

UTVIKLINGSHJULET

Brukerveiledning for trenere



Bakgrunn

Olympiatoppen skal sammen med utøverne og deres støtteapparat være i kontinuerlig utvikling mot prestasjonstilstanden. Prestasjonsutviklingen skal foregå i tråd med idrettens verdier: Glede gjennom mestring, felleskap gjennom utvikling sammen, helse gjennom et helhetlig liv og ærlighet gjennom synbare holdninger. Det er ingen motsetninger mellom prestasjonsutvikling og idrettens verdier. Tvert imot er kombinasjonen av disse en forutsetning for å lykkes over tid!

Hva som skaper prestasjonsutvikling, vil variere fra idrett til idrett og individ til individ. Selv om variasjonen mellom de forskjellige prestasjonsmiljøene er stor, er det likevel flere likheter enn ulikheter. Felles for alle er at idrettsgleden er den grunnleggende drivkraften.

UTVIKLINGSHJULET

Ideen til det vi har valgt å kalle Utviklingshjulet ble til på legekantoret til Petter Sørensen. Petter har i de siste 11 årene jobbet som lege i Olympiatoppen Innlandet. Som lege erfarer Petter å få mange utøvere på sitt kontor som ikke nødvendigvis er syke, men som opplever at kroppen ikke fungerer som den skal. Utøverne kan føle seg mer trøtte og slitne enn normalt og de har ikke hatt den prestasjonsutviklingen som man skulle kunne forvente over tid. I samråd med foreldre og trenere er det da mange som drar til legen for å ta en blodprøve i håp om å finne løsningen der. De erfaringene som Petter og andre fagpersoner i Olympiatoppen gjør er at man sjelden finner svaret på blodprøvene. Ofte er årsaken mer sammensatt. Med dette som et utgangspunkt ønsket vi å lage et verktøy som kunne bidra til at færre utøvere fant veien til legen med tilsvarende problemstilling.

Utviklingshjulet er et pedagogisk verktøy som skal gjøre det lettere for morgendagens utøvere og deres trenere å skape prestasjonsutvikling over tid. Verktøyet er primært utviklet for aldersgruppen 16-19 år, men vi ser at også at utøvere som er eldre og på et høyere nivå vil kunne ha nytte av å benytte seg av det. Hensikten er at det skal hjelpe oss å skape overblikk og perspektiv før vi dykker ned i detaljene. Målet er at det skal bli lettere å gjøre det viktigste riktig først, samtidig som vi ivaretar helheten. På denne måten håper vi at Utviklingshjulet kan bidra til at utøvere har den prestasjonsutviklingen som man kan forvente, samtidig som de har det gøy på veien.

