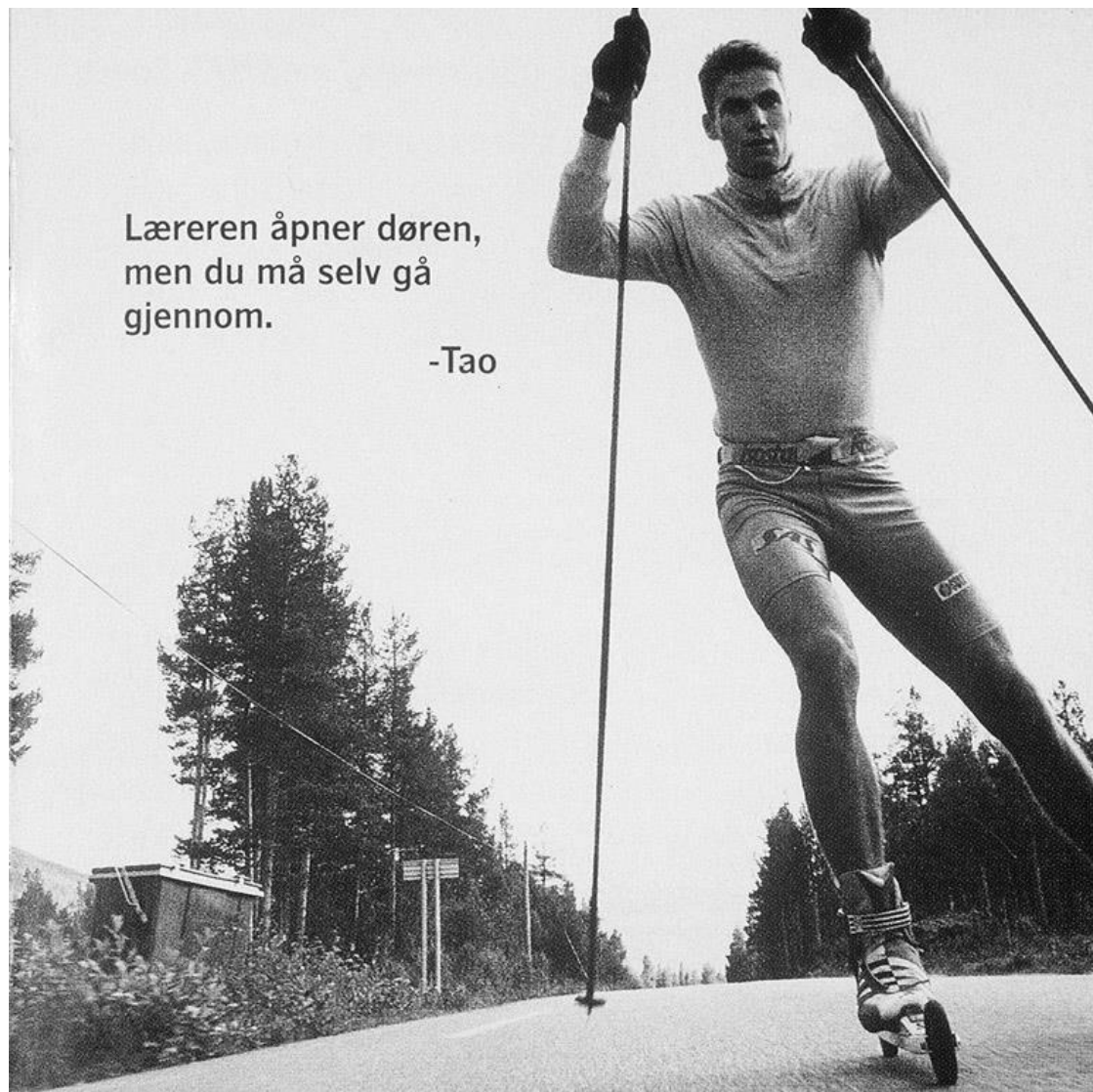




Tilstedeværelse

Coaching

- Hør meg
- Se meg
- Gi meg din trygghet



Læreren åpner døren,
men du må selv gå
gjennom.

-Tao

NORGES
IDRETTSFORBUND



Hvor kommer de fra?

NORGES
IDRETTSFORBUND





*En viktig erkjennelse er at det er i positivt samspill
vi skaper drømmer og idrettsglede!*

OLYMPIATOPPEN
Sør



Olympiatoppen Sør

Åpningsseminar

24. oktober 2015

OLYMPIATOPPEN



Gratulerer med dagen, OLT Sør!

Den norske toppidrettsmodellen

Kristiansand, 24. oktober 2015

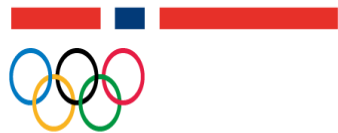




Målet (Vi har lykkes når VI sammen med utøverne opplever:)

- Idrettsglede på høyeste prestasjonsnivå





Toppidrettens verdigrunnlag

- GLEDE som drivkraft
- FELLESSKAP som konkurransefortrinn
- HELSE som forutsetning for livskvalitet og prestasjon
- ÆRLIGHET som prestasjonsverdi





Toppidrettsdefinisjonen

- ✓ Trenings- og forberedelsesarbeid på linje med de beste i verden, avhengig av den enkelte idretts egenart og utbredelse.
- ✓ Arbeidet fører til jevnlige prestasjoner på internasjonalt toppnivå.
- ✓ Idretten er for disse utøverne en hovedbeskjeftigelse.



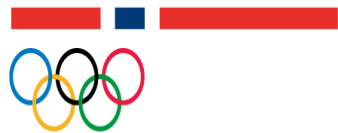


Kjernen

- Daglig treningskvalitet
- Samspill/relasjoner i landslagene
- Konkurransgjennomføring

- På tvers-arbeid
 - Idretter
 - Kompetanse



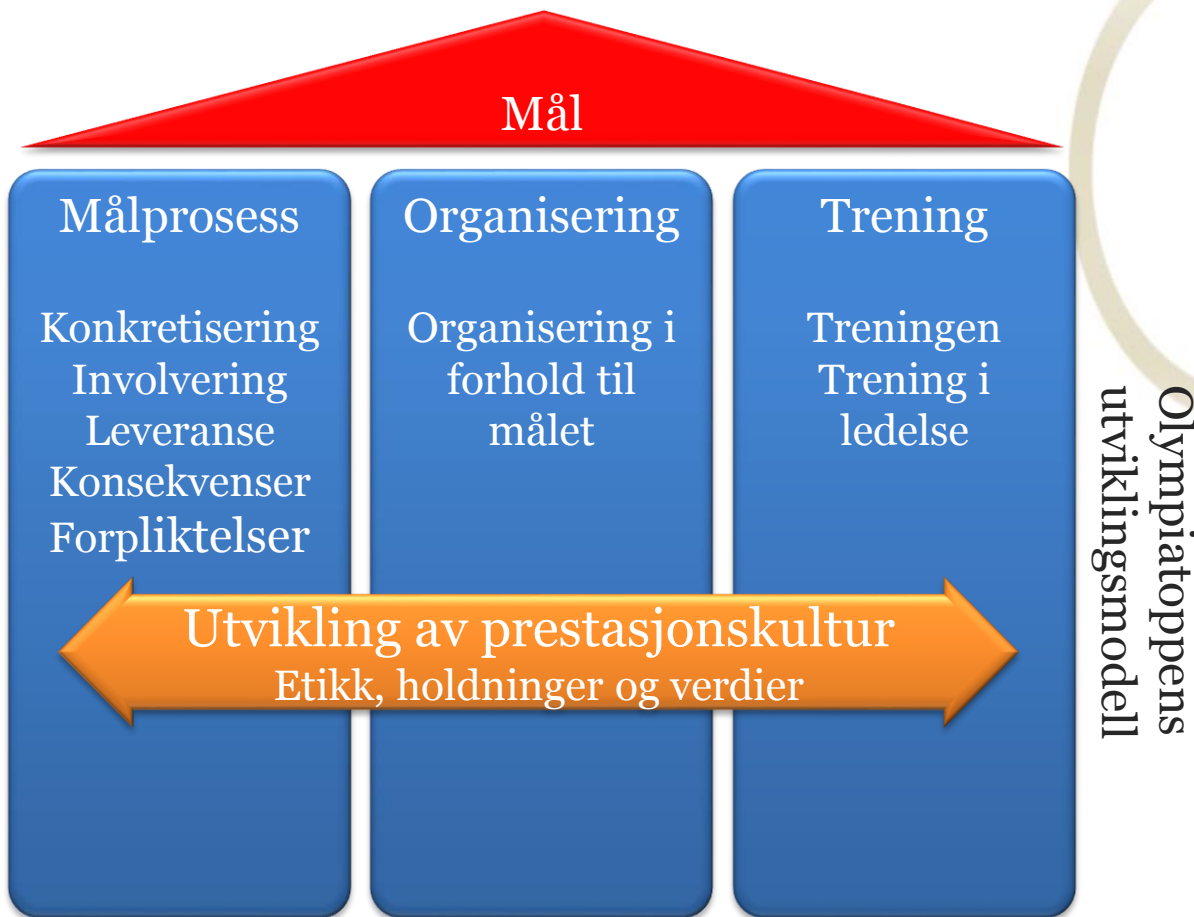


Forholdet mellom særforbund og OLT

- Særforbundene drifter og har **resultatansvar** for sine idretter
- Olympiatoppen har overordnet ansvar for resultatutviklingen i norsk toppidrett
 - Målbære toppidrettens krav og konsekvenser
- Olympiatoppen støtter og utfordrer toppidrettsarbeidet i prioriterte idretter for å «**gjøre de beste bedre**»



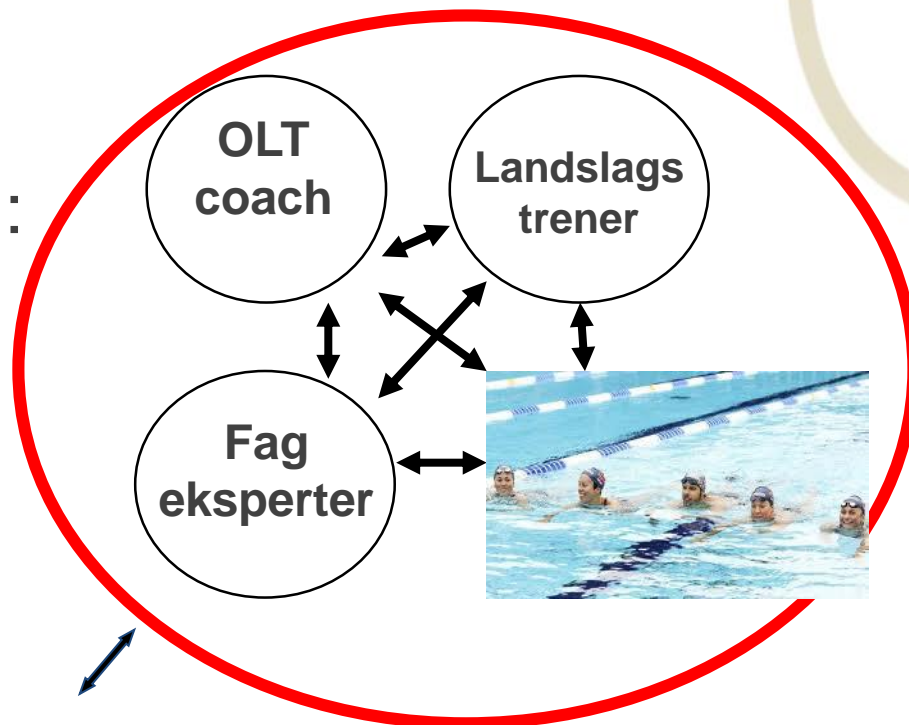
Lede og trene best i verden



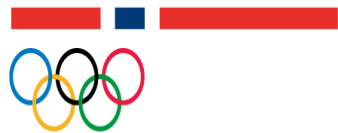


Fokus på utøveren

Arbeidsmåten:



FoU/Unge utøvere/Regionalisering



Strategiske elementer for framtidens toppidrett

- Styrket sentralledd
 - Campus Sognsvann
 - 1) Felleskapets behov for en styrket møteplass
 - 2) Anlegg for flere særiddrettene
- Regionale sentre
 - Videregående skole og klubber
 - Styrke særiddrettens kraftsentre
 - 19-23 år. Helhetlig situasjon
 - «Bo, eller komme fra...»

OLYMPIATOPPEN



Campus Sognsvann



Nasjonalt senter for trening og prestasjon

- 1) Felleskapets behov for en styrket møteplass
- 2) Anlegg for særiddrettene

OLYMPIATOPPEN
Sør



Olympiatoppen Sør

Åpningsseminar

24. oktober 2015

OLYMPIATOPPEN



Olympiatoppens utviklingsfilosofi



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





Olympiatoppens utviklingsavdeling



Utviklingsjef

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

Sentrale og regionale fagressurser

OLYMPIATOPPEN
REGIONALE
AVDELINGER

Nord

Midt

Vest

Innlandet

Sør-Vest

Sør

xxx

xxx



Arv

Miljø



Talent – OLT definisjon

- Utøvere med fysiske og mentale forutsetninger
- Som leverer tilstrekkelig kvantitet og kvalitet i treningsarbeidet over mange år
- Har nødvendige ambisjoner og vilje til å prioritere det som skal til for å nå toppen



Vurdering av talent

Prestasjon



Potensiale

OLYMPIATOPPEN



www.olympiatoppen.no

OLT - Talentutvikling

- Oppdrag:
«Kvalitetssikre, utfordre og veilede særforbundenes arbeid med å forberede talenter til en toppidrettskarriere»



OLT – Talentutvikling

- Fokusområder

- Utvikle og formidle Olympiatoppens filosofi og strategi for talentutvikling.
- Gjennomføre trenerutviklingstiltak på tvers av idretter.
- **Forberede og lede den norske troppen til aldersbestemte fleridrettsmesterskap.**
- Ledet utviklingsprosjekt innen utvalgte særforbund.
- Samle kunnskap og eksempel på beste praksis i dialog med treningsmiljø og fagavdelingene



Forberede og lede den norske troppen til aldersbestemte fleridrettsmesterskap

EYOF

(European Youth Olympic festival)

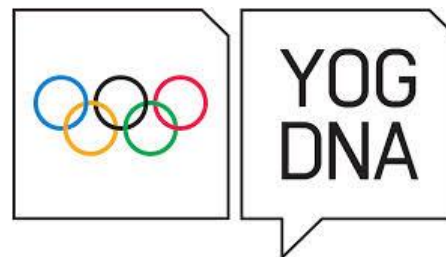
EOC



YOG

(Youth Olympic Games)

