

# Barne- og ungdomsrett

1. Er barneidrettsbestemmelsene til hinder for norsk toppidrett?
2. Hva er optimal ungdomsrett?


OLYMPIATOPPEN



IDRETTENS BARNERETTIGHETER  
BESTEMMELSER OM BARNEIDRETT  
Vedtatt på Idrettinget 2007

**Espen Tønnessen**

Fagansvarlig for utholdenhet i Olympiatoppen

A very blurry and low-resolution photograph. In the center, a person is wearing a bright red shirt and white pants. The person appears to be in a dynamic or active pose. The background is indistinct but shows some dark and light areas. In the bottom left corner, there is a white date stamp that reads "24.07.84".

24.07.84

# Målet med barneidretten

## Livslang kjærlighet til idretten:



- Flest mulig skal holde på lengst mulig
- Gi mulighet for en fremtidig toppidrettskarriere

**Min påstand er at barneidrettsbestemmelsene har hatt en positiv innvirkning på de resultatene norsk idrett har oppnådd de siste 30-årene.**

- Norge var nest beste nasjon i OL 2014
- Norge er rangert som den 5 beste idrettsnasjonen sommer/vinter
- Norge er blant de landene i verden med størst idrettsdeltakelse på alle alderstrinn

# Barneidrettsbestemmelser historisk



- I 1976 startet arbeidet med å utvikle barneidrettsbestemmelsene
- I 1987 VEDTOK idrettstinget ”BESTEMMELSER OM BARNEIDRETT”.
- Idrettsstyret har i 1993 og 2000 supplert disse med utfyllende kommentarer
- Idrettstinget i 2007 vedtok idrettens barnerettigheter / bestemmelser om barneidrett

**Hva er det i rettighetene og bestemmelsen som gir begrensninger for utviklingen av norsk toppidrett?**

# Barneidrettsbestemmelser



Barneidrettsbestemmelser og rettighetene er et politisk virkemiddel, og uttrykker de verdier vi ønsker skal være grunnlaget for barneidretten i Norge

- Idrett skal foregå på barnas premisser
- Åpen og inkluderende idrett
- Sikre en utvikling iht. NIF s formål og verdier
- Økt kvalitet i tilbud - trenerens rolle – Differensiering
  
- (Sikre barn mot gale trenere og foreldre, med tanke på treningsinnhold, treningsfrekvens og konkurransefokus)
  - Tapere får ikke kveldsmat
  - Mamma, hvorfor fikk ikke jeg være med?

# Innholdet i Barnerettighetene (2007)



- Trygghet
- Vennskap og trivsel
- Mestring
- Påvirkning / medbestemmelse
- Frihet til å velge
- Konkurranser for alle
- På barnas premisser

**Hva er det i rettighetene som gir begrensninger for utviklingen av norsk toppidrett?**

# Innholdet i Barneidrettsbestemmelsene



## 1. Konkurranser:

- Lokale konkurranser fra 6 år
- Regionale konkurranser fra 11 år
- Fra 11 år kan det benyttes resultatlister/tabeller
- Fra 13 år kan en delta i NM, nordisk, EM, VM
- Alle barn skal få premie

## 2. Alle idrettslag skal ha et styremedlem med ansvar for barneidrett

## 3. Politiattest

**Hva er det i rettighetene som gir begrensninger for utviklingen av norsk toppidrett?**

# Barneidrettsbestemmelser (1987)



Et godt barneidrettstilbud kjennetegnes ved at:

- Barna **trives** og flest mulig barn ønsker å **delta**
- Det **utvikler hele barnet** fysisk, psykisk, teknisk/kord. og sosialt
- Opplæringen er **tilpasset barnas alder, utvikling og behov**
- Barna opplever **mestring** og fremgang gjennom individuell veiledning og oppmuntring
- Treningstilbud skal gis i **flere miljøer** (sal, vann og ute)
- Treningen er **lekbetont**
- Treningen foregår i et miljø hvor det er **trygghet** og trivsel
- Treningen gir **varig lyst** til å drive idrett og fysisk aktivitet
- Aktivitetene bør være **varierte** og gi **spenning** og **utfordringer**
- Aktiviteten stimulerer og utvikler barnas **kreativitet** og **fantasi**

**Hva av dette begrenser utviklingen av toppidrett?**



# Barneidrettsbestemmelser

- Da er alt bra da?
- **Nei – i mine øyne ligger det et forbedringspotensial.**
- På tide at det skjer en revidering, og revideringen må ikke bare si noe om barns rettigheter for å beskytte barn mot overivrige foreldre og trenere, og regulere starten og type konkurransedeltakelse.
- **Revideringen bør etter mitt syn sørge for at:**
  - Blir stilt krav til idrettene og idrettslagene med tanke på kvalitet i rammebetingelser slik at det er mulig å få til alle de gode tingene som er skissert i bestemmelsene
  - Få en bedre sammenheng mellom kravet til treningsinnhold, og konkurransetilbud.

# Hva kan bli bedre?



- **Fremtidens baridrettsbestemmelser bør også si noe om rammebetingelsene og kvaliteten i tilbudet:**
  - Kravet til kompetansen til trenerne
  - Kravet til trenertetthet
  - Kravet til fasiliteter og utstyr
  - Kravet til konkurransetilbud (fokus)

# Ny konkurransemodell

- Konkurranser tilpasset barns vekst og utvikling, og med fokus på bedømming av teknisk utførelse:



Prestasjonsnivå/ Delteknikk i tennis	BRA	Bedre	Best
<b>1. Serve</b> - 1.serve - 2.serve	X	X	
<b>2. Retur</b> - Forehand - Backhand		X	X
<b>3. Grunnslag</b> - Forehand - Backhand		X X	
<b>4. Nettangrep</b>	X		
<b>5. Dropshot</b>			
<b>6. Backslice</b>			
<b>7. Toppspinn lobb</b>			

# Vurderingsskjema:

Vurderingskriterier for serve	Poengscore for de enkelte vurderingskriteriene
Grepet på racketen	3
Oppkast av ballen	8
Treffpunkt på racketen	7
Hastigheten på ballen	7
Spinnet på ballen	5
Variasjonen i ulike typer server	8
Prosentvis 1.server som går inn	9

**Hver enkelt idrett må lage tilpassede konkurranser med større fokus på vurdering av den tekniske utførelsen.**

# Prinsippskisse for organisert og uorganisert trening



## Uorganisert trening

- Leik i nærmiljøet/skogen
- Løkkefotball
- Tur med mor og far i skog/mark
- gå/sykling til skole/trening

## Organisert trening

2-3 idretter (vinter/sommer)

Friidrett  
10 økter/uke

Alder

1. Legg til rette for uorganisert aktivitet i nærmiljøet
2. Inspirer foreldrene til å skape uorganisert aktivitet
  - Gå på friidrettsbanen og leik med ungene
  - Gå på skiturer, sykkelturner, løpe/gå turer i skog og mark
3. Hold på med flere idretter lenge nok (ikke velg for tidlig)

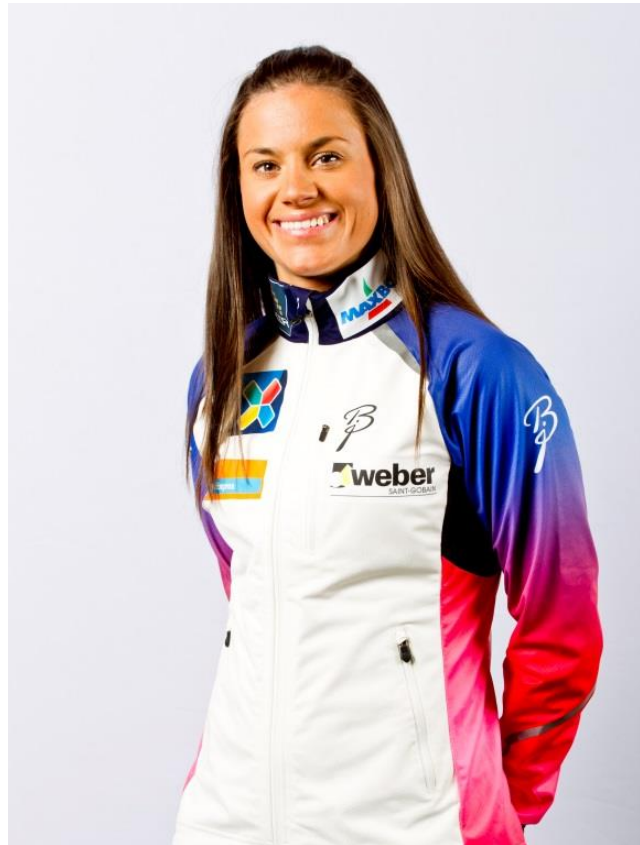
# Konklusjon



- Barneidrettsbestemmelsene og barnerettighetene har sannsynligvis hatt positiv betydning for utviklingen av norsk (topp)idrett de siste 30 årene
- Barneidrettsbestemmelsene bør revideres, og bør da også si noe om kravet til rammebetingelser og «typen» konkurranser i barneidretten.
  - Trenerkvalifikasjoner
  - Trenertetthet
  - Treningsfasiliteter / utstyr
  - Konkurransetilbudet (lagspill jmf. tennis)
  - Annet?