Utviklingshjulet

10 PÅVIRKBARE HOVEDFAKTORER

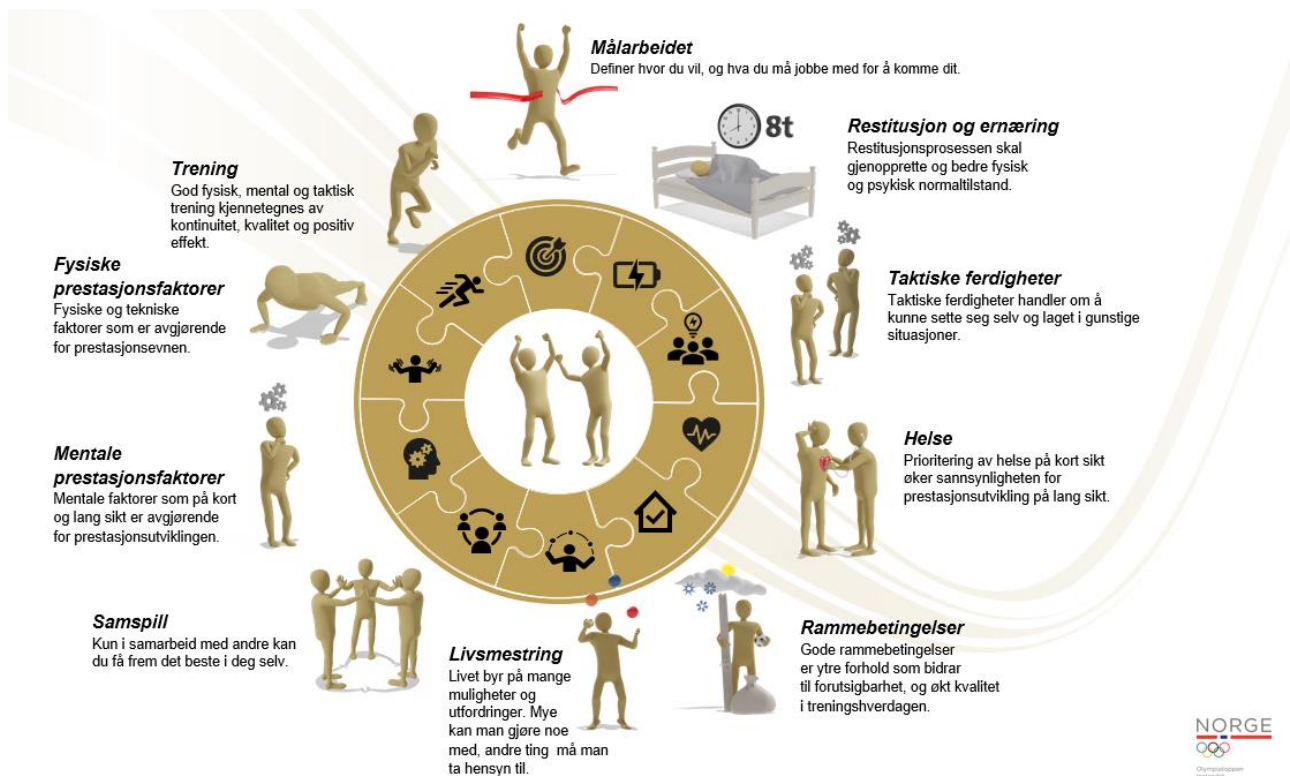
Utviklingshjulet består av ti påvirkbare hovedfaktorer som alle er nødvendige for å skape prestasjonsutvikling over tid. Faktorene er satt sammen som puslespillbrikker i et hjul for å illustrere at faktorene henger sammen, og at dersom en eller flere av brikkene ikke er av tilstrekkelig kvalitet så vil hjulet rulle dårligere rundt, og prestasjonsutviklingen vil kunne stoppe opp.

I det daglige treningsarbeidet er det lett å bli detaljfokusert. Ofte har man et mer bevisst forhold til enkelte av faktorene sammenlignet med de andre. Over tid kan dette føre til at man ikke klarer å ivareta helheten til utøveren på en hensiktsmessig måte fordi andre viktige faktorer kan bli glemt. Utviklingshjulet vil være et nyttig verktøy for å skape et overblikk, før man eventuelt setter søkelys på detaljene. Vi tenker dette som en zoomfunksjon i en katedralinse. Ved å vurdere om alle overordnede faktorer er ivaretatt i tilstrekkelig grad, vil en kunne tilpasse fokuset hver enkelt faktor fortjener og bør ha. På sikt vil dette forhåpentligvis legge til rette for ønsket prestasjonsutvikling over tid. Evalueringsskjemaet beskrevet lenger ned i denne veiledningen vil kunne være en måte å gjennomføre dette arbeidet på.

Beskrivelse av brikkene

Til hver av de ti brikkene er det laget en kort beskrivelse som angir hvorfor denne er avgjørende for prestasjonsutviklingen. Det vil være nyttig å lese igjennom disse beskrivelsene før man begynner å bruke Utviklingshjulet som et verktøy (se figur 1). Dette for å sikre at trenere og utøvere har en felles forståelse av brikkenes betydning, samt kvalitetssikre felles begrepsforståelse. Eks; Hva legger trener og utøver i ordet «kvalitet»? Hva er prestasjonsutvikling?

Figur 1 viser de ti hovedbrikkene i Utviklingshjulet med en beskrivelse av hver enkelt brikke.



Hvor stor betydning hver brikke har vil kunne variere i de ulike idrettene, fra person til person og i ulike faser av livet. Det viktigste er prinsippet om at man med jevne mellomrom må gå bort fra detaljfokuset, zoome ut og få et overblikk. På denne måten sikrer man at alle brikkene fungerer godt nok før man igjen blir mer detaljfokusert eksempelvis i treningsarbeidet.