IOC





«Lære å forberede, gjennomføre og evaluere en konkurranse»

Utvikling av (unge) trenere

Utvikling av unge utøvere

Bidrag til å utvikle gode idrettsforeldre

NIVÅ	ALDERSGRUPPE	UTVIKLINGSNIVÅ	HOVEDFOKUS
1	0 – ca 6 år	Aktiv start perioden	Lære grunnleggende bevegelser
2	ca 6 – ca 8 år	Grunnlagsperioden	Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger
3	ca 9 – ca 11 år	Ferdighetsperioden	Lære og utvikle grunnleggende idrettslige ferdigheter
4	ca 12 – ca 14 år	Lære å trene perioden	Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål
5	ca 15 – ca 17 år	Lære å konkurrere perioden	Lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser.
6	ca 18 – ca 22 år	Trene for å konkurrere perioden	Videreutvikle evne til å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser og lære å se sammenhenger mellom forberedelser og utvikling av resultater.
7	etter ca 23 år	Trene for å vinne perioden	Utvikle og praktisere toppidrettslige ferdigheter og kvaliteter





Forberedelsestiltak

- Møte med utviklingsansvarlige i særforbund.
 - Tydeliggjøring av uttaksrutiner
 - Informasjon
- Precamp med trenere
 - Informasjon
 - Ansvarsavklaring
 - Faglig innhold
 - Samspillregler
- Precamp med utøvere og trenere
 - Informasjon
 - Avstemme forventninger/Målsettinger
 - Aktivitet
 - Antidoping/medisinsk
 - Faglig innhold
 - Spilleregler





Felles Mål

- Utvikling og læring
 - Bedre forståelsen for hva som kreves for å nå topp internasjonalt nivå innenfor sin idrett
 - Utviklingsarena for trenere som vil nå internasjonalt nivå som ungdoms- junior- eller seniortrener
- Skape teamfølelse
 - Trygg base for prestasjoner
 - Gode opplevelser
- Resultatmål er sekundært



Noen utfordringer med EYOF, YOG

- Balansen mellom lek og (ta utøverne på) alvor
 - Valg av «nye» eller «alternative» øvelser
- Plassere mesterskapet i en hensiktsmessig helhet
 - Samme utøvere på alle mesterskap (inflasjon)
- Tilstedeværelse hele mesterskapet
 - Ikke godt nok tilrettelagt for trening





Hva gjorde størst inntrykk på deg under mesterskapet?



“Lite mat, få måltider, lange bussturer og masse feil med tidtakersystemet”

(Questback, utøver EYOF, Tbilisi 2015)

“Hele deltakerlandsbyen, det å møte mennesker fra andre land og idretter, seremoniene, de forskjellige arenaene og det å være en tropp med flere enn bare min egen idrett”.

(questback, utøver EYOF, Tbilisi 2015)



OLYMPIATOPPEN



Neste mesterskap

Lillehammer
2016
Youth Olympic Games



OLYMPIATOPPEN
Sør



Olympiatoppen Sør

Åpningsseminar

24. oktober 2015

KONGEN

*Jeg gjør feil hele tiden, og av og til feil
som bare jeg vet er feil*

(Magnus Carlsen)



OPTIMISTISK TENKNING

Det hender jo ofte for min del at jeg har altfor optimistiske vurderinger, men jeg tenker det er bedre å gjøre feil på den siden av skalaen enn den andre

(Magnus Carlsen)

«HVORFOR FÅR JEG DET IKKE TIL?»

Olympiatoppen Sør

«OM DET VAR SÅ LETT»

*Om det hadde vært lett å bli olympisk mester, ville det også ha vært lett å gi et utfyllende svar - som kunne gjelde for **alle** utøvere - på hvorfor man ikke får det til, hvorfor man feiler i toppidrett*



HOLDNING OG FORVENTNING – HVA ER SUKSESS?

*Kriteriene for suksess varierer med
idrettens målsetting*

*«Sammen om de store
prestasjonene»*

(Olympiatoppens visjon)



«KOMPLEKST»

Det å bli best er resultat av en komplisert prosess, som et puslespill med veldig mange brikker som skal stemme.

Derfor må også det mentale fungere optimalt

(Suzann Pettersen)



«DET SITTER I HUET!»

«Når man kommer opp på et visst nivå betyr det mentale veldig mye»

(Petter Northug)

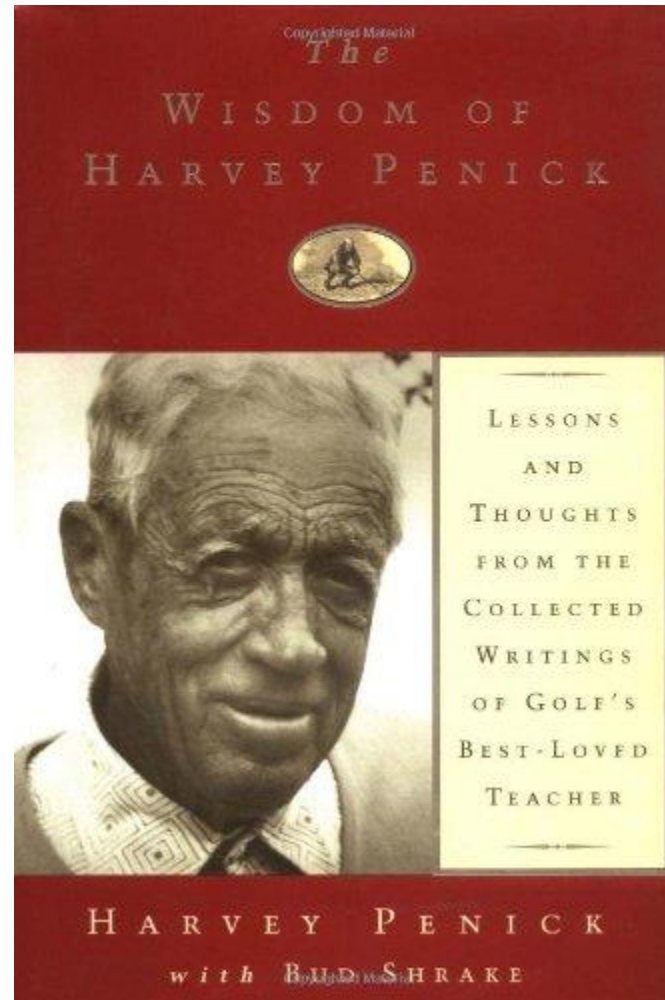
«GOLFENS SOKRATES»

Harvey wouldn't have really known the concept of the sports psychologist.

But he was the ultimate sport psychologist!

***He saw the hole
person***

(Tom Kite, 19 PGA-seiere & US Open vinner 1992)



KATHY WHITWORTH

*His biggest reward was to help
someone hit the ball
better than they ever
hit before*

(Kathy Whitworth, 88 LPGA seiere)



«PENICK OM KATHY WHITWORTH»

Kathy has won more tournaments than any other player, man or woman, including Sam Snead

*She makes more long putts **when she needs to** than any other player I ever saw*

(Harvey Penick)

ET HELT MENNESKE

*En god trener må se hele utøveren,
hele mennesket, og ikke bare lese
treningsdagbøker og tall*

*Han må kjenne utøveren godt, hvordan
hun er som person, hvordan hun
responderer, **hvordan livet
henger sammen***

*De personene som har betydd mest for
meg i karrieren min, er de som har fått
meg til å se meg selv*

(Liv Grete Skjelbreid)



«TAKK TIL ODD LIRHUS»

*Odd Lirhus var bra, fordi han klarte å gi meg god samvittighet
når jeg skulle ha fri fra trening*

Herregud, ta deg tre dager fri, drit i det!

(Liv Grete Skjelbreid)

«IT`S ALL IN YOUR MIND»

*A simple thing to remember, but a hard thing to grasp and do, is this: If you want to change yourself, **you** must change how you think*

(Harvey Penick)



«JEG MÅ KJENNE UTØVEREN GODT»

In golf, I need to know the player well before I can give advice on how to respond under pressure of a big match

Some athletes do their best when they know the pressure is on, and some do better if I can keep them from thinking about it

(Harvey Penick)



«HVA KJENNETEGNER UTØVERE SOM LYKKES GANG PÅ GANG?»

Det er egentlig veldig enkelt

*Det handler om hardt arbeid, og om å
kunne **nullstille seg hele**
veien*

*Etter **både** seiere og nederlag må du
raskt **tilbake i**
arbeidsmodus og fokusere
på det som kan gjøre deg bedre før
neste match*

(Suzann Pettersen)



«DET GÅR MEG PÅ NERVENE»

*I have lost three World Cups, all on
penalties*

*If you'll allow me this, **it really
gets on my nerves***

(Roberto Baggio)



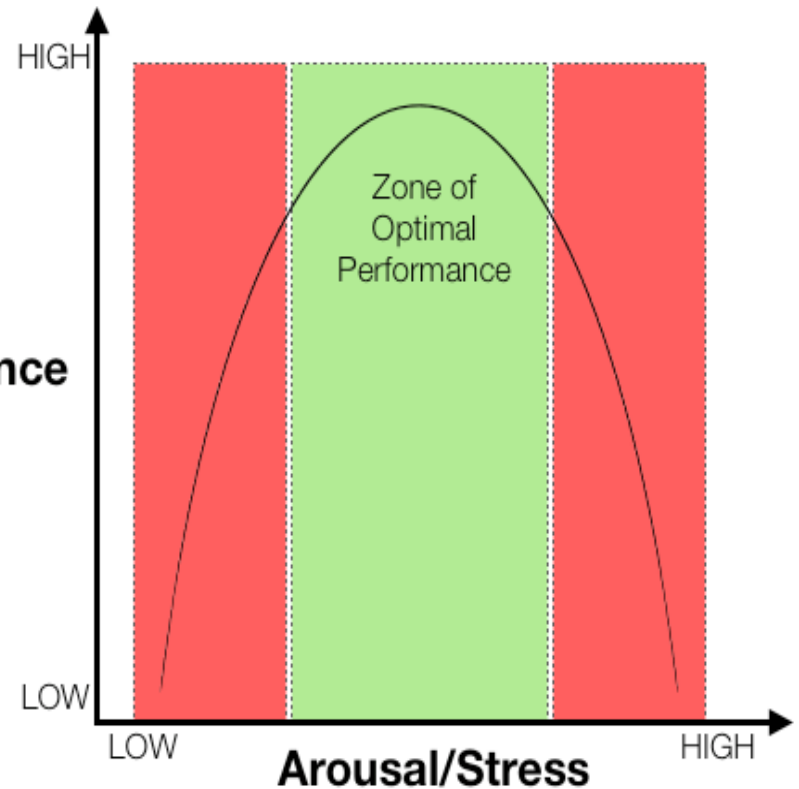
«THE ZONE OF OPTIMAL PERFORMANCE»

(Yuri Hanin, 2001,2007)

Tilnærmingen er beskrivende og individuell, ved at en utøvers persepsjon og opplevelse av egne følelser før en prestasjon identifiseres og analyseres

Gjennom sammenligning finner man frem til hvilke følelser som har dominert før gode prestasjoner, og utøverens «zone of optimal performance» identifiseres

Performance



«LILLE SPEIL PÅ VEGGEN DER»

*«Hvis du ikke har optimalt spenningsnivå før en konkurranse, må du kunne hente deg inn igjen i løpet av få minutter, hvis ikke går det skeis. Det er utfordringen, og det er **den** du kan lære å løse gjennom mental trening»*

(Liv Grete Skjelbreid Poirée)

KONKURRANSEMANNEN

Toppidrett er følelser!

*Den som kontrollerer følelsene sine
best, vinner mest*

(Petter Thoresen)



PERFORMANCE IS EMOTIONAL

Rodgers & Tajet-Foxell

«VIS DÆM RYGGEN GUTT»

Den indre dialogen er et viktig våpen i store konkurranser

Det som gir meg den aller sterkeste motivasjonen til å vinne, er **ting** som bestefaren min eller pappa har sagt til meg

Men disse ordene må porsjoneres ut. Hvis ikke, så vil kraften de har, sakte, men sikkert ebbe ut

(Petter Northug)



«NØKKELEN TIL SUKSESS»

Jeg forstod tidlig at nøkkelen til suksess ligger i det å få kontroll på alle følelsene, få dem til å harmonere, og å få brukt den energien som bygger seg opp rundt konkurransen på en positiv måte

Da er det det mentale som er nøkkelen, forutsatt at alt det andre er på plass

(Petter Thoresen)

«KAN SKILLE DE BESTE FRA DE NEST BESTE»

*Optimally dealing with the emotion
can separate the elite from the
mediocre*

*Few make it to the top, but **what**
separates the elite from
the rest is undoubtedly
psychological attitude*

(Rodgers & Tajet-Foxell)



EN HELSTØPT MANN

*Jeg har mange dårlige konkurranseminner, der **ting har sviktet mentalt***

Jeg føler egentlig at jeg har hatt en midt-på-treet-karriere

Det er lett å være etterpåklok, og man er jo ikke bedre enn man er, men jeg gjorde sykt mange feil

(Kjetil André Aamodt)



«PÅSTAND»

En helt nødvendig forutsetning for å lykkes i toppidrett, er at du kan håndtere de følelsene som oppstår når du feiler

STREKEN

For å prestere på høyt nivå må du tenke positivt. Jeg lar aldri feilene jeg gjør på banen stjele fokus og energi

*Jeg blir ikke psyket ut hvis jeg bommer på mål tre ganger på rad. Da kliner jeg bare til enda tøffere i neste forsøk, for ballen **skal** i mål*

(Heidi Løke)



«HARDT ARBEID FØRER FREM»

Du prioriterer rett og slett litt hardere enn andre

Det viktigste toppidretten har lært meg er at hardt arbeid fører frem. I sum tror jeg min suksess skyldtes at jeg trente mer enn noen annen

(Kjetil André Aamodt)

«ENKELT»

*Det som ofte kjennetegner en utøver
som lykkes over tid er at de har forstått
hvor enkelt det egentlig er!*