# Hva er optimal ungdomstrening

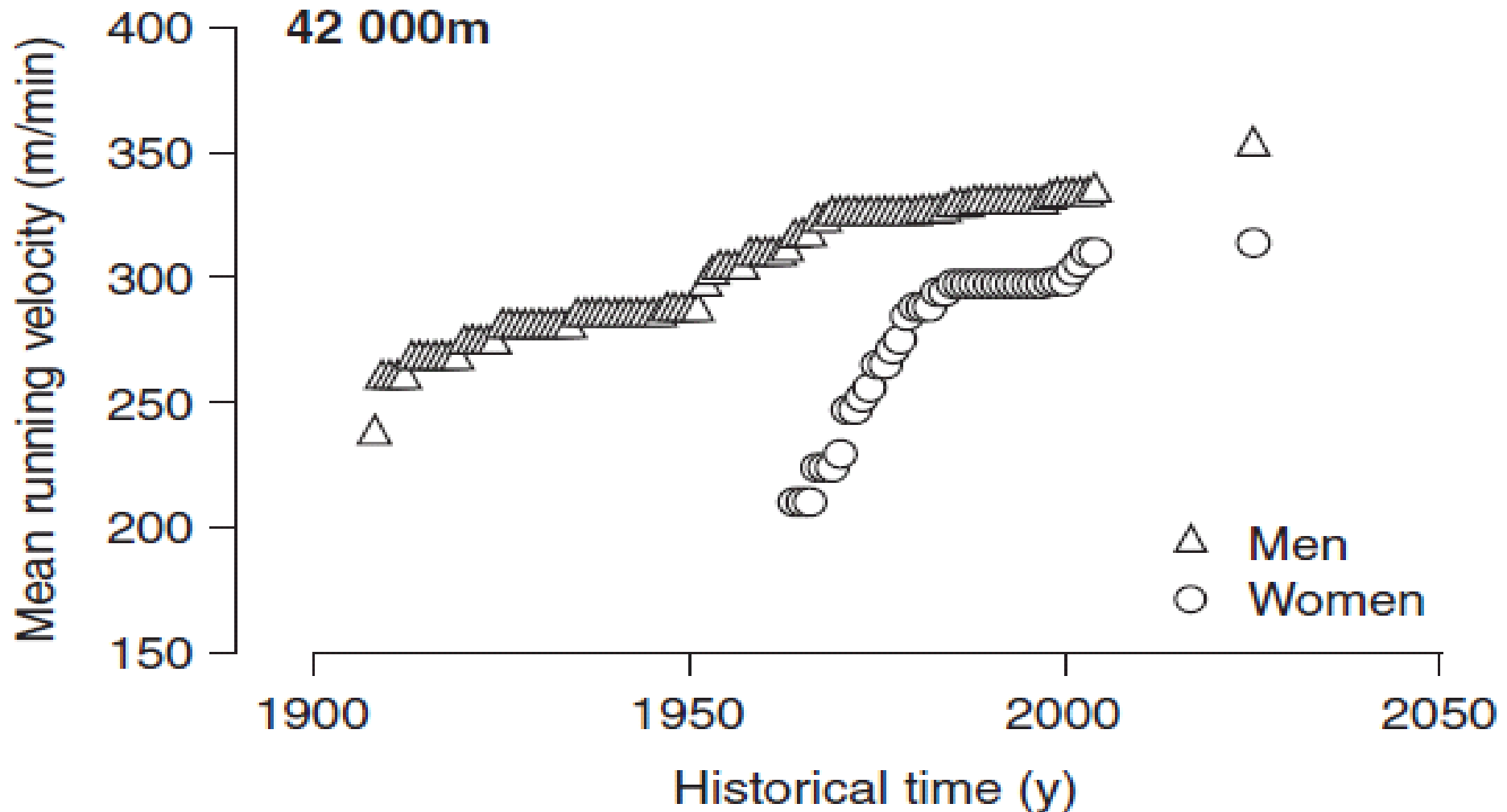
Bør det være forskjell på hvordan **gutter** og **jenter** trenes i ungdomsårene?



**Espen Tønnessen**

Fagsjef for utholdenhet i Olympiatoppen

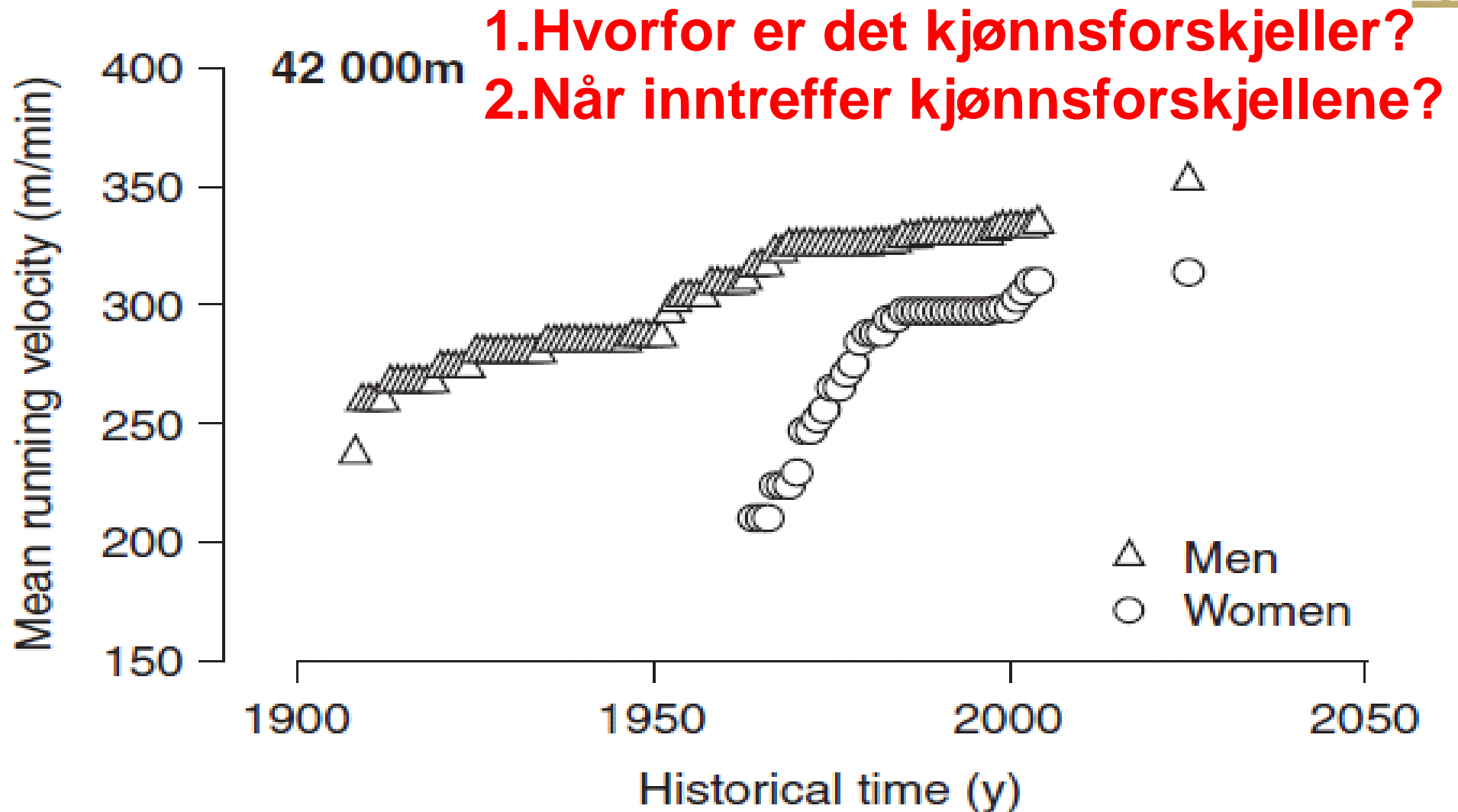
# Prestasjonsforskjeller mellom menn og kvinner



- Figuren viser utvikling av verdensrekorden på Maraton for menn og kvinner i perioden 1900 til 2004 (Cheuvront et al., 2005).



# Prestasjonsforskjeller mellom menn og kvinner



- Figuren viser utvikling av verdensrekorden på Maraton for menn og kvinner i perioden 1900 til 2004 (Cheuvront et al., 2005).

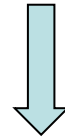
# 1. Hvorfor kjønnsforskjeller?