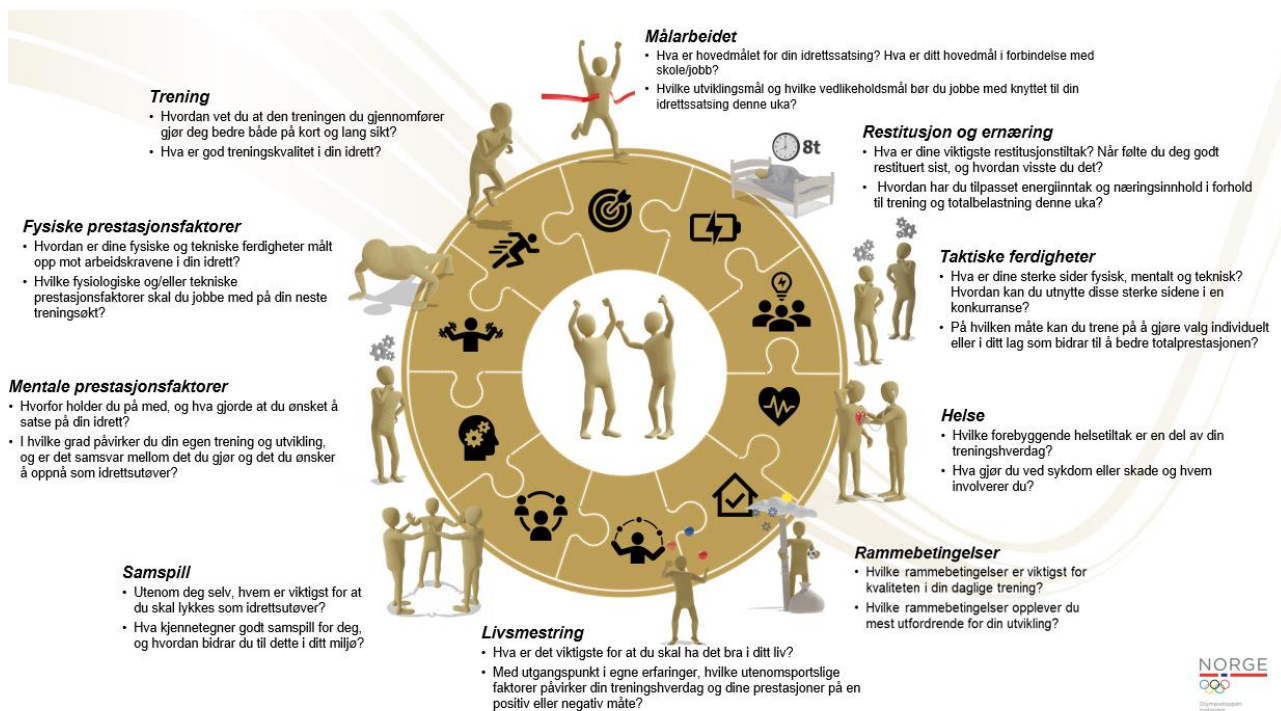
Tips:

- Ta en gjennomgang med utøver/utøvergruppa for å sikre felles begrepsforståelse med utgangspunkt i beskrivelsen av de ulike brikkene.
- Reflekter individuelt og i gruppe; Hva vil være «godt nok» personlig for den enkelte utøver? Hva vil være «godt nok» for de ulike brikkene i deres idrett?

REFLEKSJONSSPØRSMÅL

Til hver av brikkene er det laget refleksjonsspørsmål. Med disse ønsker vi å bidra til refleksjon rundt gjennomføringen av egen praksis. Utøvere fra 16 år og oppover bør, i større eller mindre grad, kunne svare på spørsmålene. I forbindelse med en trener-utøversamtale vil denne refleksjonen kunne danne et godt utgangspunkt for dialog mellom trener og utøver. Ikke bare for å bli bedre kjent, men også for å gi rom for å åpne opp til dialog rundt tematikk som kan være vanskelig å snakke om.

Figur 2 viser refleksjonsoppgaver til de ti hovedbrikkene i Utviklingshjulet.