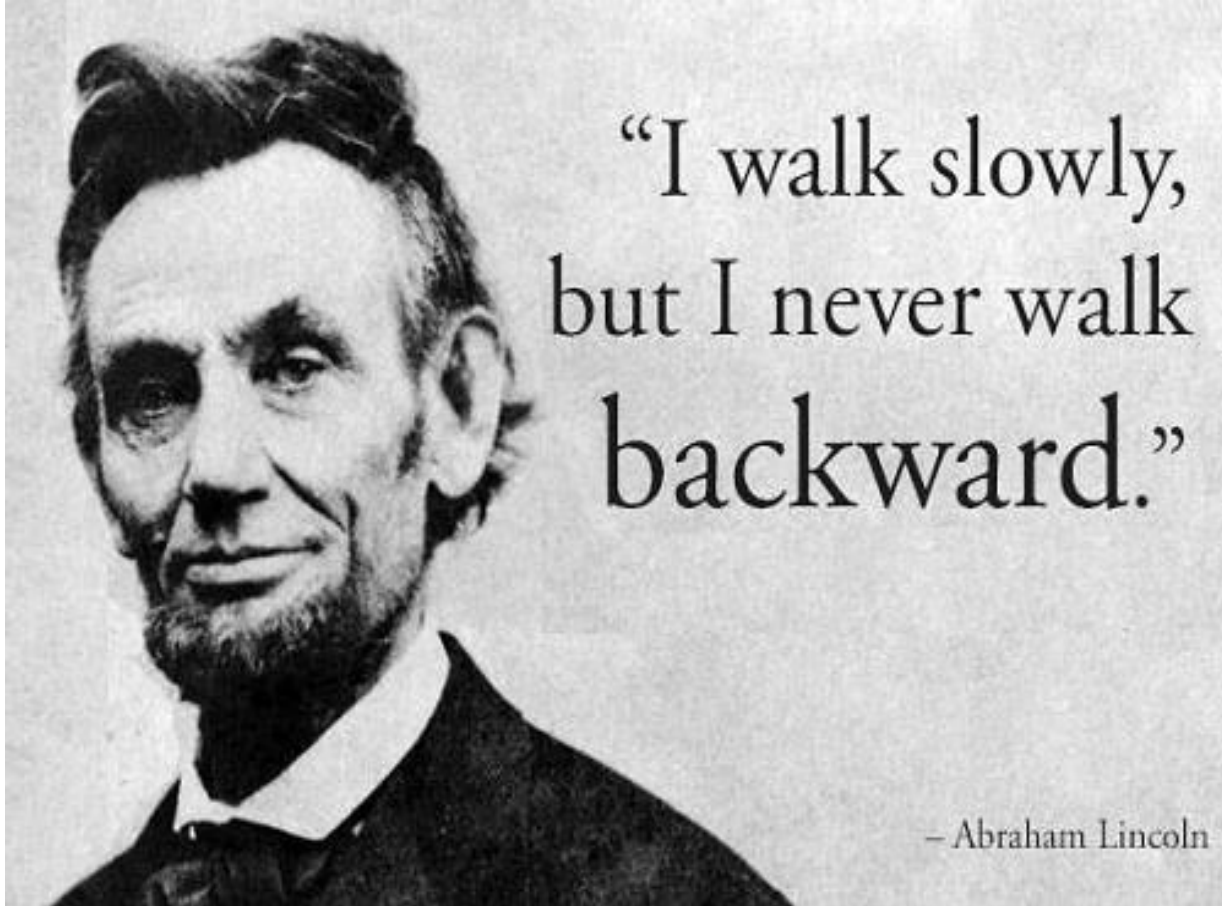
*I utgangspunktet er det så
enkelt, at de færreste
skjønner det*

*I bunn og grunn handler det om mye
systematisk trening over tid. Da
snakker vi mange, mange, mange år.*

*Dette er ikke gjort i en
hånd vending*

(Jan Ove Nystuen)





“I walk slowly,
but I never walk
backward.”

- Abraham Lincoln

RÅEST I TERRENGET

*Det vi virkelig trenger er mer kunnskap
om restitusjon*

*Nøkkelen til bedre
prestasjoner ligger i
restitusjon, slik at du hele tiden
skal være klar til neste økt, klar for å
trene mer*

(Gunn-Rita Dahle Flesjå)



«ARE WE DESTROYING OUR BIGGEST TALENTS?»

*Many gifted young athletes careers have been halted or even ruined by overuse injuries or other health problems, caused by what seems like **an inappropriate training and competition program***

(Roald Bahr, British Journal of Medicine)

«HÅRFIN BALANSE GANG»

*Jeg gikk på en smell som 20-21 åring.
Jeg ville litt for mye og trente litt for
mye*

Til slutt var jeg helt ute av balanse

*Jeg var i elendig form og mye syk. Jeg
vurderte faktisk å gi meg, jeg så ikke
noe poeng i å møte nedtur etter nedtur*

(Tora Berger, Dagbladet 23. oktober 2015)



«WEAK SIGNALS - TO LEARN FROM PAST MISTAKES»

We frequently fail to learn from past mistakes, because we fail to self-critique dispassionately and in an unbiased manner

When faced with the choice between changing one`s mind and proving that there are no need to do so, almost everyone gets busy on the proof

(John Kiely)

MOT MÅLET

Victory awaits he who has
prepared himself.

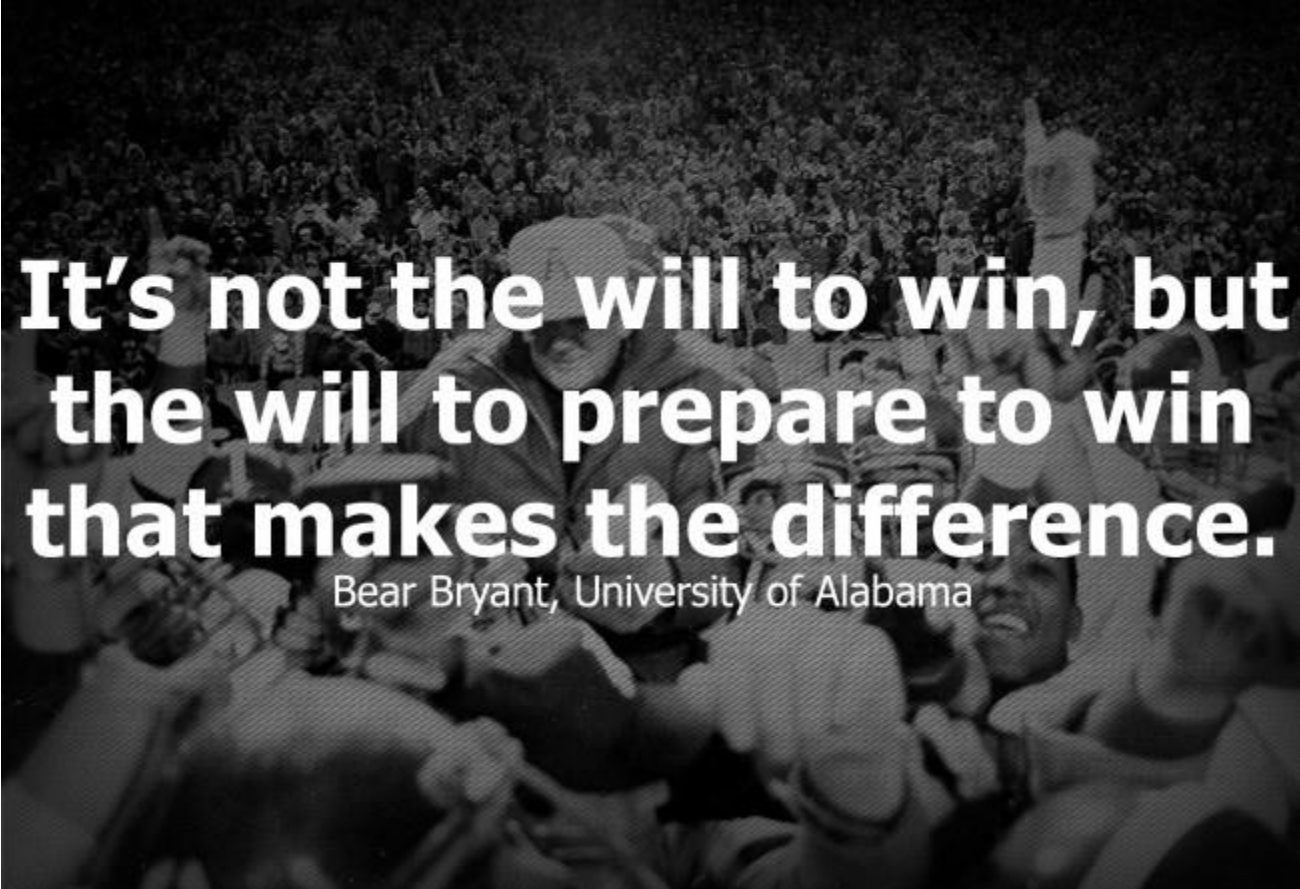
They call it luck

Defeat is a certainty for he who has
neglected to take the necessary
measures in time

They call that bad luck

(Roald Amundsen)





**It's not the will to win, but
the will to prepare to win
that makes the difference.**

Bear Bryant, University of Alabama

EN ÆRLIG ROER

Når du er så sliten at du føler at du er i ferd med å dø, må du fortsatt utføre de riktige bevegelsene

*Det handler om å ha kontroll over kroppen din, og den **kontrollen kommer fra hodet***

(Olaf Tufte)



KONKURRANSE

Forberedelser

Selvtillit

Spennings
regulering

Motivasjon

Konsentrasjon

Stressmestring

Mentale ferdigheter

Målsetting

Avspenning

Visualisering

Indre dialog

Mentale basisteknikker

Anne Marte Pensgaard og Even Hollingen

Idrettens mentale treningslære



BEST PÅ SISTE DRAGET

*Du må kunne sette **deg**
realistiske mål som du kan
nå underveis*

*Hvis ikke vil du ikke oppleve den
mestringen som er nødvendig for å
bygge den selvtilliten og tryggheten
som du trenger»*

(Vebjørn Rodal)



«KALIBRERING OG TIMING»

Du må skille mellom drømmer og reelle målsettinger, for hvis målsettingene dine er altfor høye, blir alt du gjør en stor nedtur

(Henrik Ingebrigtsen)

RELASJONSBYGGEREN

*Jeg er helt enig med Willy Railo i at
avspenning er
kongeteknikken når vi snakker
om mental trening*

*For hvis du ikke klarer å mobilisere
hjernen din til å slappe av, vil
antagonistene, i forbindelse med
muskulatur, arbeide mot deg*

(Johann Olav Koss)



«TIL STEDE HER-OG-NÅ»

«Når jeg jogger før jeg skal hoppe, er sansene mine orientert mot hvordan steinene kjennes ut under joggeskoene mine, mot pusten min, mot at kroppen min bli varm»

(Anders Bardal)

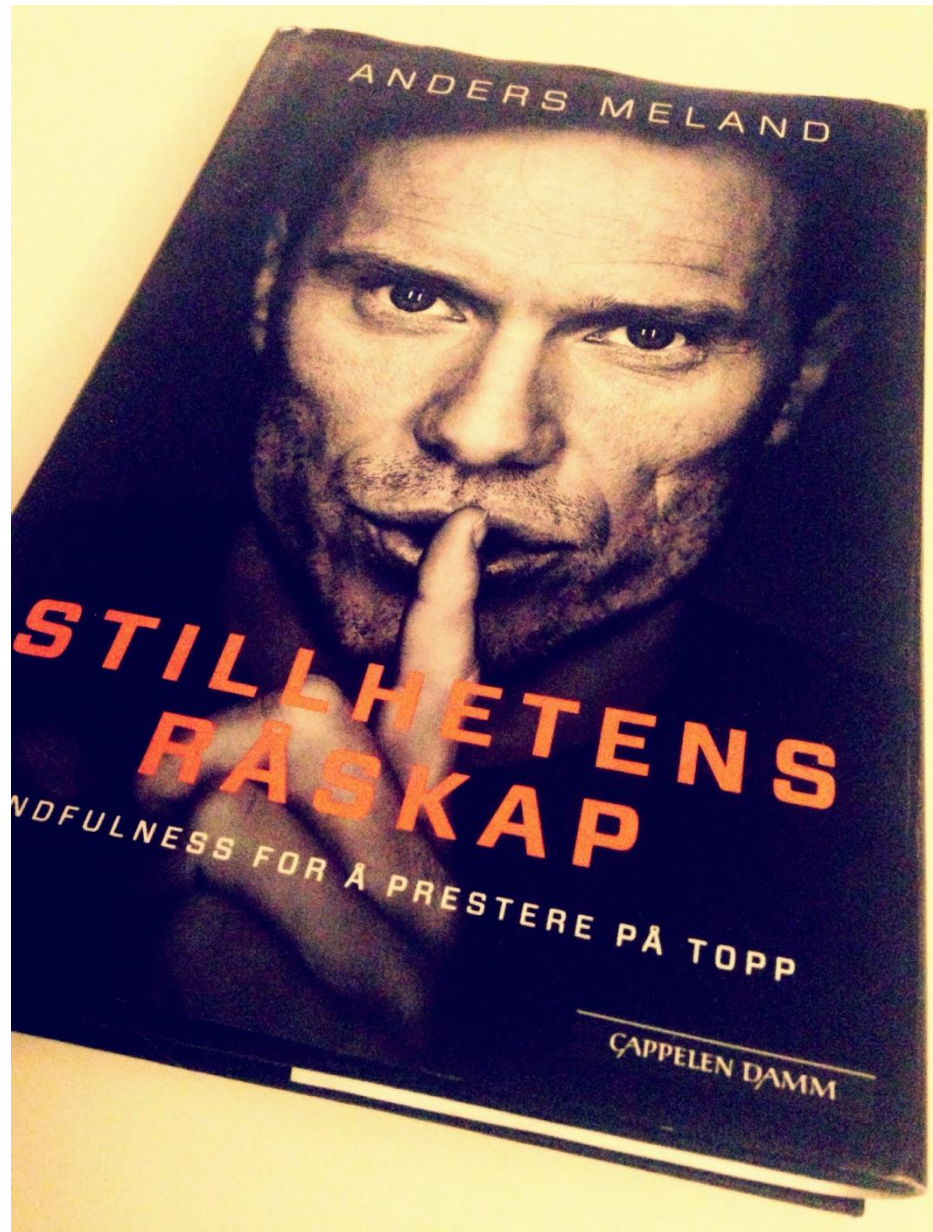
STILLHETENS RÅSKAP

MINDFULNESS FOR Å PRESTERE PÅ TOPP

Det pågår en mental revolusjon innenfor næringslivet, forsvaret og toppidretten

*Særlig toppidretten er i ferd med å erkjenne at **det som skiller de beste fra de nest beste, er mentale ferdigheter***

(Anders Meland)



«HOW TO STOP BLEEDING»

Is your mind caught up in considering results? Are you thinking ahead to future holes?

Then you are living too far in the future to be playing a sharp game of golf. You reach your reward stroke by stroke. **You must be mindful of each stroke as it is played**

Golf is played in the present

(Harvey Penick)

PUSTEN DIN – EN STERK KRAFT

«Det er garantert effekt på den andre siden. Det hjelper med et åpent sinn, men egentlig trenger du ikke engang å like det. Bare gjør det!»