3:31,46min



**Hormoner**



Relativ muskelmasse

50 %

45 %

Relativ fettmasse

5-10 %

10-15 %

Hemoglobin

15,2 g

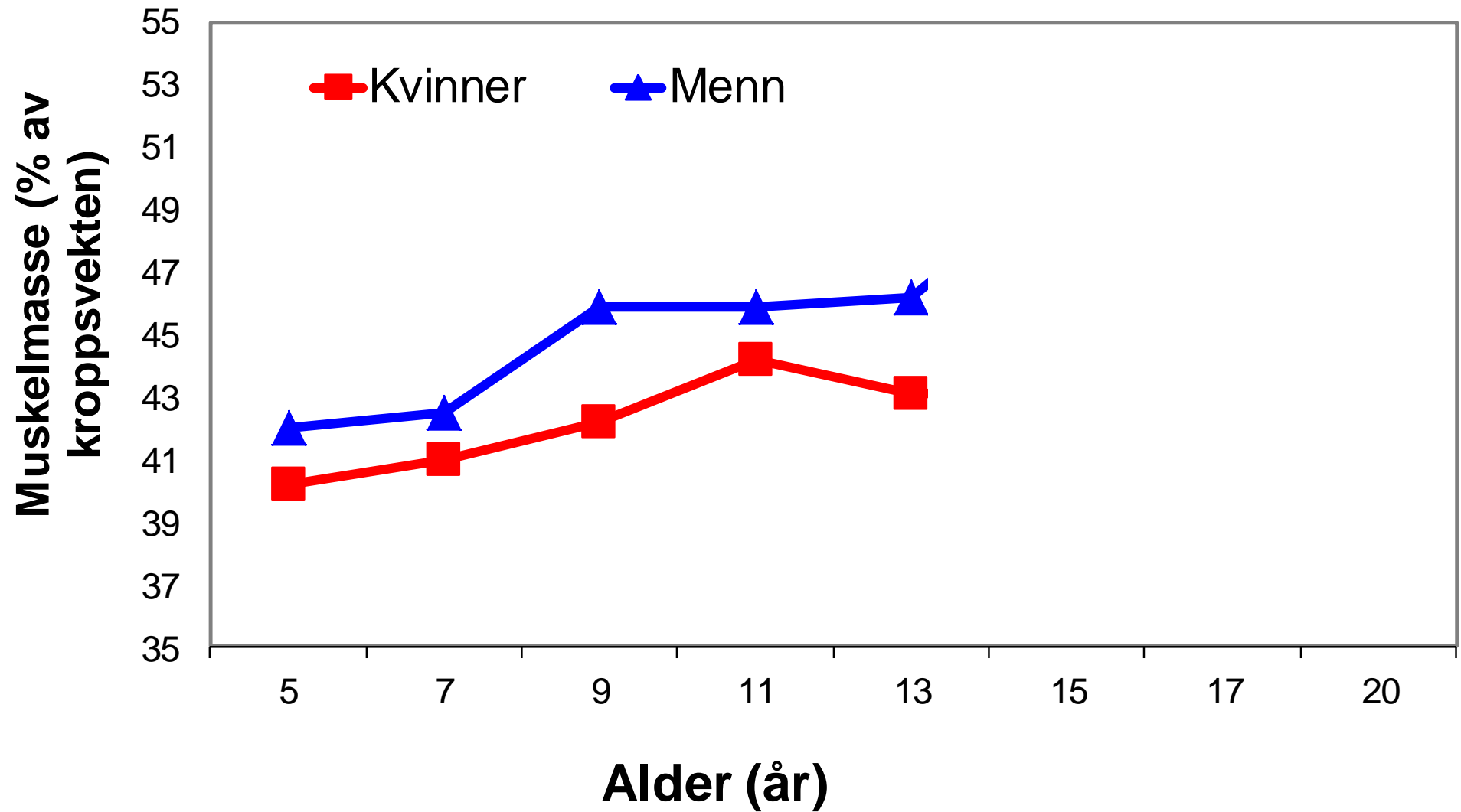
13,7 g

4:02,20min



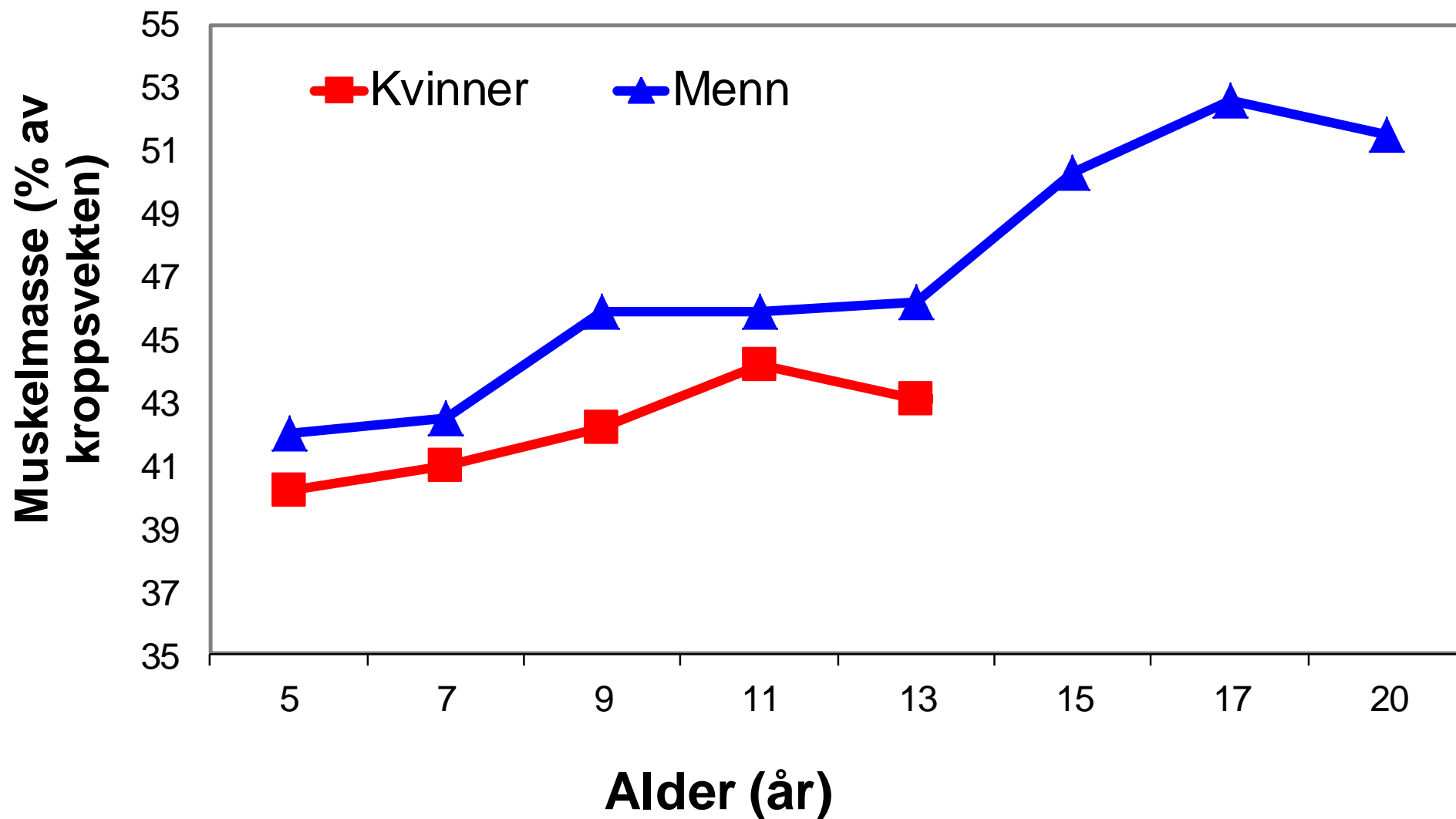
(Wilmore, 1977; Lamb, 1984; Rowland, 1996; Wolinsky; 1998; Malina et al., 1996; Siervogel et al., 2003; Hartgens & Kuipers, 2004 Nogueira & Costa, 2009)

# Modning og relativ muskelmasse



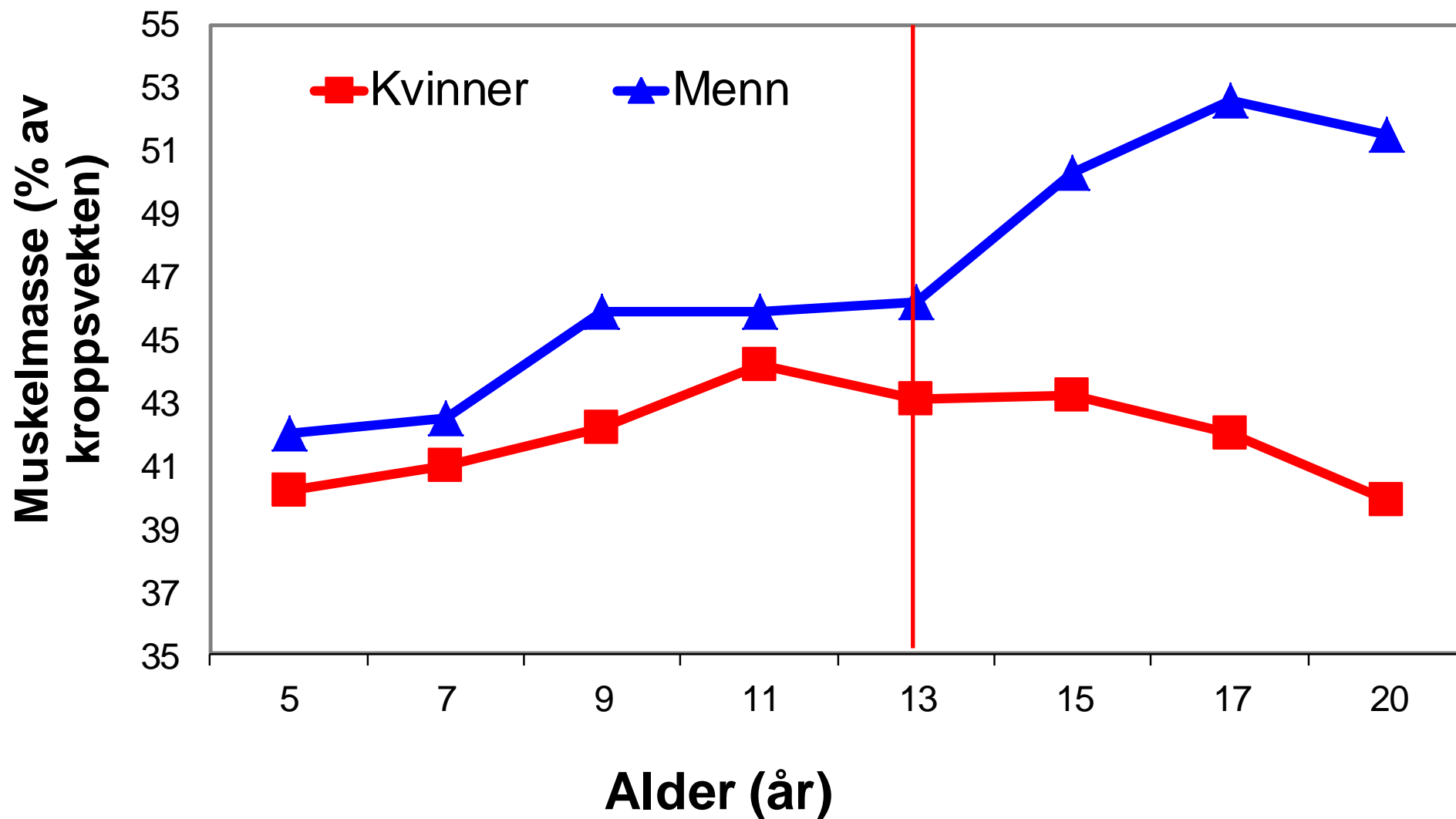
(Malina, 1988)