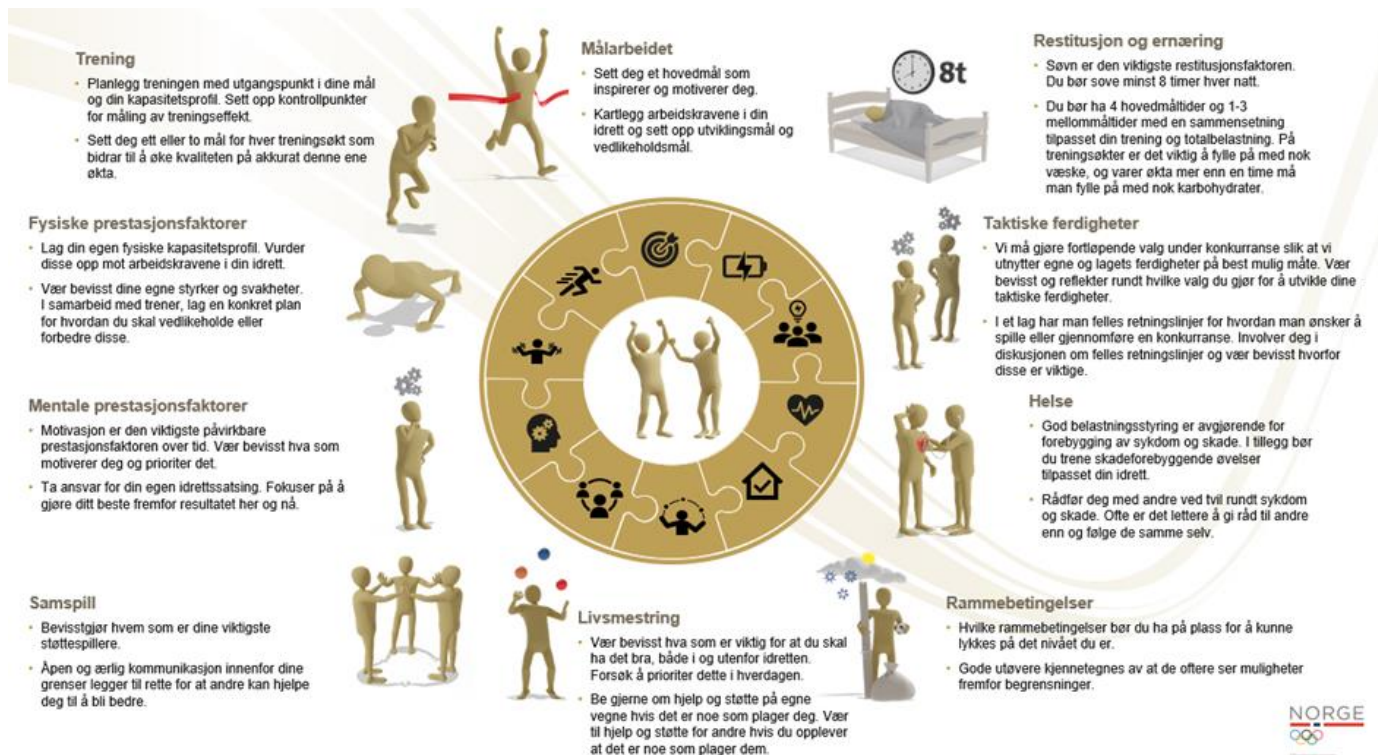
Tips:

- I forkant av en trener- utøversamtale; Be utøveren tenke igjennom refleksjonsspørsmålene. Kanskje vil disse kunne være med på å danne grunnlaget for dialogen i samtalen?
- Det vil kunne være lærerikt for utøveren å skrive ned svarene på de ulike refleksjonsspørsmålene for så å gjøre det samme eksempelvis etter en periode. På hvilken måte har det skjedd en utvikling? Har svarene endret seg? Hvorfor? Hvorfor ikke?

TIPS

Til hver av brikkene har vi laget konkrete tips. Tipsene gir generelle retningslinjer som vil kunne bidra til å hjelpe utøveren med å ivareta hver enkelt brikke på et minimums nivå. Tipsene må i større eller mindre grad sees i sammenheng med den enkelte idrett. Her vil trener og andre fagpersoner spille en viktig rolle med tanke på å hjelpe utøvere til å kartlegge hva som er mest hensiktsmessig for hvert individ i den enkelte idrett.

Figur 3 viser konkrete tips til de ti hovedbrikkene i Utviklingshjulet.



Tips:

- Som trener bør man hjelpe utøveren å sette tipsene i hensiktsmessig sammenheng med idrett, alder, nivå og personlige behov.
- Hjelp utøveren til å definere hva som er hensiktsmessig utvikling og progresjon for de ulike brikkene i tiden som kommer. Eks; treningsbakgrunn vil være av betydning for dette.