(Jagerflyger)



«IT HAPPENS RIGHT NOW»

The golfer must learn to turn off all conflicting voices

*A golf swing happens right now, not in the past or in
the future*

(Harvey Penick)

TÅLMODIG MESTER

Jeg hadde noen runder med Mika, der jeg lå på senga og lærte avspenning. Men visualiseringen funket ikke

Jeg må se skihopping i virkeligheten for å få den gode følelsen

Følelsen av farta, tilløpet og radiusen ut mot hoppet

(Anders Bardal)



«NESTEN SKREMMENDE»

Det er nesten skremmende. Mange av de spurtene jeg har sittet og gnagd på og visualisert, har foregått akkurat slik jeg har visualisert dem når jeg har gjennomført dem i løp

*Når jeg har kommet til de situasjonene i konkurranse som jeg har visualisert grundig på forhånd, har jeg **visst akkurat hva jeg skal gjøre***

(Olaf Tufte)

TILSTEDE I ØYEBLIKKET

Den indre dialogen må være din

*Du kan godt si mye til deg selv, men
hvis du ikke kjøper det, fungerer det
ikke*

*Den indre dialogen er en del av det
mentale spillet, og **skal skape
trygghet og selvtillit, en
følelse av å tørre***

(Suzann Pettersen)



**It's fine to celebrate
success but it is more
important to heed the
lessons of failure.**

Bill Gates

InspirationBoost.com

«Å FEILE BETYR LÆRINGSPOTENSIALE»

2007 var et fantastisk år, men når folk spør hva som var det aller viktigste det året, så var det å tape i Kraft Nabisco

*Det nederlaget ga meg en vanvittig lærepenge, **det er et av de øyeblikkene jeg har lært mest av i min karriere***

(Suzann Pettersen)



«FORKLARINGEN?»

Jo, jeg ble redd for å gjøre feil!

Når du blir redd for å gjøre feil, så feiler du

(Suzann Pettersen)

GODE ANALYSER – ÆRLIGE SVAR

Det er viktig med gode analyser når du feiler. Jeg kunne bare ristet av meg skuffelsen, eller deppet med hodet i hendene i tre måneder

Men da jeg fikk analysert hva som skjedde, så vokste jeg enormt på det.

Det krever at man tør stille seg selv de ubehagelige spørsmålene, og gi ærlige svar

(Suzann Pettersen)



«HVORDAN FEILE MINST MULIG?»

Svaret er krystallklart!

*Det handler om å ha fullt fokus, **være tilstede i nuet**, ikke la deg påvirke av situasjonen, ikke la redselen for å gjøre feil prege spillet ditt*

(Suzann Pettersen)

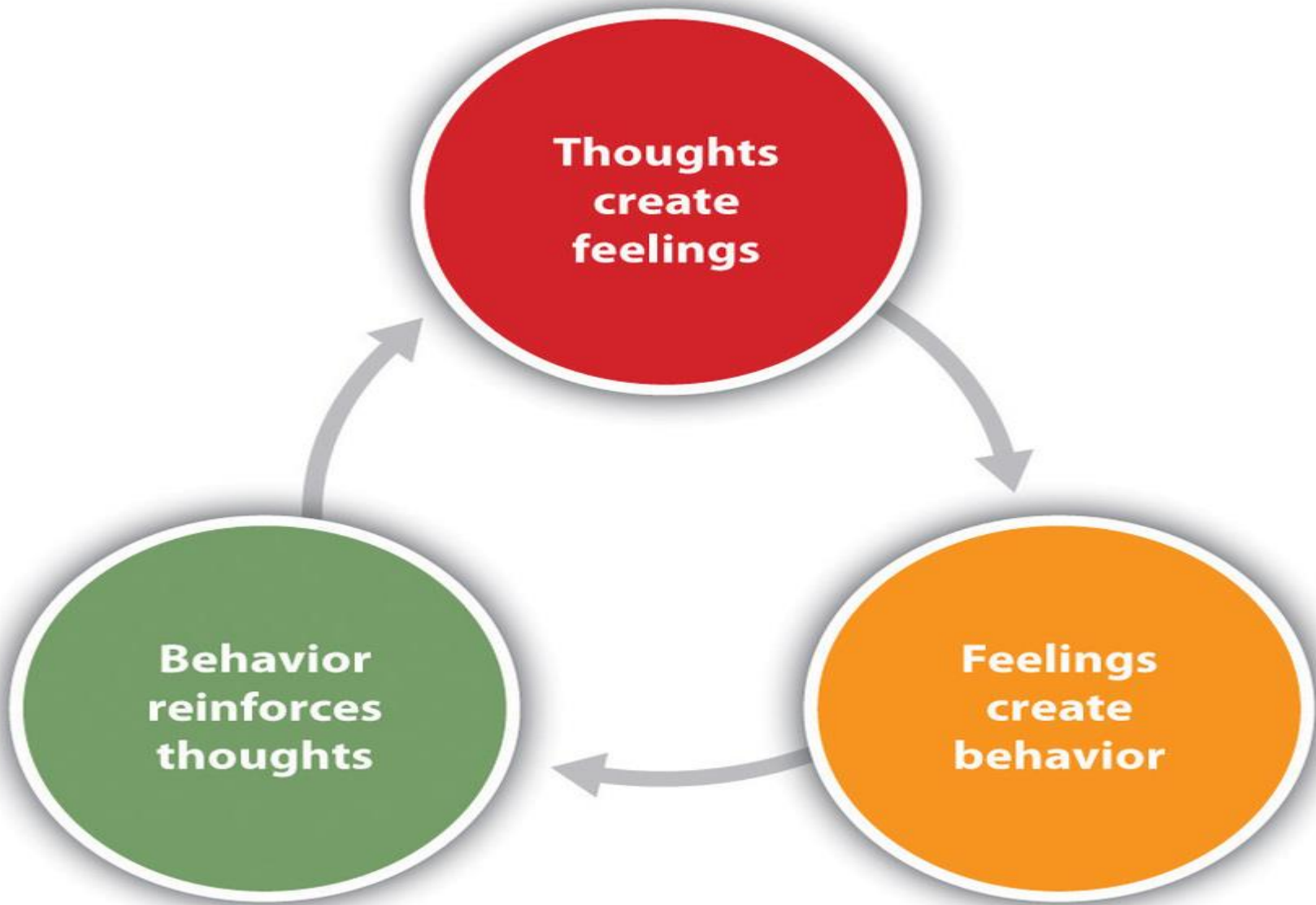
«FØLELSENE SVINGER»

*Det er ikke alltid du har godspillet tilgjengelig, men det er om å gjøre å **akseptere** det du har den dagen, og vite at om du håndterer akkurat den følelsen, så er du god nok til å vinne*

(Suzann Pettersen)

PERFORMANCE IS EMOTIONAL

Rodgers & Tajet-Foxell

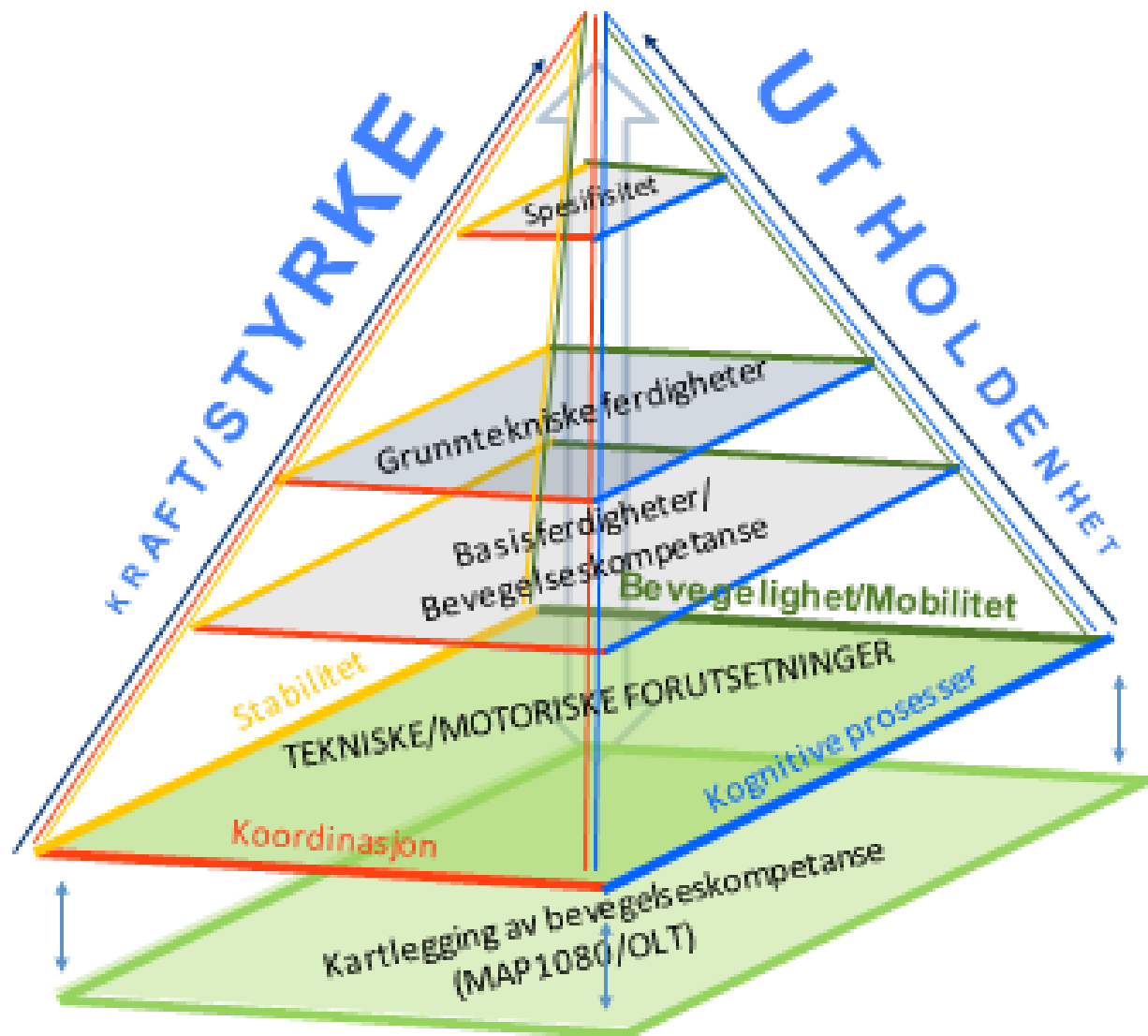




TEKNIKK/MOTORIKKAVDELINGEN



OLYMPIATOPPEN
FAGAVDELING
TEKNIKK OG MOTORIKK



«DET TAR TID Å BYGGE EN GOD HÅND»

Når jeg gjør en liten teknisk endring så kan det bety 8-10 000 repetisjoner på driving rangen, før jeg tar det ut i trening på golfbanen, før jeg til kan tørre å bruke det i spill i konkurranse

(Suzann Pettersen)

«TRUST IT»

If you don't dare to trust it,
then why do all the
training?

(Harvey Penick)



«DOUBT IS POISON»

«I may be wrong – but i am never in doubt»

(Harvey Penick)

OLYMPIATOPPEN



HVA ØNSKER VI Å FÅ TIL?



Vi ønsker å skape en **bevisstgjøring** hos **utøver**, som leder fram til endring i bevegelsesmønstre, i retning av mer effektiv teknikk. Dette for å bedre idrettslig **prestasjonsnivå**

(Lars Arne Andersen)



Norges idrettsforbund og
olympiske og paralympiske

«NY INTUISJON»

*Utvikling krever oppmerksomhet og
fokus på det du trener på*

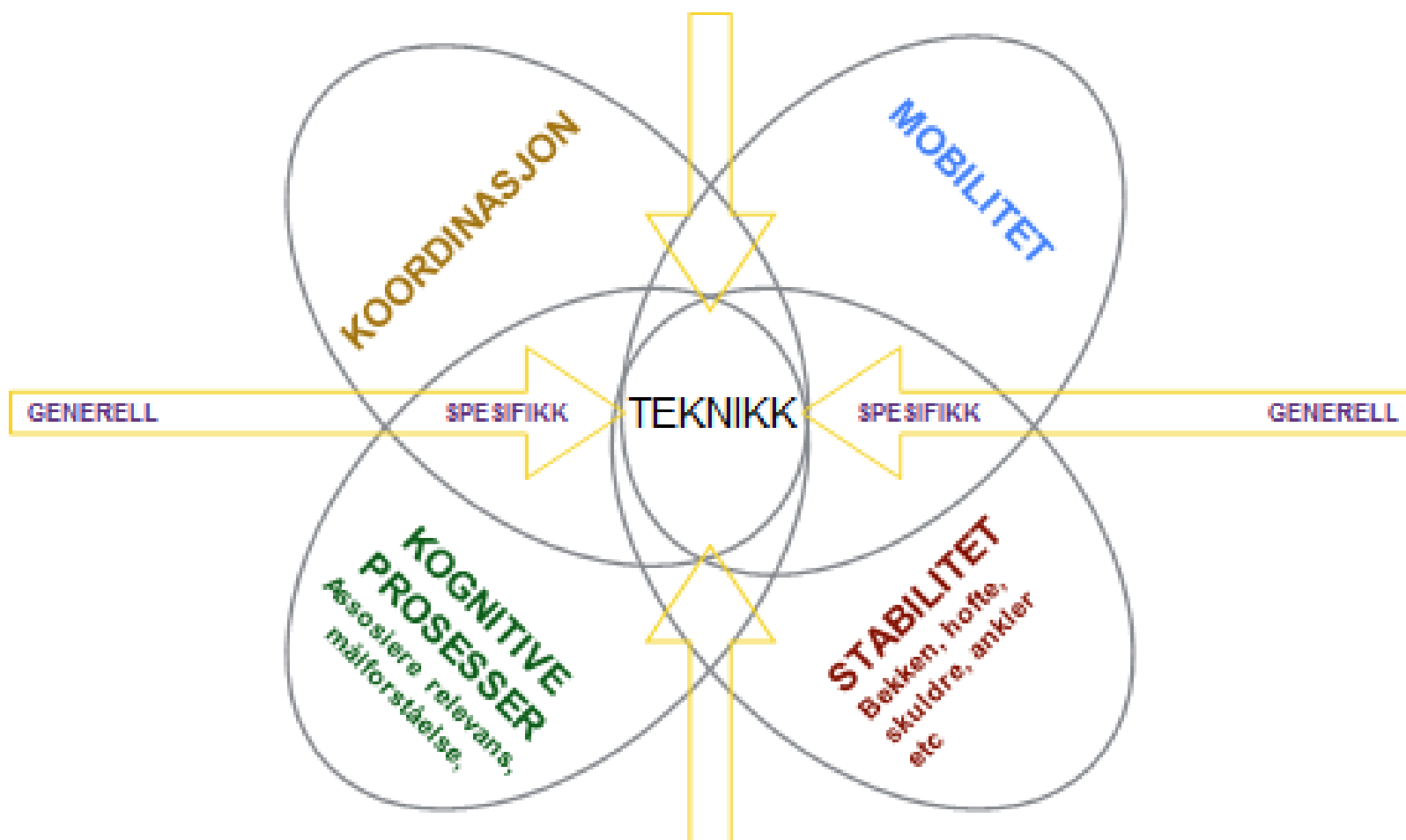
Det handler om å skape ny intuisjon

*Er det automatisert, så er
det automatisert*

(Lars Arne Andersen)



ARBEIDSMODELL MOTORISK TRENING MTP TEKNIKK



«TÅLMODIG – UTÅLMODIG»

*Du må være tålmodig på resultat, men
utålmodig på det arbeidet
som må legges ned*

(Jon Karlsen, Team Norway)



"I'm sorry I wrote such a long letter. I did not have the time to write a short one."