# Modning og relativ muskelmasse



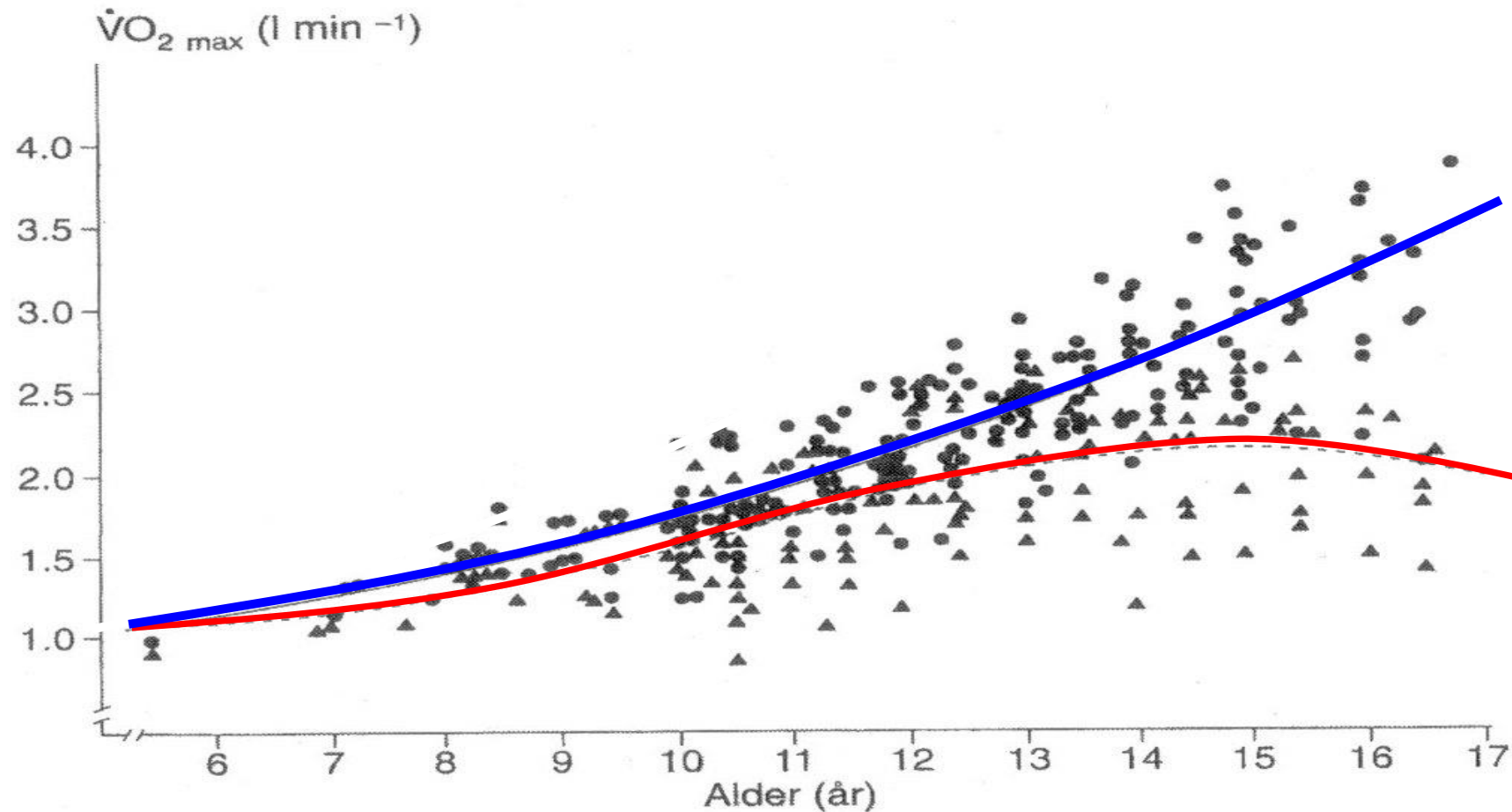
(Malina, 1988)

# Modning og relativ muskelmasse



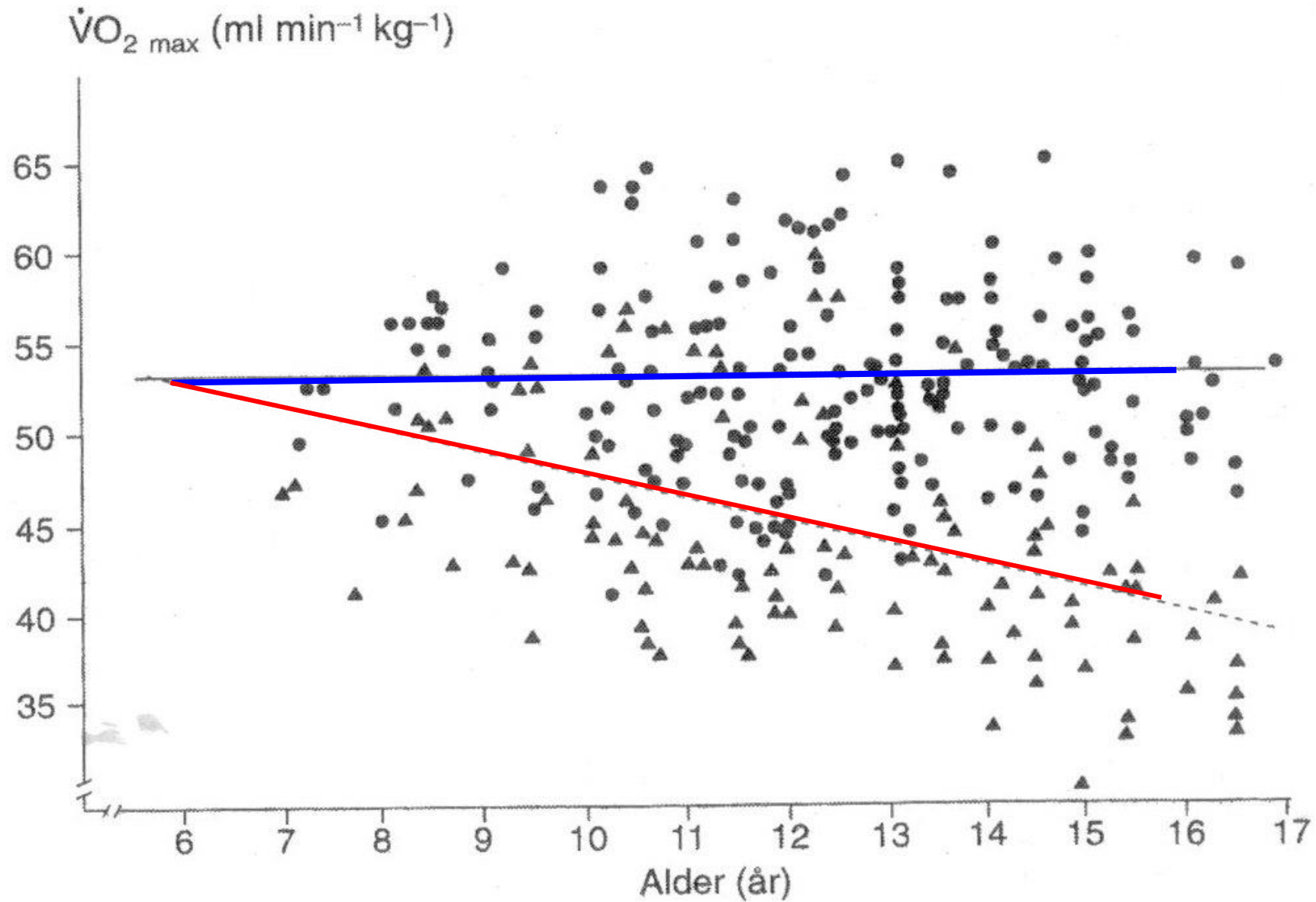
(Malina, 1988)

# Modning og $\dot{V}O_{2\text{maks}}$ (l/min)



(Krahenbul, 1985)

# Modning og $\dot{V}O_{2\text{maks}}$ (ml/kg/min)



(Krahenbul, 1985)