EVALUERING

For å få oversikt over hvor god man er til å jobbe med og ivareta brikkene i Utviklingshjulet vil det være nyttig å evaluere hver enkelt brikke. Før man gjør denne evalueringen er det viktig at man har satt seg inn i hva de ulike brikkene betyr gjennom beskrivelsen av den enkelte brikke. Det er ikke om å gjøre å være best mulig på alle, men hva er «godt nok» for utøveren i den enkelte idrett? Til dette arbeidet kan man eksempelvis benytte utarbeidet evalueringsskjema hvor man skal sette et tall fra 1-6 hvor 1 er «svært utfordrende» og 6 er «fungerer svært bra». Selve evalueringen kan gjøres på flere måter. Det viktigste er å få en oversikt over opplevd gjennomføring og ivaretagelse av de ulike brikkene i Utviklingshjulet for hvert enkelt individ. Dette for å hjelpe trenere og utøvere til å danne et bilde av hvor god man er til å ivareta helheten. Med utgangspunkt i evalueringen bør man gjøre en prioritering og velge ut en til tre brikker som man skal fokusere på i tiden som kommer. Dette for å sikre at man setter søkelys på «det viktigste riktig først». Det vil også være hensiktsmessig at trenerne fokuserer på å hjelpe utøvere til å ha en hensiktsmessig progresjon og utvikling av de ulike brikkene fra 1-3 klasse på videregående. De «krav» som stilles for en 16 åring vil høyst sannsynlig være annerledes enn hva det vil være for en 19 åring.

Evalueringen har til hensikt å følge med på EGEN utvikling, ikke for at utøvere skal sammenligne seg med hverandre eller for å rangere utøvere.

Tips:

- Det vil kunne være nyttig dersom både trener og utøver, **uavhengig av hverandre**, gjennomfører en evaluering av de ulike brikkene. Dersom utøveren har evaluert seg selv helt annerledes enn hva treneren har gjort bør dette danne grunnlag for videre dialog.
- Hvor mye, og hvilken informasjon i de ulike brikkene trenger du som trener for å kunne bidra til å ivareta helheten til utøveren?

PÅ HVILKEN MÅTE KAN DET VÆRE HENSIKTMESSIG Å BRUKE UTVIKLINGSHJULET I PRAKSIS?

Utøver- trenersamtaler

Utviklingshjulet vil kunne være hensiktsmessig å benytte i forbindelse med utøver-trenersamtaler. Erfaringene viser at ved å aktivt bruke beskrivelsene av brikkene, refleksjonsspørsmål og tips i forkant og i samtalen så legger man til rette for å komme innom all tematikk som er av betydning for å ivareta helheten til utøveren. Dette fordi de viktigste fokusområdene er satt i system. I tillegg erfarer vi at det i større grad gis rom for å snakke om de vanskelige tingene fordi tematikken settes på dagsorden, og det gis en åpning for at man skal kunne gjøre det.

«Jeg ba utøveren sette seg inn brikkene i Utviklingshjulet og svare på alle refleksjonsspørsmålene i forkant av samtalen. Jeg hadde forberedt meg på at hovedfokus for utøveren i tiden som kom var å optimalisere ernæring i forbindelse med trening, samt kvalitet i deler av treningsarbeidet. Det viste seg derimot at utøveren, i lenger tid, hadde store problemer med å håndtere press i forbindelse med både trening og konkurranse. Jeg var helt uvitende om dette, og hadde ikke merket noe på utøveren. Hadde det ikke vært for at jeg gjennom Utviklingshjulet gav rom for at vi skulle snakke om en større konkret helhet er jeg helt sikker på at dette ikke hadde kommet frem i samtalen».

Trener på aldersbestemt landslag - lagidrett.

I en prestasjonsgruppe

I et større lag eller en gruppe kan Utviklingshjulet være et nyttig verktøy med tanke på å sette kursen for hva man skal og bør jobbe med. Ved systematisk gjennomgang av alle faktorer, også de man vet er bra, er det større sannsynlighet for at man sikrer å ta tak i de viktigste utviklingsfaktorene først. I forbindelse med større eller mindre lag vil det være hensiktsmessig at trenere og støtteapparat gjør denne evalueringen systematisk og diskuterer seg imellom. I mange sammenhenger har man ulik oppfattelse av hva som fungerer og hva som ikke fungerer i et lag. Ofte fordi man sitter på ulike erfaringer, relasjoner og informasjon.