Abraham Lincoln

The effort is in the edit.



«KOMMUNIKASJON»

What sets the great teachers apart from others is not merely golf knowledge, but the essential **art of communication**

I know that Harvey has spent a considerable amount of his lifetime teaching golf, **not thinking of what to say to a pupil, but how to say it**

(Ben Crenshaw, 2 x Masters vinner)



«SKJØRE PSYKER»

*Harvey`s message always came across in soothing tones, for he always knew how fragile our psyches were when we played poorly. **I never heard him raise his voice***

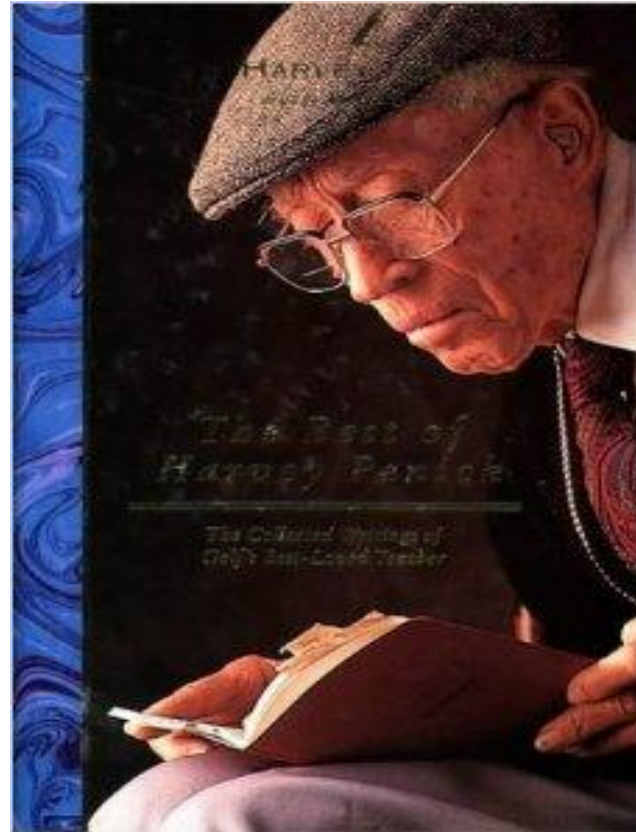
(Ben Crenshaw)

POSITIV & KONSTRUKTIV

*When I am teaching, i never say
never and I don`t say don`t,
if i can help it*

*I try to put everything in positive,
constructive terms*

(Harvey Penick)

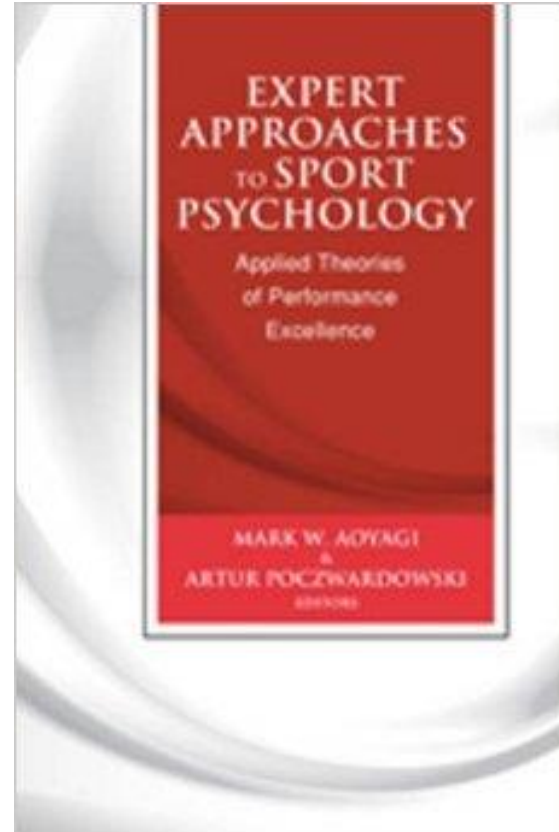


«PERFORMANCE BREAKDOWNS»

*We need to be cautious in considering
what leads to performance excellence
and what leads to performance
breakdowns*

*There might be just **minor**
differences or just random events
that determine whether it becomes a
success or failure*

(Anne Marte Pensgaard)



«AKSEPT»

Det et viktigste jeg lærte av Vision 54
var å *akseptere* at det ikke
finnes noe sånt som en perfekt utøver,
og at heller ikke jeg kan bli det

Alle gjør feil!

Men de beste gjør færrest feil, og lar
seg *påvirke minst* på en måte
som forstyrrer prestasjonene

(Suzann Pettersen)

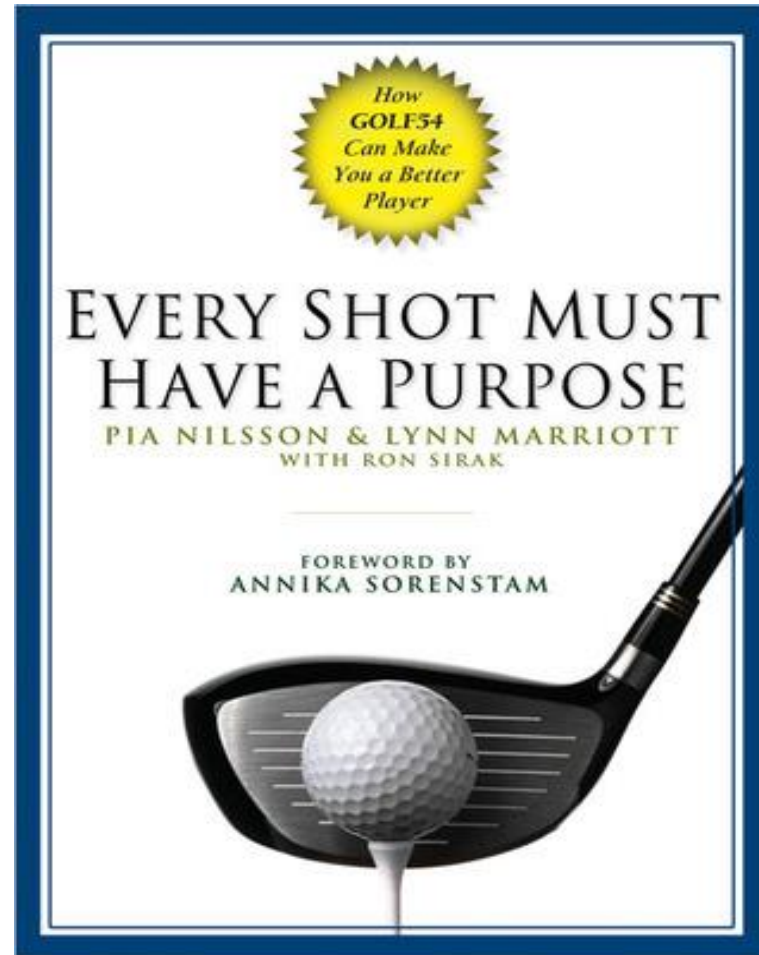


VISION 54

Imagine the impossible; then figure out how to make it happen!

Why should par be the standard we hold ourselves to? **Why not birdie?**

(Pia Nilsson & Lynn Marriot)



TRYGGE RELASJONER

Først og fremst forventer jeg
ærlighet

(Suzann Pettersen)



«INGEN VINNER ALENE – INGEN FEILER ALENE»

Ærlighet er en forutsetning for et godt samarbeid, med åpen og ærlig kommunikasjon begge veier

Jeg har ikke opplevd en så ærlig og trygg kommunikasjon med noen trener tidligere som jeg har med Alex, og dermed heller ikke opplevd den samme tryggheten som utøver

(Anders Bardal)

«DU KAN LURE DEN DU SER I SPEILET»

*You need to look at yourself and see
what you have to do better*

*It is all about being
honest with yourself,
identifying your weaknesses, and
dealing with them*

*There are always excuses to hide
behind, but you have to focus on the
things that you can controll and never
let excuses get in the way of
performance and improvement*

(Annika Sørenstam)



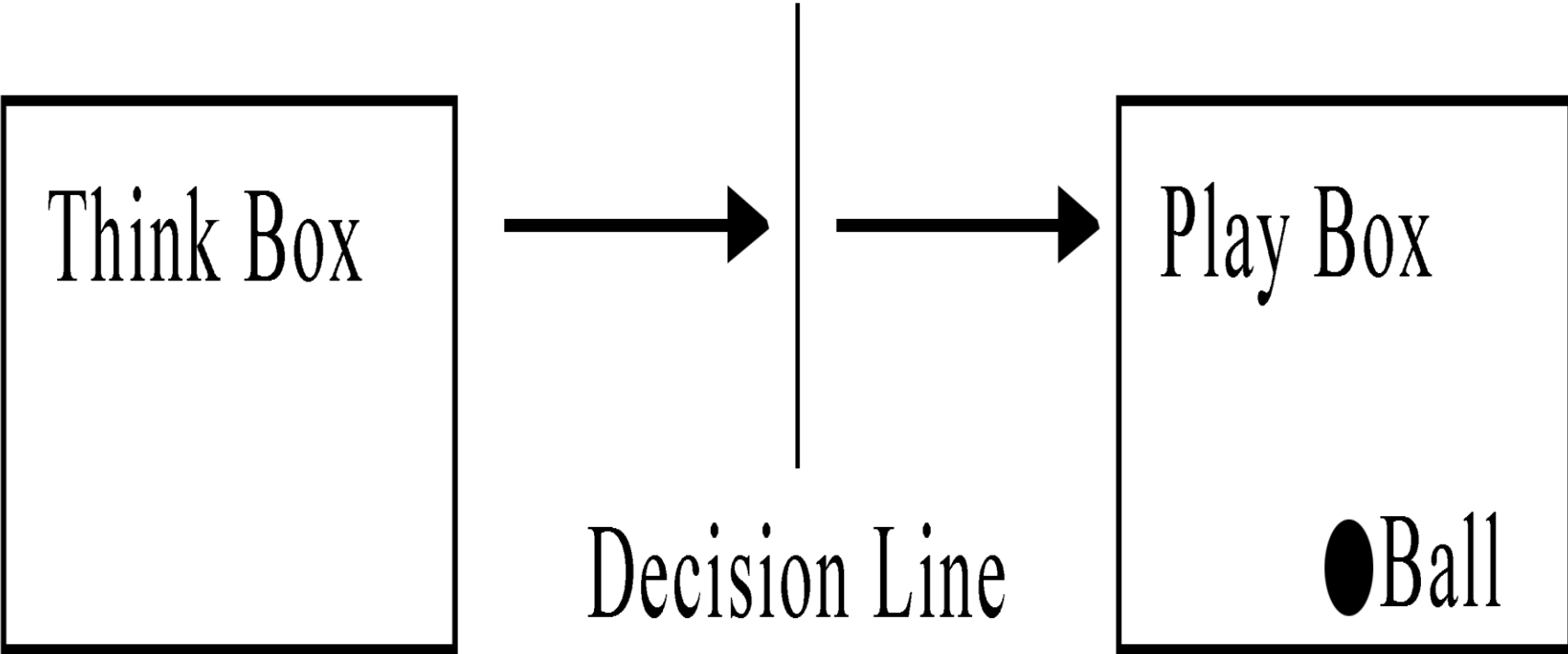
«DE SOM IKKE LYKKES»

Jeg tror de som ikke lykkes når det gjelder, ikke er nøye nok i arbeidet med alle de viktige detaljene. Dette kan gjelde taktiske og tekniske ting, men også det mentale

*Summen av slurvet blir at de ikke lykkes. Det kan se tilfeldig ut, men **jeg tror ikke på slike tilfeldigheter over tid***

(Solveig Gulbrandsen)

CROSS THE LINE WITH TOTAL COMMITMENT!



DET ER SLITSOM

Det er slitsomt

*Men det gjelder å ha
kontroll på følelsene!*

*Jeg tror de som mislykkes gang på
gang ikke fokuserer nok på å takle
følelsene sine, men tenker for mye på
konsekvensene*

(Kjetil André Aamodt)



«I MAY BE WRONG – BUT I AM NEVER IN DOUBT»

*On every kind of golf shot, you must make up your mind exactly what it is you want to do. **Do not have the slightest doubt***

If there is doubt in your mind over a golf shot, how can your muscles know what they are expected to do

(Harvey Penick)

GolfRules #15

Take dead aim.