## 2. Prestasjonsutvikling i hopp og løpsøvelser



### Øvelsesutvalg:

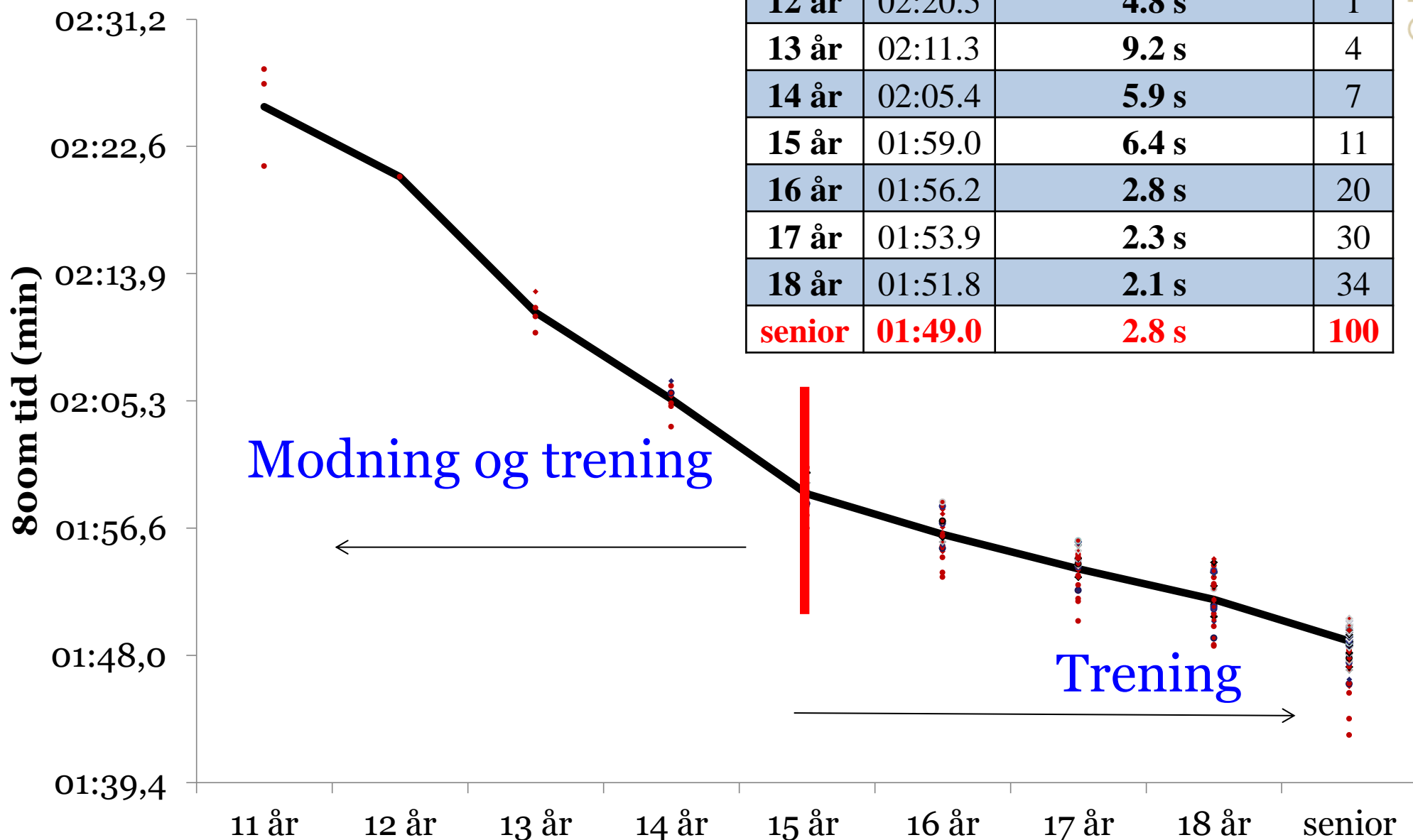
100 meter, 800 meter, lengdehopp og høydehopp

### Hvilke problemstillinger skal besvares?



1. Er det kjønnsforskjeller i resultatutviklingen?
2. Hva er en realistisk resultatutvikling fra år til år?
3. På hvilket alderstrinn kan vi identifisere et talent?