«Vi var helt sikre på at det var helsebrikka som var den begrensende faktoren for høyere kvalitet i treningsarbeidet. Vi trodde dette var det viktigste for at vi på sikt skulle kunne jobbe med både prestasjonskultur og prestasjonsutvikling. Etter en systematisk gjennomgang av Utviklingshjulet, både med trenere og utøvere, viste det seg at hovedfokus i første omgang måtte være samspillsbrikka, og at det i seg selv kunne ha en avgjørende påvirkning på helsa»

Fagpersoner tilknyttet landslag - individuell idrett

En påminnelse i hverdagen

Utviklingshjulet er utviklet med den hensikt å være et verktøy for både evaluering og tiltaksvurdering. I tillegg skal det være enkelt for utøvere og deres trenere å anvende i praksis i det daglige treningsarbeidet. Utviklingshjulet representerer i utgangspunktet ikke noen ny informasjon eller områder som en erfaren trener ikke kan fra før. Vi mener likevel at Utviklingshjulet vil være nyttig fordi at de viktigste faktorene for å ivareta helhet for utøveren er satt i system. På denne måten vil det kunne være lettere for utøvere og trenere å både huske på og ta hensyn til helhetsperspektivet i det daglige treningsarbeidet. Kanskje utøveren kan ha Utviklingshjulet hengende over sengen eller kjøleskapet? Som en plakat i klasserommet? Er alle mine brikker på plass? Går hjulet rundt? Hvorfor? Hvorfor ikke?

«Som idrettslærer og mangeårig håndballtrener er dette et verktøy jeg har savnet i hverdagen. Vi har i alle år jobbet med disse faktorene, men vi har ikke hatt de systematisert i et verktøy på denne måten. Det gjør det lettere å huske på og faktisk gjennomføre i praksis».

Lærer og trener på idrettslinje.

HUSK

- Utviklingshjulet vil være et nyttig verktøy for å ivareta helheten til utøveren. Dette er viktig for at man på kort og lang sikt skal kunne beholde og ivareta **idrettsgløden**.
- Utviklingshjulet som verktøy bør brukes i tett dialog mellom trener og utøver.
- Utviklingshjulet er utviklet med utgangspunkt i at målgruppen er utøvere i alderen 16-19 år og deres trenere. Erfaring viser derimot at det er hensiktsmessig for utøvere som også er eldre, og på et høyt nivå i sin idrett, å bruke Utviklingshjulet som et verktøy.
- Utviklingshjulet vil kunne bidra til at man åpner for dialog også om de vanskelige tingene.
- Utviklingshjulet sin brukerveiledningen er ment som et supplement til utarbeidet PPT-fil.
- Utviklingshjulet presenterer ingen ny faglig informasjon, men er «selvfølgeligheter» satt i system som bidrar til å gjøre det enklere å ivareta helheten i det daglige treningsarbeidet og således bidrar til prestasjonsutvikling over tid.
- Utviklingshjulet sine brikker bør evalueres med jevne mellomrom. Livet byr på mange utfordringer og det skjer kontinuerlige endringer og forandringer.
- Utviklingshjulet inneholder ti hovedbrikker. Det er ikke om å gjøre å være best på alle brikkene, men de må være «godt nok» ivaretatt for at helheten til utøveren skal være på plass.
- Utviklingshjulet er et dynamisk verktøy som hele tiden vil være under utvikling. Det vil kunne være hensiktsmessig å gjøre tilpasninger og justeringer i verktøyet til den enkelte idrett.
- Utviklingshjulet viser et overordnet perspektiv. For mer detaljert informasjon vil Olympiatoppen- og de enkelte Særforbund sine nettsider være gode. Skadefri sine «nærmere best»-moduler og Sunn idrett har også læringskilder som vil kunne være nyttige.

Utviklingshjulet er utviklet av fagpersoner i Olympiatoppen Innlandet:

Petter Sørensen - Lege

Einar Kalsæg - Fysioterapeut/Fagkonsulent motorikk og ferdighetsutvikling

Mikko Kokslien - Fagkonsulent toppidrett

Camilla Aasen Mæland - Fagkonsulent ernæring

Jostein Buraas - Avdelingsleder

Ingvild Riise Midtun - Fagkonsulent trenerutvikling

Dag André Nilsen - Fagkonsulent idrettspsykologi

Bent Rønnestad - Professor, fagkonsulent utholdenhet, kraft- og styrke

For spørsmål om Utviklingshjulet -

Ta kontakt med Olympiatoppen Innlandet

<https://olympiatoppen.no/region/innlandet/om-innlandet/ansatte/>

NORGE



Olympiatoppen
Innlandet