- Harvey Penick

freebirdee.com

«TAKE DEAD AIM»

*Once you adress the golf ball, hitting it has to be **the most important thing in your life** at that moment. Shut out all thoughts other than picking out a target and taking dead aim at it*

(Harvey Penick)

«PLAYING FOCUS»

*Playing focus includes things like preparation, focus, tempo and **commitment***

*When we step up to hit a golf shot, we must be in **a room** where doubt and fear are not allowed*

(Pia Nilsson & Lynn Marriot)

«KONSENTRASJON OG FOKUS»

Jeg var kanskje ingen sprinter, men jeg kunne løpe lenge, var seig og tålte å ha det vondt lenge

Jeg kunne holde på i veldig lang tid ute på sjøen, uten å miste konsentrasjon og fokus

(Siren Sundby)



Talent is Overrated

What *Really* Separates
World-Class Performers from
Everybody Else



GEOFF COLVIN

Senior Editor at Large, FORTUNE

IT HURTS

*Deliberate practice is hard. It hurts. But it works. More of it equals better performance. **Tons of it equals great performance***

(Geoff Colvin)

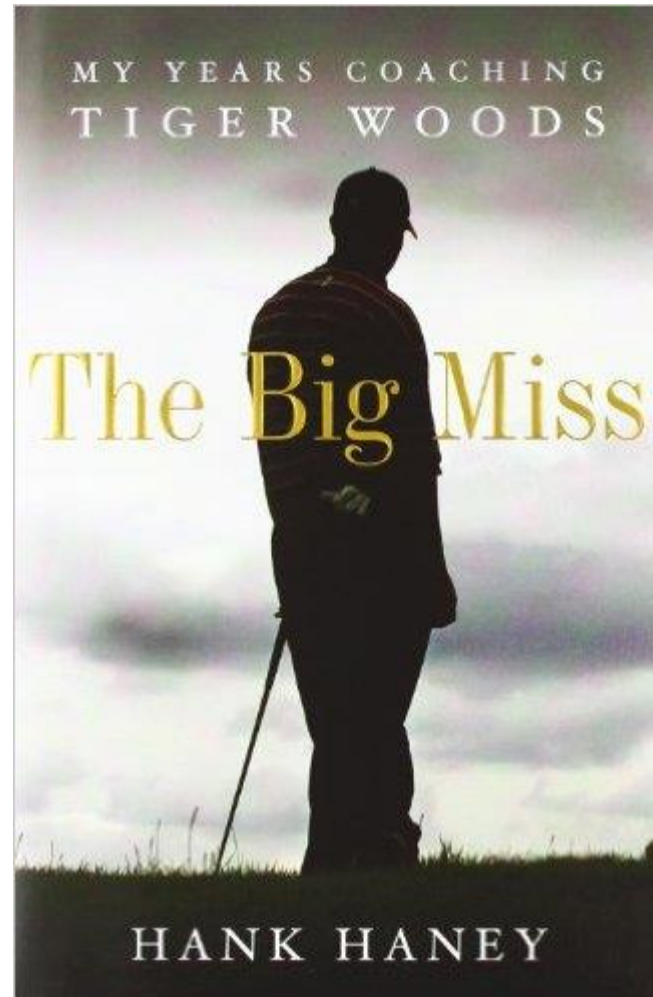
«FOKUS»

Even in practice Tiger had a focus and intensity that were beyond everything I had ever witnessed

I could feel his love for what he was doing

I never once saw him hit a careless shot in practice

(Hank Haney)



«TIGERS GAVE – KONTROLL PÅ FØLELSENE»

I think one of Tiger`s gifts was the
ability, when he needed to, to **turn**
of emotion

No doubt he had learned from early on
that strong emotions unchecked affect
coordination and focus and generally
impede winning

(Hank Haney)



«HÅNDBTERE FEIL»

There are very few perfect shots hit in golf, even by experts

*It is above all **a game of managing misses***

(Hank Haney)

BEST UNDER PRESS

Jeg har vært i nærheten av det perfekte på trening, men det er ikke en eneste konkurranse som jeg er hundre prosent fornøyd med

(Bjarte Engen Vik)

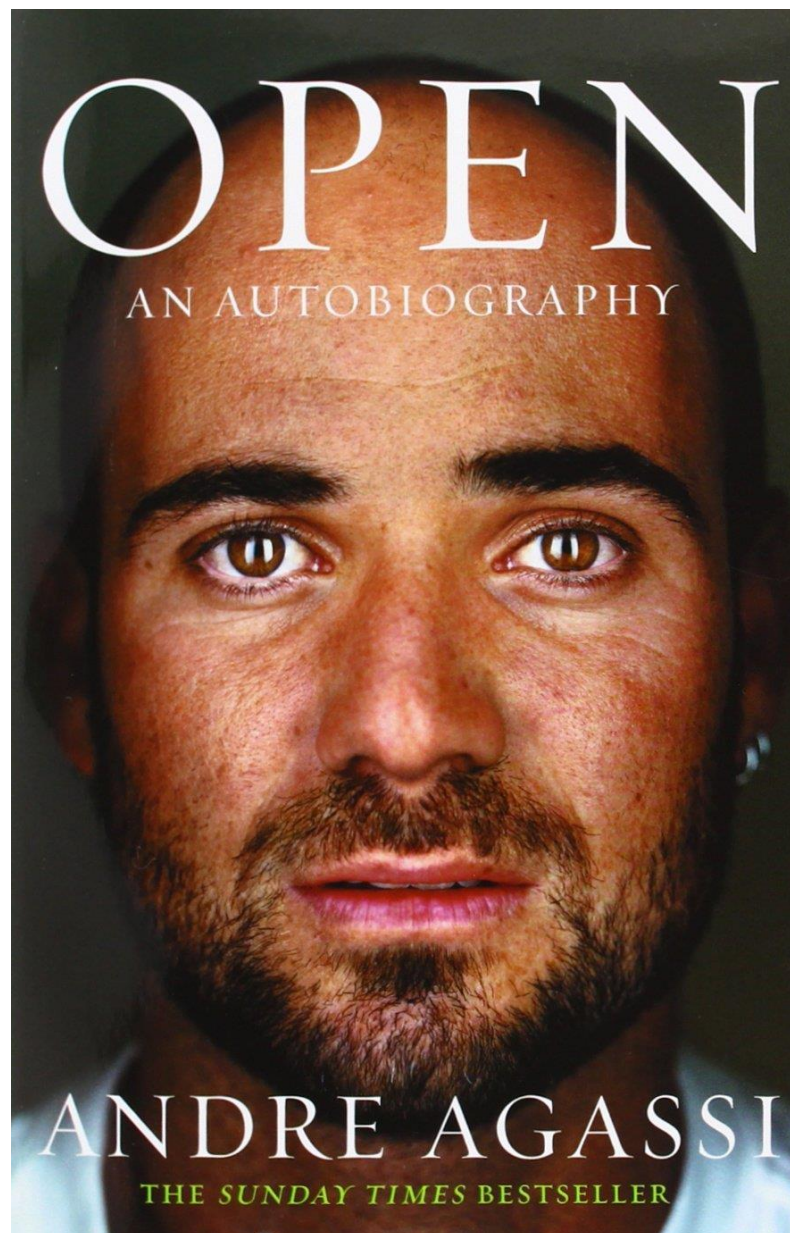


«PERFEKSJONISME ER
FRIVILLIG»

*Perfectionism is something I choose,
and it's ruining me, and I can choose
something else*

*I must choose
something else!*

(Andre Agassi)



PERFEKSJONISME – EN FORBANNELSE?

When you chase perfection, when you make perfection the ultimate goal, do you know what you are doing?

You are chasing something that doesn't exist. **You are making yourself miserable**

It`s all about you head man!

(Brad Gilbert til Andre Agassi)

«INGEN HISTORIER ER LIKE»

Hver eneste verdensmester har sin egen unike fortelling, noe også fremtidige verdensmestere må skape

(Utviklingstrappen langrenn, OLT)



NORSKE VINNERSKALLER

Veien til mental
styrke og gode
prestasjoner

Arne Jørstad Riise, Anne Marte Pensgaard,
Bjørge Stensbøl



MOTIVERES AV NEDERLAG

Nederlaget mot Nemtsova i kampen om VM-gullet som amatør i 2005 irriterer med fortsatt noe helt vanvittig

Men nederlag motiverer meg, og er definitivt noe som gjør meg sterkere

(Cecilia Brækhus)





Sitting in a 3.8-metre sea
kayak and watching
a four-metre great
white approach you is
a fairly tense experience

MOTIVATION

If there is a better reason to paddle, I don't know what it is.

MARATONMANNEN

*Du blir aldri en mester hvis du kopierer
andre*

*Du må pelle opp det beste fra de rundt
deg, og finne din egen
vei*

(Robert Sørлие)



KREVER TRYGGHET

*Mange føler at de tross alt er på et eller annet vinningspor. De er redde for å prøve noe nytt, og **holder seg inne i komfortsonen sin**. Det gjelder mange i toppidretten*

Andre er hele tiden på jakt etter å bli bedre

(Bente Skari)

«YOUR CHILD IS SPECIAL»

If you see an instructor trying to teach a whole group of kids to imitate the swing of Ben Hogan, take your child out of that group

*The way Hogan does it is special for Hogan, **your child is special in his or her own way***

(Harvey Penick)



Harvey Penick

«NEVER A GROUP LESSON»

Don`t be misled into thinking that Harvey taught us all the same thing or even the same way. I have never seen him give a group lesson

(Tom Kite)

«YOU ARE NOT ARNOLD
PALMER»

As for **your** grip pressure,
keep it light

Arnold Palmer likes to grip
the club tightly, but **you**
are not Arnold
palmer

(Harvey Penick)



RELASJONSBYGGGEREN

Som mental trener må du kjenne utøveren din godt. Det er ingen modell for mental trening som passer for alle

Du kan ikke jobbe likt med alle, for de har ulike behov, de tenker forskjellig og de trenger forskjellige ting

Du må kjenne utøveren din godt for å vite hva som fungerer

(Johann Olav Koss)



«SKREDDERSØM»

Performers need an *individual tailored intervention* to help them understand and cope with the *emotions* they experience in the sporting situations that they encounter

(Rodgers & Tajet-Foxell)

UNIKE INDIVIDER – UNIKE HISTORIER

*Terapien må finnes opp på nytt for
hver nye pasient*

(Irvin Yalom)



HVA PASSER FOR MEG?

*Jeg har alltid vært interessert i mental trening, men jeg har samtidig vært kritisk og **opptatt av hva som kan passe for meg***

Det er meg som person: nysgjerrig og søkende, men kritisk

(Suzann Pettersen)



«TUSENKRONERSSPØRSMÅLET»

Spørsmålet er ikke om systematisk mental trening er nødvendig for å lykkes i toppidrett, men hvem som trenger det, hva de bør trene på, og hvordan treningen skal utformes

(Norske Vinneskaller)

KONKURRANSEMANNEN

Toppidrett er følelser!

*Den som kontrollerer følelsene sine
best, vinner mest*

(Petter Thoresen)

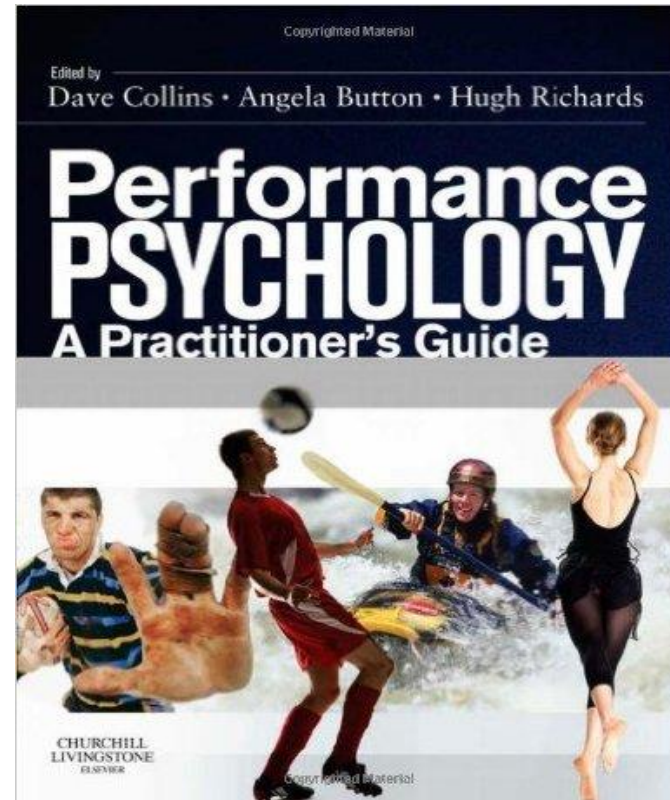


ANBEFALT LESING

Kapittel 21

**Emotional issues of peak
performance: managing moods**

(Sheelag Rodgers & Britt taje-Foxell)



«KAN VÆRE FORSKJELLEN»

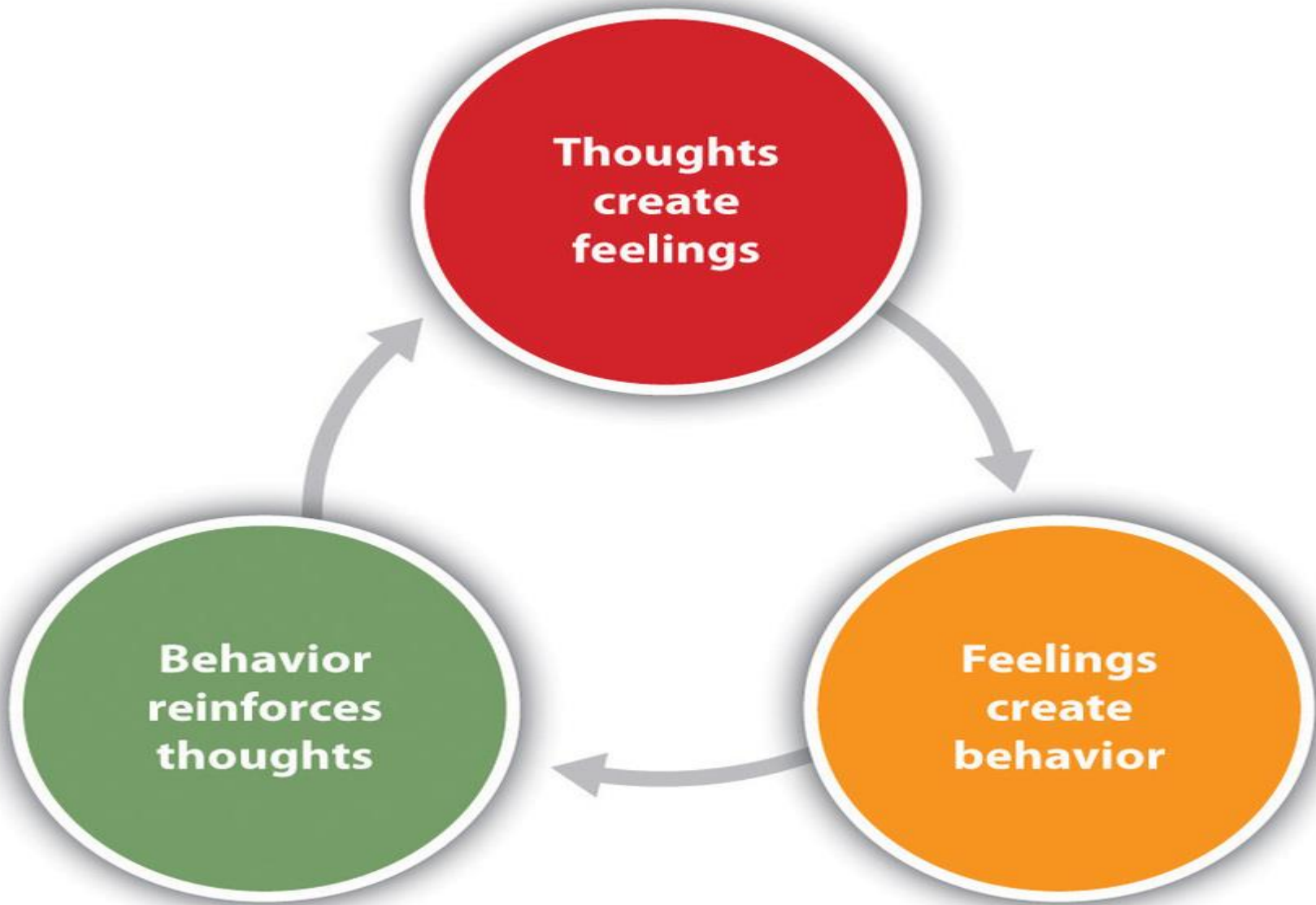
In short, managing moods is essential, and recognizing and coping with moods can be the difference between winning and loosing, sucess and failure

(Rodgers & Tajet-Foxell)

«HVORDAN KONTROLLERE FØLELSENE?»