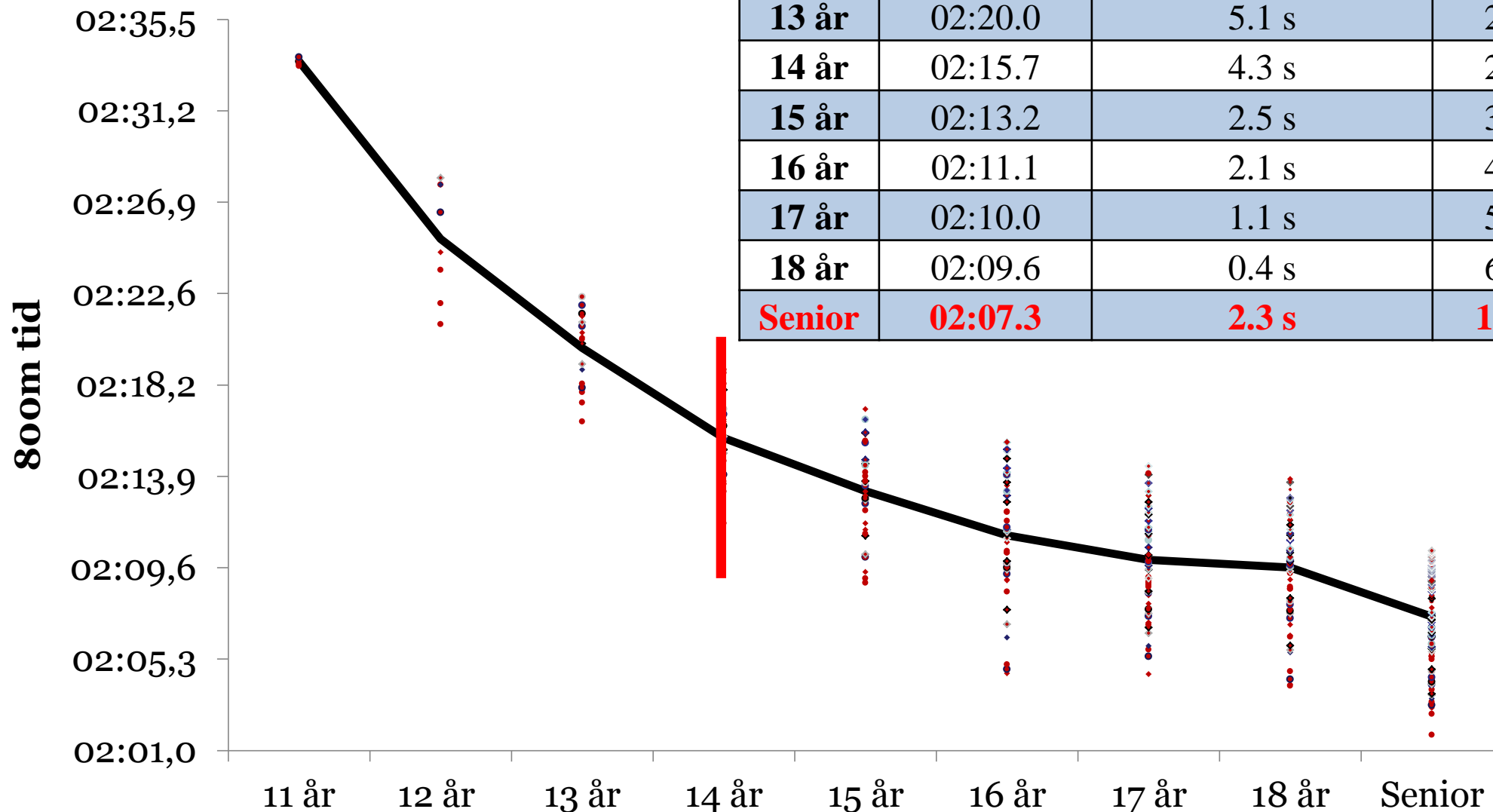


# 800 meter - menn

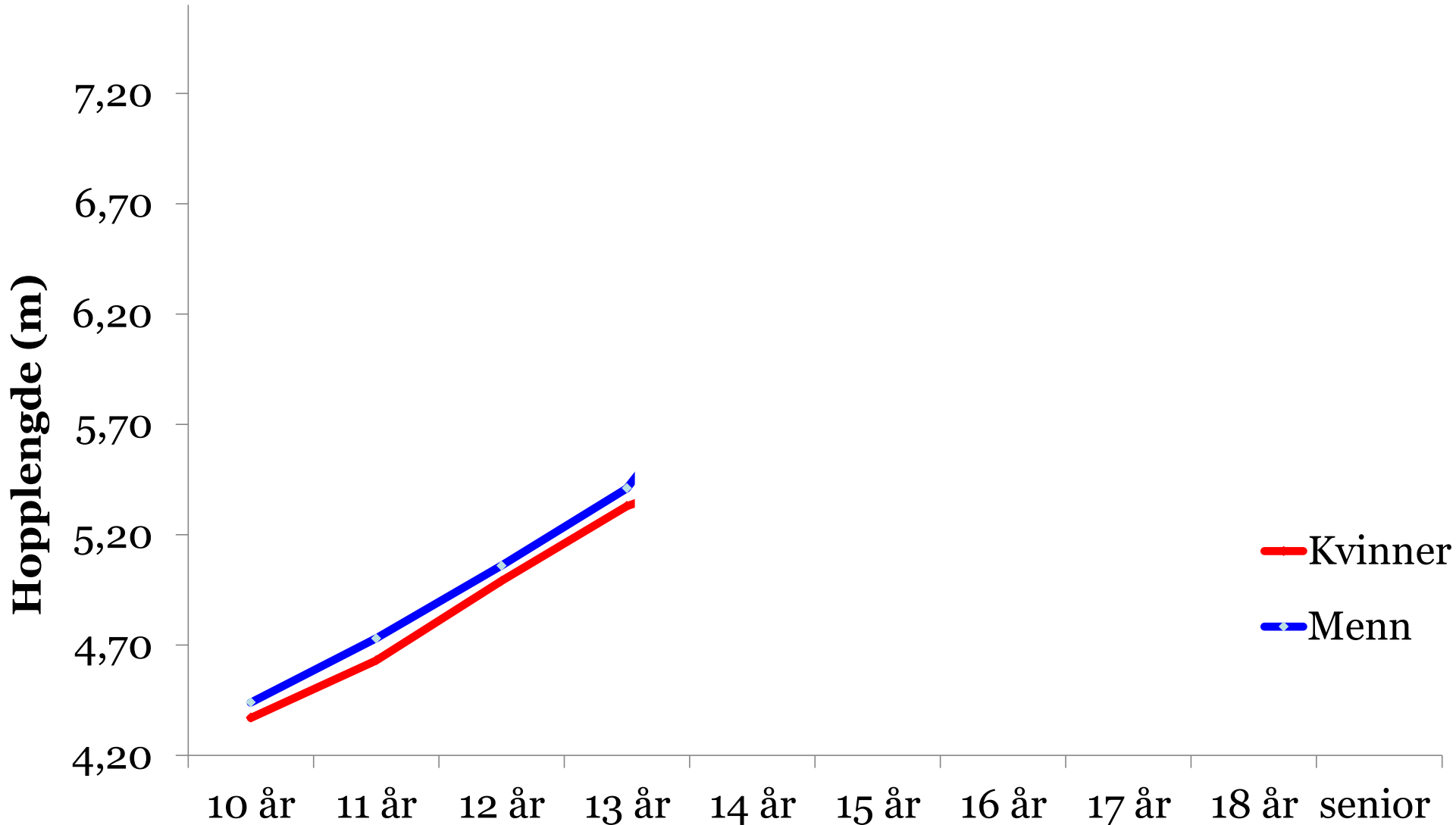


# 800 meter - kvinner

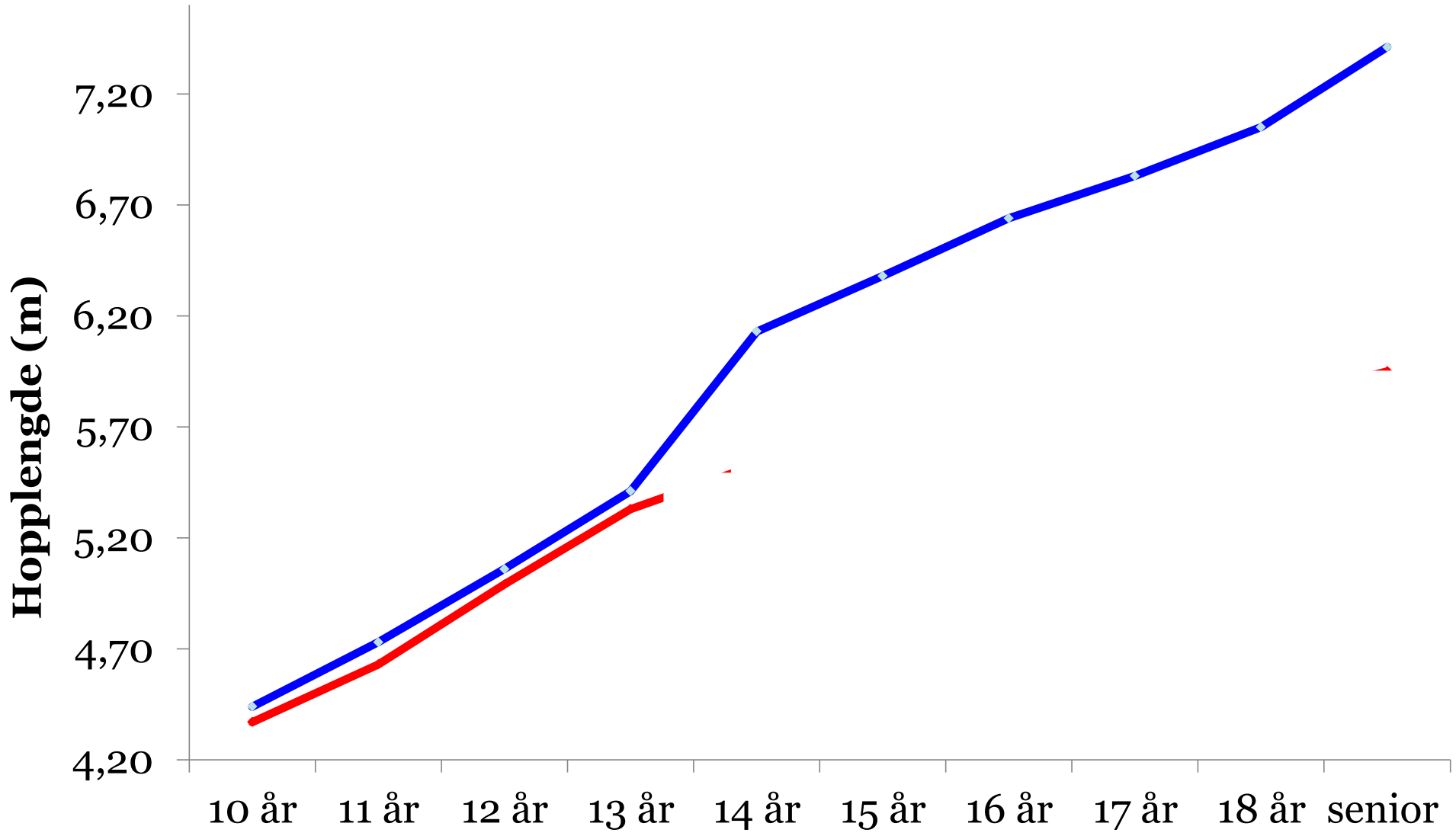
Alder	Tid	Forventet framgang	n =
10 år	02:43.0	-	 1
11 år	02:33.5	9.5 s	5
12 år	02:25.1	8.4 s	 8
13 år	02:20.0	5.1 s	20
14 år	02:15.7	4.3 s	24
15 år	02:13.2	2.5 s	38
16 år	02:11.1	2.1 s	49
17 år	02:10.0	1.1 s	54
18 år	02:09.6	0.4 s	64
<b>Senior</b>	<b>02:07.3</b>	<b>2.3 s</b>	<b>100</b>



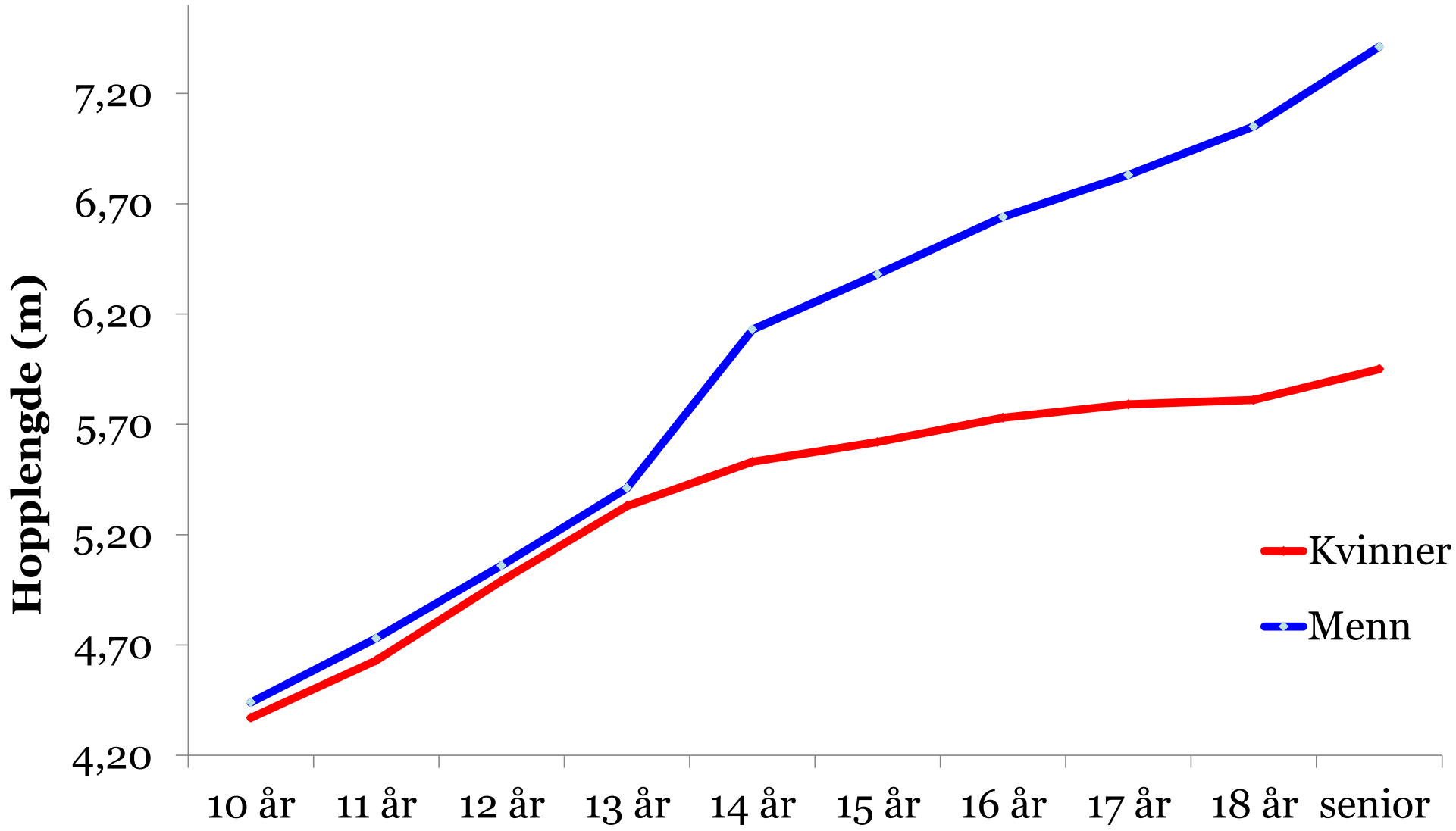
# Kjønnsforskjeller i prestasjonsutvikling – Lengde