What is really needed is a way to control the emotions and their impact

(Rodgers & Tajet-Foxell)



ØVE OPP EVNEN TIL Å TENKE OM EGEN TENKNING

- Hva er en tanke?
 - Hvordan påvirker tankene våre følelsene våre?
- Hvilke automatiske tanker har vi i ulike situasjoner?
 - Hvor kommer disse tankene fra?
- Hvordan preger de automatiske tankene prestasjonene våre?
 - Hvordan tenker vi i stressende situasjoner
 - Hvilke tanker kan være gode for oss?

«TANKEFEIL KAN FOREKOMME – PÅVIRKER FØLELSER OG ATFERD»

«TANKEFEIL - ET NEGATIVT TANKEMØNSTER I»

- All or none thinking
 - Over-generalizations
 - Mental filter
 - Discounting the positive
 - Jumping to conclusions: mind-reading & fortune telling
- Magnification or minimalization
- Emotional reasoning
- Should statements
- Labelling
- Personalization and blame

«På hvilke måte kan slike tankemønstre påvirke oss negativt?»

«MESTRET ALLE TERRENG»

*Jeg var sterk på det mentale,
og hadde aldri noe
favoritterreng,
favorittkonkurranse eller noe
slikt*

*Det var selvsagt noen terrengetyper jeg
likte bedre enn andre, men jeg
forberedte meg offensivt og maksimalt
uansett terrengetype, uansett
konkurranse*

(Petter Thoresen)



«SLÅSS FOR DEN ENE PROSENTEN»

Du skal legge inn alt for den ene prosent! Det skal ikke være noen brems, men full innsats, full tro, full iver og full øs for den ene prosent

Uansett hvordan følelsen er, om det går tungt i starten, skal det være en helvetes innsats, for i ett av ti tilfeller kan det gå helt inn

(Petter Thoresen)

«IT`S ALL IN YOUR MIND»

*A simple thing to remember, but a hard thing to grasp and do, is this: If you want to change yourself, **you must change how you think***

(Harvey Penick)



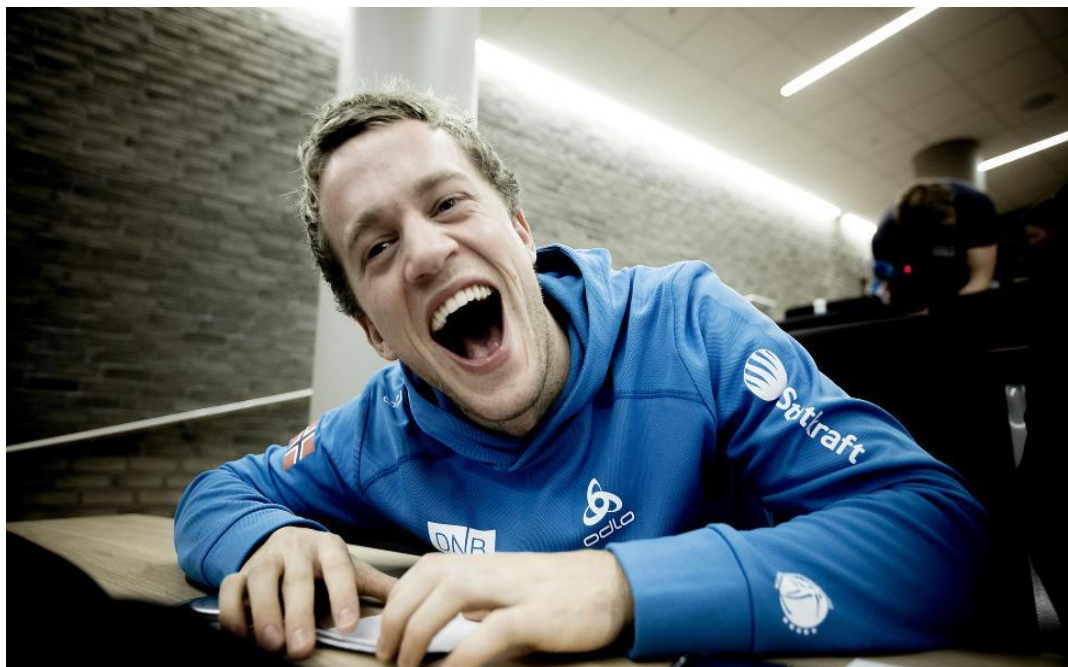
«STIKKORD»

UTFORSKE – UTFORDRE - FORANDRE

«POSITIV TENKNING»

*Jeg tenker alltid
positivt og offensivt*

(Tarjei Bøe)



«HYPOTESE»

«De som lykkes i toppidrett gjør færre tankefeil enn andre utøvere»

«TAKE IT TO THE LORD»

*Now let`s suppose you are struggling
with getting your mind on the job at
hand, but nothing helps*

*You just can`t do it. You can`t stop the
bleeding. What do you do?*

*You take it to the Lord
in your prayer – that is my
best answer*

(Harvey Penick)





TAKK FOR OSS I IDRETTSPSYKOLOGISK
AVDELING

OLYMPIATOPPEN
Sør



Olympiatoppen Sør

Åpningsseminar

24. oktober 2015



Betydningen av gode relasjoner mellom utøver og trener

Hva tar jeg med meg som utøver til
treneryrket ?

Mesterskapsdebut

- «Beklager Kristine, men dette spillet holder ikke i et VM-sluttspill. Svak i både angrep og forsvar. Har i tillegg to tekniske feil. Slipp ned skuldrene!», skrev Dagbladet om da 21 år gamle Lundes VM-debut mot vertsnasjonen Italia i Trento 8. desember 2001.
 - «NOPE!!!!!!!!!!!!!! Tatt ut igjen!!!!!!!!!!!!!! Hva skjer a, Marit Breivik??»
 - «Den gangen hadde hun store problemer med kast og mottak! Men i dag viste hun sitt store potensial, med sju flotte scoringer. Synd med den siste straffa der...»
- «...som syns Kristine Lunde var Norges klart beste spiller i dag!»

Trenerrollen

- Er det nok å ha god idrettsspesifikk kunnskap eller taktiske vurderinger?
 - Omsorgsperson
 - Oppdrager
 - Leder
 - Rollemodell

Relasjonsbygging

- Reduserer angst
- Lærerevne til å bygge psykologiske bånd er avgjørende for læringsutbytte
- Ved gode forhold oppleves undervisningen som strukturert, engasjert og variert.
- Blir mer motivert og inspirert av en leder som respekterer dem.

Relasjonsbygging

Det er trenerens ansvar!

- Begynn tidlig
- Verdsett deres sosiale verden
 - Anerkjenn utøveren
- Se den enkelte (i mengden)

Praktiske tiltak:

- Teambuilding / akt. i andre miljø
 - Styring på trening
- Oppmøte og evt mat sammen.

Se utøveren som et helt menneske!

- Hva påvirker utøverens prestasjonsnivå?

UTØVEREN



Kjæreste, skole / jobb, familie, klubbmiljø,
landslagsmiljø, restitusjon, venner, skader osv

Oppsummering

- Utøvere ønsker en som tar seg tid til samtale og lytte, og bli behandlet med likeverd.
- Gode relasjoner skal trygghet og vekst
- Begynne tidlig med relasjonsbygging (teambuilding).
- Ta utøveren på alvor og vær oppriktig!

OLYMPIATOPPEN
Sør



Olympiatoppen Sør

Åpningsseminar

24. oktober 2015

TEAM SPAREBANKEN SØR



Hvordan utvikle et sykkeltalent – som enkeltutøver og i team?

igland
GARASJEN

FORSLÅNING
100

SPRØKKLØST
100

SHIMANO

ventus



Bakgrunn

- Laget startet høsten 2009 av Thor Hushovd
- Laget skal være et tilbud til de beste syklistene fra Sørlandet samtidig som man skal ha et sterkt nok lag til å kunne konkurrere internasjonalt

Målsetting

- «Sultne ulver jager best»
- Lagets målsetting er å bidra til at hver enkelt utøver utvikler seg slik at denne får ut sitt potensiale

Utviklingsplan

- TSS har en tydelig treningsfilosofi som legger grunnlaget for sesongplanene og gjennomføring av treningen
- Vi er opptatt av å utvikle utøvere som skal prestere som «voksne» syklister. Det betyr en langsiktig utviklingsplan med progresjon i treningsinnhold og nivået på konkurransene

Verdier

- Glede
- Fellesskap
- Respekt
- Ærlighet

Spilleregler, verdier

- Gjøre hverandre gode
- Takhøyde
- Punktlighet
- Ryddig
- Takknemlig
- Dedikert

Kjørestil

- Blø for drakta
- Uredd
- Offensivitet
- Fair play i feltet
- Vi vil vises



igland
GARASJEN

PARISLANSEN
100% 20

SPANJELANDEN
100% 20

SHIMANO

Continental

VITSEN ER AT
ALLE MED SAMM'A DRAKT
SPELLER MOT SAMM'A MÅL!



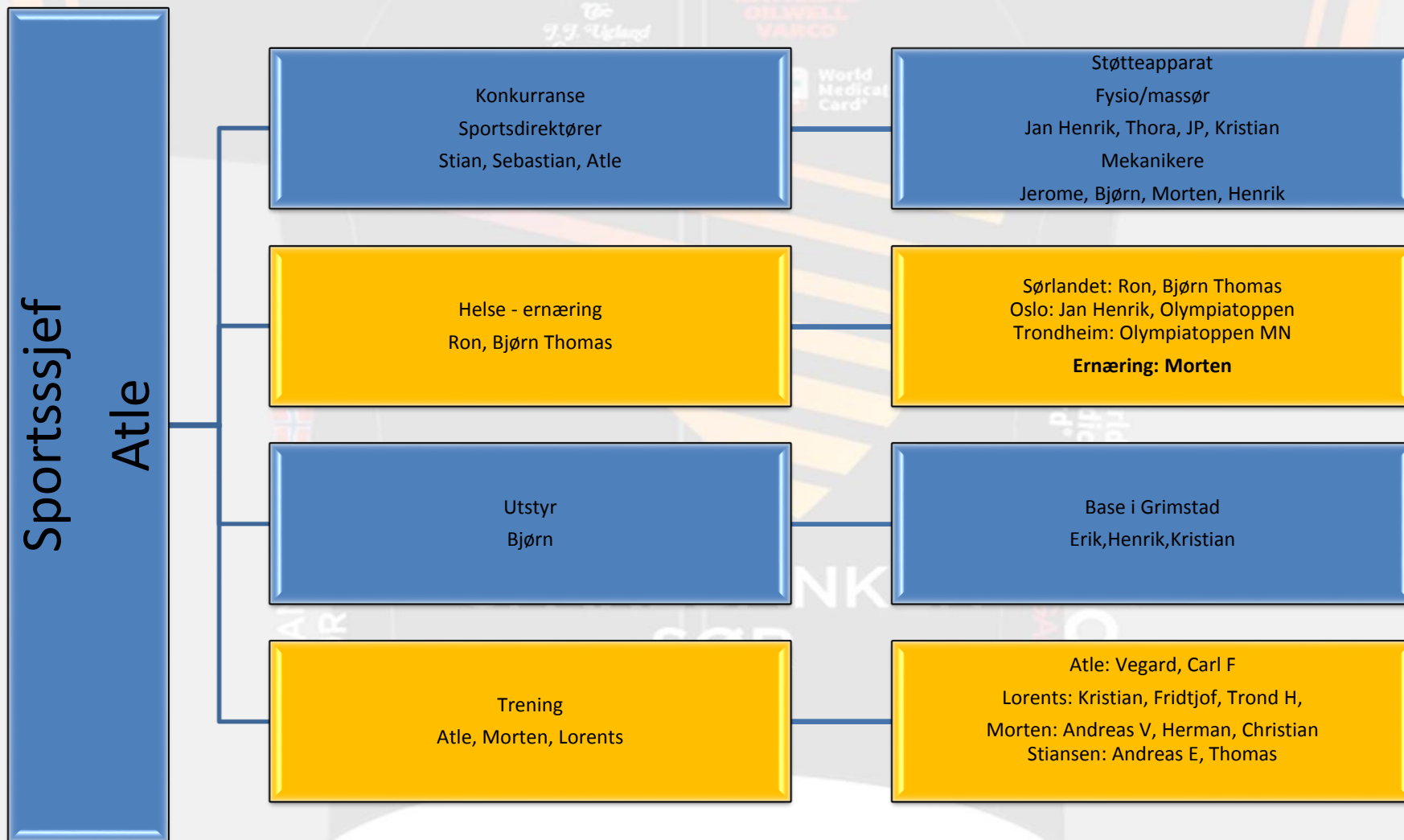
Utøveren i sentrum

- Helhet; studier, skole, jobb, foreldre, familie, kjæreste
- Helse
- Målsetting på kort og lang sikt
- Media

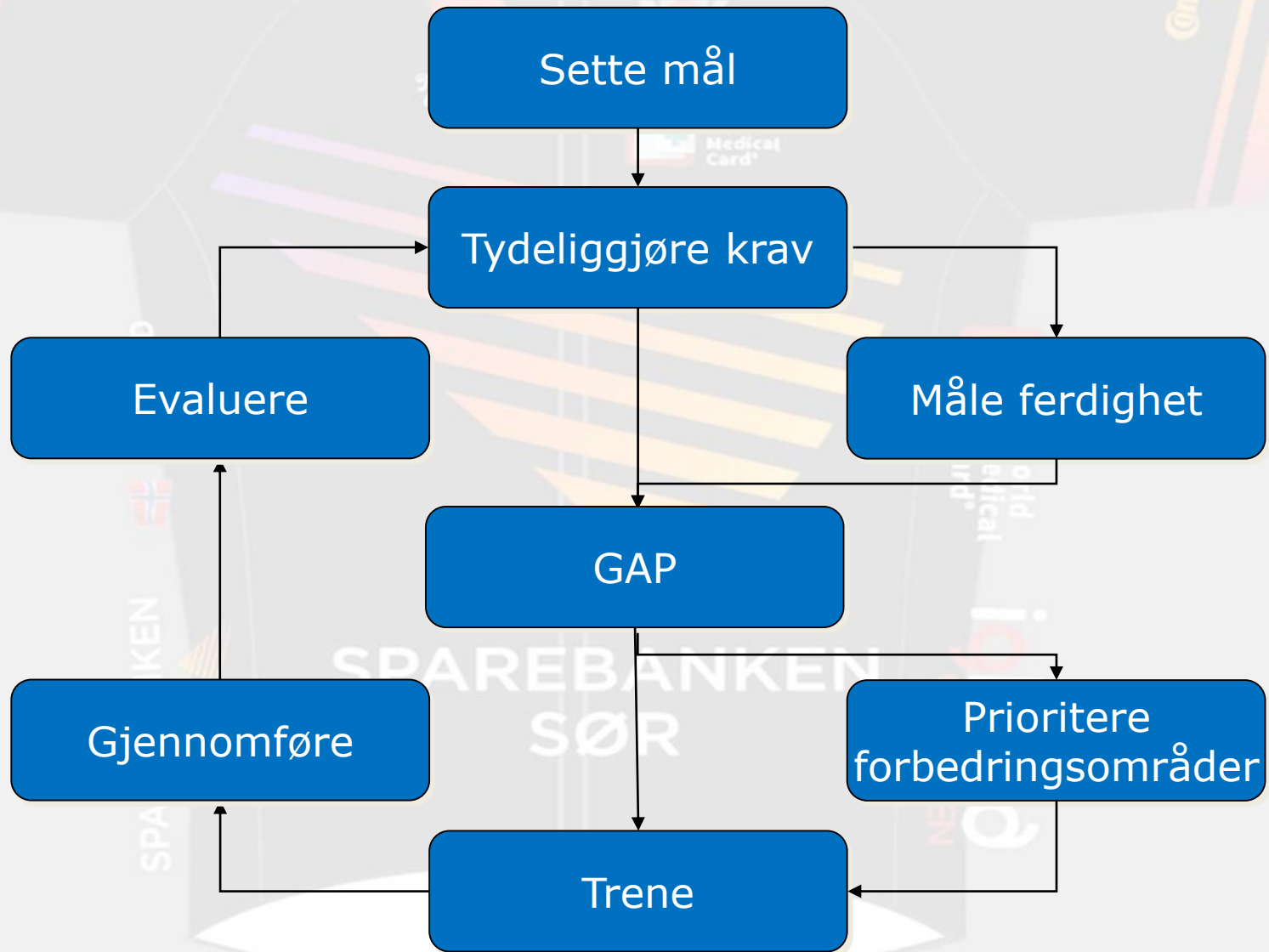
Organisasjonskart



Sportslig organisering



Tilnærming til prestasjonsforbedring -på individnivå-



Et godt resultat

er konsekvensen av

En god prestasjon

er konsekvensen av

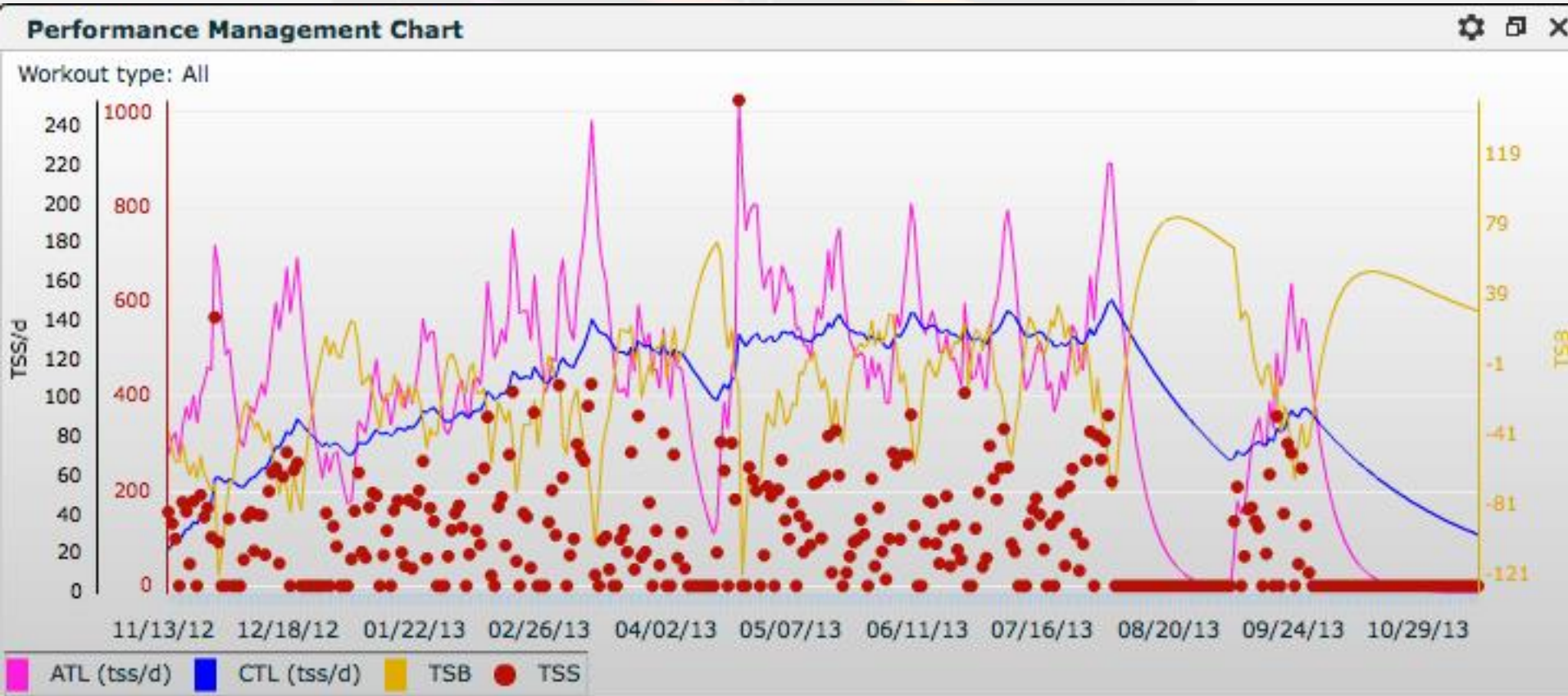
Riktig aktivitet

med

Riktig kvalitet

Treningsoppfølging

Harde facts som grunnlag for analyse og feedback



Andreas Vangstad



FLÅ BEAR PARK

Årets højdepunkter



OLYMPIATOPPEN
Sør



Olympiatoppen Sør

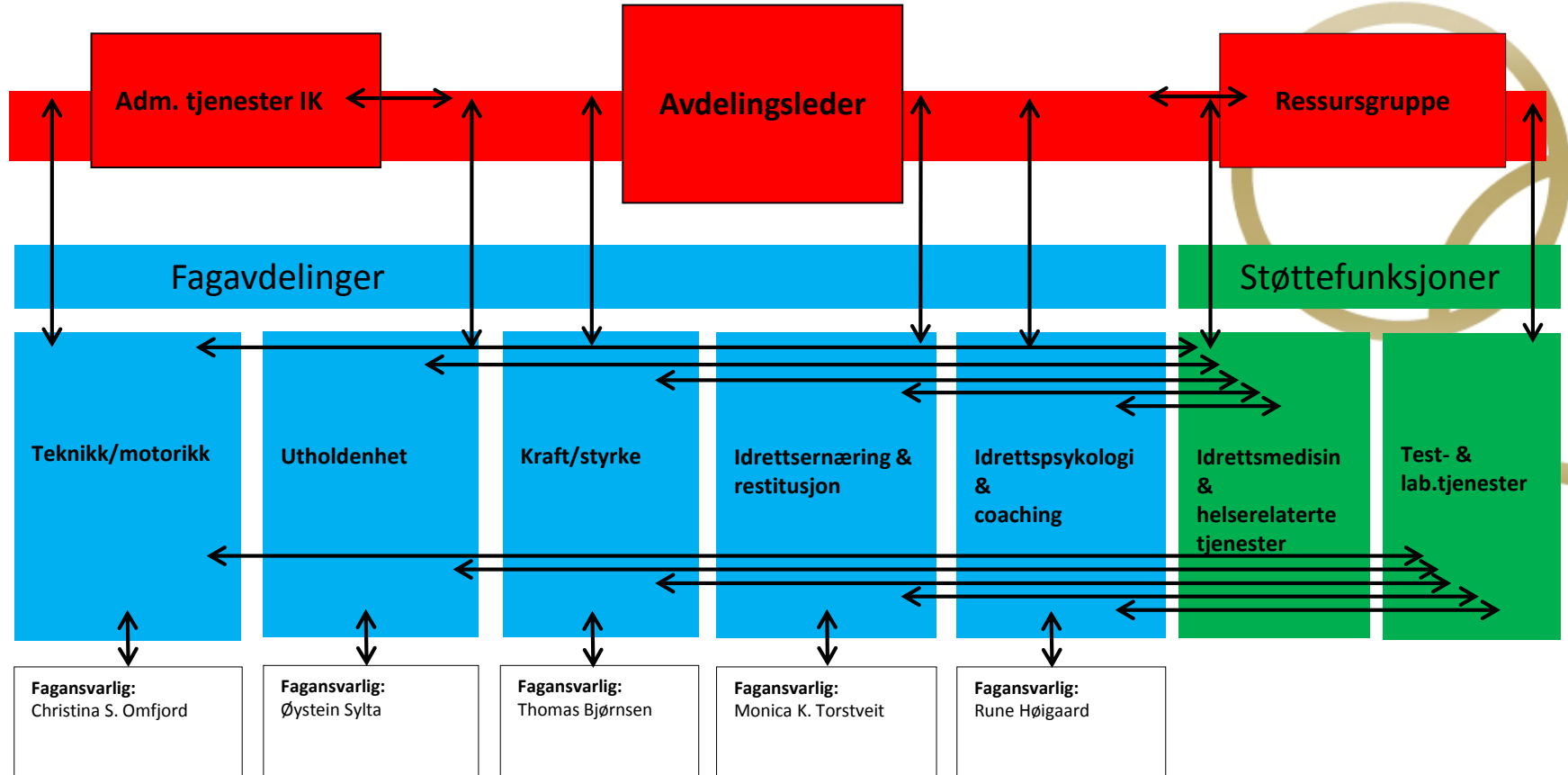
Åpningsseminar

24. oktober 2015



Olympiatoppen Sørs fagavdelinger





Fagavdeling; ***Teknikk/motorikk***

Fagansvarlig – **Christina S. Omfjord**

Hovedmålsetting:

«Utvikle utøverens grunnleggende forutsetningene for idrettslige ferdigheter».

Med forutsetninger menes koordinasjon, stabilitet/styrke og bevegelighet.

Dette er trening som forebygger skader og gjør utøveren «trent for å kunne trene».

Vi gjennomfører kartlegging/screening av «motorisk status» og gir oppfølging på bakgrunn av dette.

Vi veileder og gjennomfører trening:

- *for utøvere over tid*
- *gjennom workshops for trenere/utøvere.*



Fagavdeling; ***Utholdenhet***

Fagansvarlig - Øystein Sylta

Målsetting:

å skape treningsmiljøer som tilrettelegger for utøvere som satser mot internasjonalt nivå, innen rene utholdenhetsidretter og andre idretter hvor utholdenhet er et sentralt arbeidskrav.

Herunder;

- *Testing/kontroll*
- *Kunnskapsformidling:*
 - *Test- og treningshistorikk til tidligere «enere» i typiske utholdenhetsidretter*
 - *Anvendbar forskning innen utholdenhetstrening*
- *Oppfølging ifm samlinger*
- *Veiledning og gjennomføring av utholdenhetsøker*
- *Analysere og gi tilbakemeldinger på langsiktige og kortsiktige treningsplaner*
- *Analysere og tilbakemelding på utført trening*



Fagavdeling; *Kraft/styrke*

Fagansvarlig – **Thomas Bjørnsen**

- *Testing og oppfølging innenfor styrke/kraft*
- *Kunnskapsformidling, veiledning og oppdatering på anvendbar forskning innen styrke/kraft*
- *Veiledning og gjennomføring av styrketreningsøvelser og –øker*
- *Analysere og gi tilbakemelding på treningsplaner, samt utført trening/treningslogger*



Fagavdeling; *Idrettsernæring og restitusjon*

Fagansvarlig – **Monica K. Torstveit**

Hovedmålsetting:

Bidra til optimalisering av kostholds- og restitusjonsvaner for best mulig prestasjon

Hovedfokusområder:

- *Prestasjonsernæring*
- *«24 timers utøveren»/restitusjon*
- *Kosttilskudd/anti-doping*
- *Forstyrret spiseatferd/spiseforstyrrelser*

Hvordan vi jobber i praksis:

- *Testing/screening*
- *Kostholdsprogrammer*
- *Helsesertifikat*
- *Veiledning/oppfølging*
- *Forskningsbasert foredragsvirksomhet*
- *Praktisk matlaging*



Fagavdeling; *Idrettspsykologi og coaching*

Fagansvarlig – Rune Høigaard

- *Prestasjonspsykologisk profilkartlegging*
- *Prestasjonspsykologisk veiledning/coaching av utøvere i individuell idrett og i lagidrett*
- *Prestasjonspsykologisk veiledning/coaching av trenere i individuell idrett og i lagidrett*
- *Kompetanseheving av trenere for morgensdagens toppidrettsutøvere*
- *Mentorordninger for trenere*
- *Kartlegging og utvikling prestasjonskulturer*



OLYMPIATOPPEN

Sør



Takk for oppmerksomheten!

solveig.pedersen@olympiatoppen.no

Velkommen til Idrettsgalla Sør 😊

SE STJERNER BLI FØDT
PÅ **IDRETTSGALLA SØR**

Tiden er kommet for å hedre årets idrettsnavn på Sørlandet **24. oktober**

[Kjøp billetter her](#)

IDRETTSGALLA SØR

NORGES IDRETTSFORBUND

OLYMPIATOPPEN
Sør



Olympiatoppen Sør

Åpningsseminar

24. oktober 2015