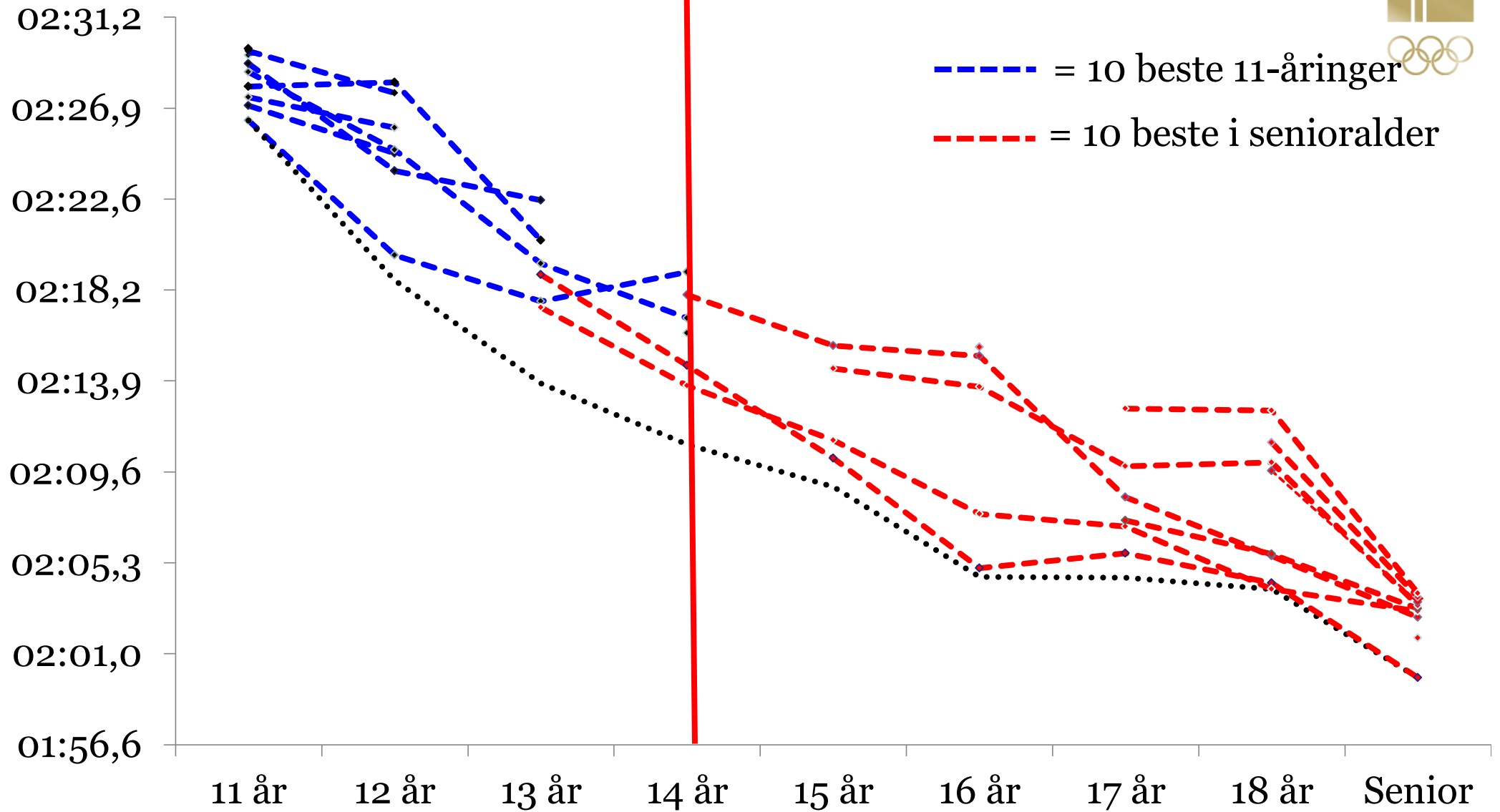
# Kjønnsforskjeller i prestasjonsutvikling – Lengde



# Kjønnsforskjeller i prestasjonsutvikling – Lengde



# Er de som er best som 11-åring best som senior?

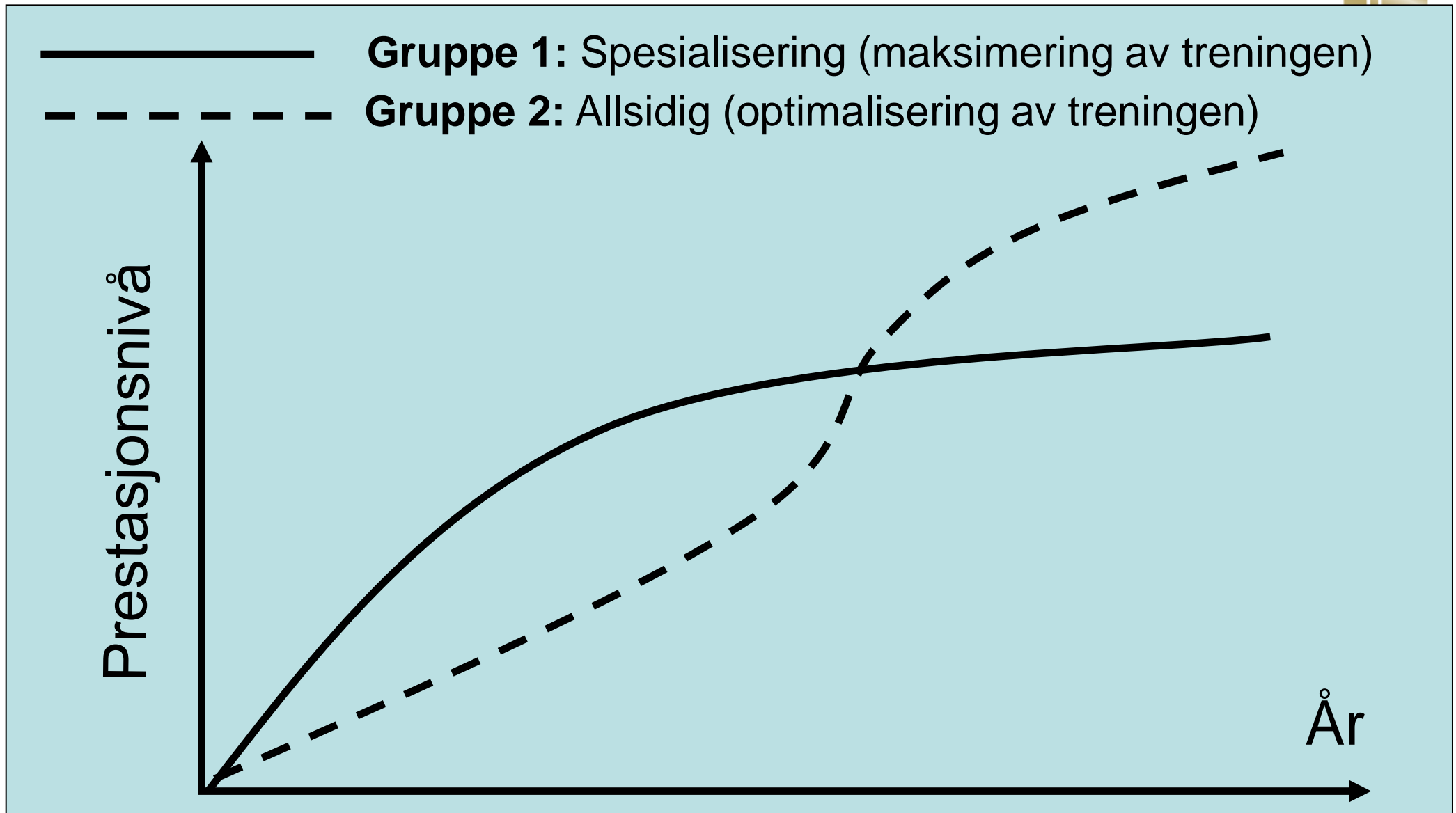


# Momenter i talentutviklingsprosessen:

- **Relativ muskelstyrke** – trening – skader – prestasjon
- **Vekst/modning** vs trenbarhet – VIRKEMIDLER NÅR?
- **Konkurranser** tilpasset vekst og utvikling / fokusområde
- **Realistiske målsettinger**
- **Prosessmål**
- Vektlegging av **mestring**
- **Relativ alderseffekt**
- **Biologisk alder** versus kalenderisk alder
- **Trenerkompetanse / kvinnelige trenere**
- **Fylogenetiske** versus ontogenetiske bevegelser
- **Identifisering av talent / indre motivasjon** / organisert vs uorganisert trening
- **Frafall** – mekanismer?
- **MILJØ**



# Vorobjevs og Feiges undersøkelser



Vorobjevs (1980) longitudinelle undersøkelse av 80 friidrettsutøvere. Resultatene samsvarer med resultatene fra undersøkelsen til Feige (1973; 1978) av svømmere og sprintere i friidrett.



# Talentutviklingsprosessen

## Rammebetingelser og utfordringer:

- Bedre og mer realistiske og utviklingsorienterte målprosesser
- Vektlegging av et mestringsorientert klima ([klikk](#))
- Mer kunnskapsrike trenere
- Større trenertetthet
- Flere kvinnelige trenere
- Åpenhet og kunnskap: [www.sunnjenteidrett.no](http://www.sunnjenteidrett.no)

## Treningsmuligheter og utfordringer:

- [Organisert versus uorganisert trening](#) (foreldre)
- [Variasjon og progresjon i treningen](#)
- Trent for å trene (tåleevnen)
- [Teknikkutvikling](#) (nytte den ”motoriske gullalderen” optimalt)
- Basistrening – buk/rygg og annen stabliseringsmusk. (video)
- Individualisering



# Prinsippskisse som viser progresjons i treningsinnhold:

<p><b>12-14 års alder:</b></p> <p><b>Hurtighet:</b> 4x60m, teknikkløp P=2min</p> <p><b>Teknikktrening:</b> Hekkeløp: 15min Lengdehopp: 15min Spydkast: 15min</p> <p><b>Spensttrening:</b> 10min trappehopp</p> <p><b>Styrketrening:</b> Buk/rygg/overkropp: 10min med sirkel</p>	<p><b>16-18 års alder:</b></p> <p><b>Hurtighet:</b> 4x60m, teknikkløp P=3min</p> <p><b>Teknikktrening:</b> Lengdehopp: 45min</p> <p><b>Styrketrening:</b> Buk/rygg/overkropp: 20min med sirkel</p>	<p><b>Senior alder:</b></p> <p><b>Hurtighet:</b> 5x4x60m, I=95-98% P=2min, SP=15min</p> <p><b>Kom:</b> Hvert fjerde løp med fallskjerm.</p> <p>Tidtaking med fotoceller</p>
--	--	---



- Skap variasjon i egenskaper og øvelsesutvalg
- Utnytt den motoriske gullalder (tren så mye fysisk som trengs)
- Ikke bruk opp alle gode virkemidler for tidlig (modning + trening)

Alder →



# Prinsippskisse for organisert og uorganisert trening



## Uorganisert trening

- Leik i nærmiljøet/skogen
- Løkkefotball
- Tur med mor og far i skog/mark
- gå/sykling til skole/trening

## Organisert trening

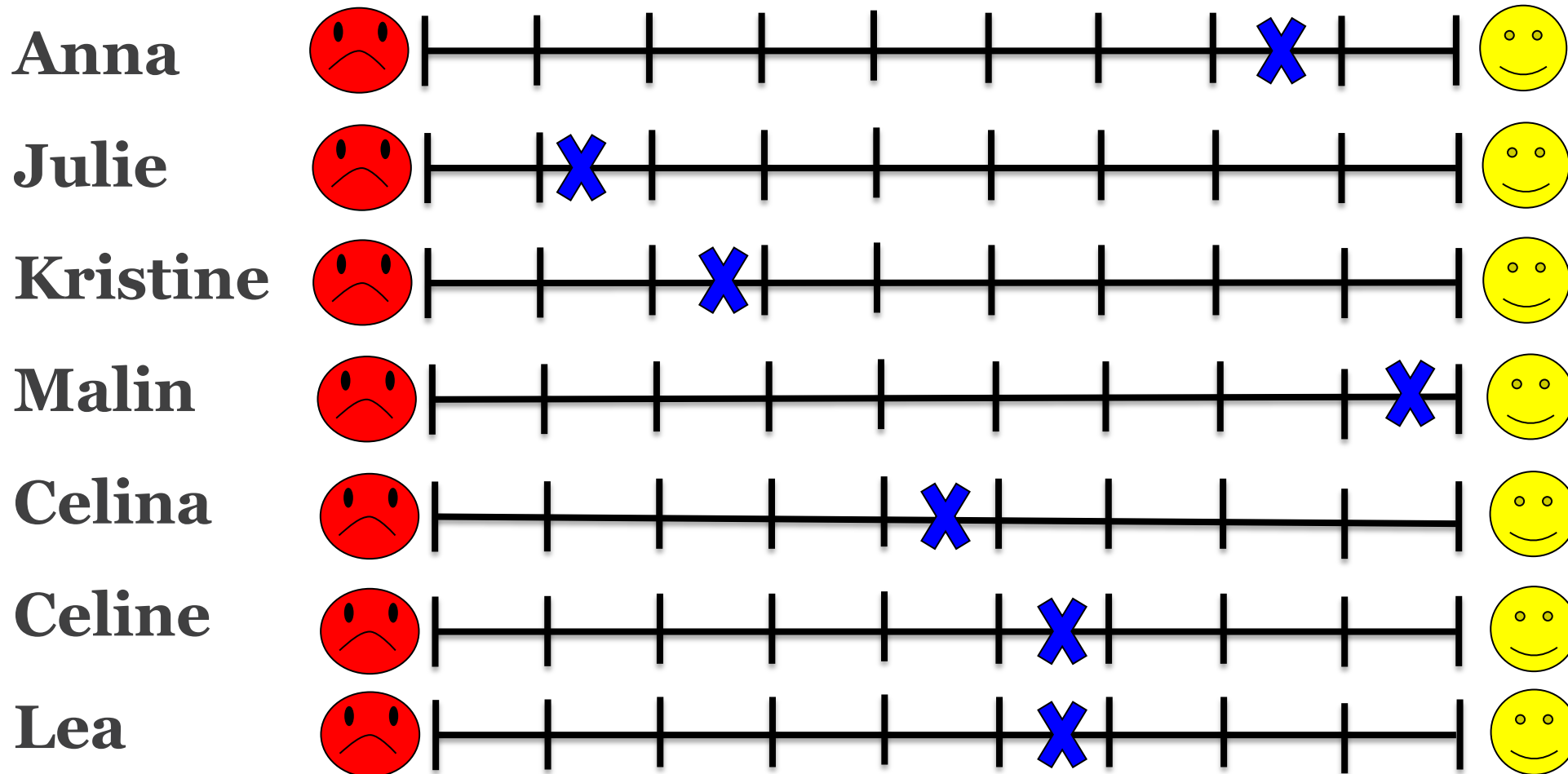
2-3 idretter (vinter/sommer)

Friidrett  
10 økter/uke

Alder

1. Legg til rette for uorganisert aktivitet i nærmiljøet
2. Inspirer foreldrene til å skape uorganisert aktivitet
  - Gå på friidrettsbanen og leik med ungene
  - Gå på skiturer, sykkelturner, løpe/gå turer i skog og mark
3. Hold på med flere idretter lenge nok (ikke velg for tidlig)

# Evaluering av dagens trening



Vurder deg selv med tanke på hvilken kvalitet du gjennomført treningsøkten med. Tenk på forhold som:

- 1) MØTTE PRESIST
- 2) MØTTE FORBEREDT/UTHVILT
- 2) POSITIV UNDER GJENNOMFØRING
- 3) FOKUSERT PÅ ARBEIDSOPPGAVER
- 4) VISUALISERTE GODT
- 5) DRIKKE/NÆRING

**UTØVERNE KAN VURDERE SEG SELV** **UTØVERNE KAN VURDERE HVERANDRE** **TRENEREN VURDERER**

# Konkurranser for barn og ungdom

OLYMPIATOPPEN

Teknisk moment	Score 1-10 / Bra-bedre-best
<b>1. Forberedelser før lengdehoppet</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Står klar når du skal hoppe</li><li>- Forbereder deg mentalt til hoppet</li></ul>	9 5
<b>2. Tilløpsfasen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Størst fart på planka</li><li>- Frekvensøkning siste del av tilløpet</li><li>- Satsrytme (gå ned på nest siste steget)</li><li>- Presis sats / mange gyldige hopp</li></ul>	8 <b>4</b> <b>3</b> 8
<b>3. Satsen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Stem og aktiv fotisett (sats) på hele foten</li><li>- Aktiv og spiss fremføring av svingfoten</li></ul>	<b>3</b> 7
<b>4. Svevet</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Svevteknikk som muliggjør en optimal landing?</li><li>- Armene går bakover og beina fremover/oppover</li></ul>	7 9
<b>5. Landingen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Beina sette langt foran kroppen</li></ul>	8

# Teknikktrening



- Hvor **dyktige** er vi på å **trener for å lære og utvikle oss**, og hvor **mye trener vi for å trene**?
  - Hvordan gjennomføres teknikktrening:
    - Hvilke tekniske moment jobbes det med?
    - Hva er bakgrunnen for valg av teknisk moment?
    - Hva gis det tilbakemelding på? Hvor ofte?
    - Hvordan er bruken av del-øvelser og hel-øvelsen?
      - Hvorfor bruker alle samme øvelsene?
      - Når brukes de-øvelsene?
  - Hvordan evalueres utviklingen?

# Mestringsorientert klima – ett virkemiddel?



## Utøver: Linka (håndball)

<b>1. Vurdering av forhold under gjennomføringen av treningsøkten:</b>	<b>Vurder (1-10)</b>
Hvor godt løste jeg mine tekniske løpsoppgaver?	8
Hvor dyktig var jeg til å visualisere under treningsøkten?	10
Hvor positiv var den indre dialogen under treningsøkten?	9
Økten ble gjennomført i planlagt(e) intensitetssone(r)	
- Jeg løp med riktig puls / opplevd anstrengelse	10
- Jeg kom like langt på hvert drag (2min-3min-4min)	10
Økten gikk superbra - kjempegod følelse (prestasjon)	7
<b>Total score på økten (over 7 er bra :-)</b>	<b>9</b>

<b>2. Vurdering av forberedelser/prosedyrer før og etter treningsøkten</b>	<b>Vurder (1-10)</b>
God treningsmodell i forhold til øktens hensikt?	10
Gjennomført en god generell og spesiell oppvarming?	7
Gjennomført en god avslutning/nedvarming?	7
Inntak av væske under/etter treningsøkten?	8
Inntak av nok og riktig næring rett etter økten?	10
Skifte til tørt tøy?	10
<b>Total score på økten (over 7 er bra :-)</b>	<b>8,7</b>

