

NORGE



Olympiatoppen



«Å sette trening i system»

NORGE



Olympiatoppen

Hvem er jeg?

Fagkonsulent for talentutvikling, Olympiatoppen

Fysisk trener og Sportskoordinator for Norges
Kampsportforbund

Veileder i Trenerløftet, Olympiatoppen

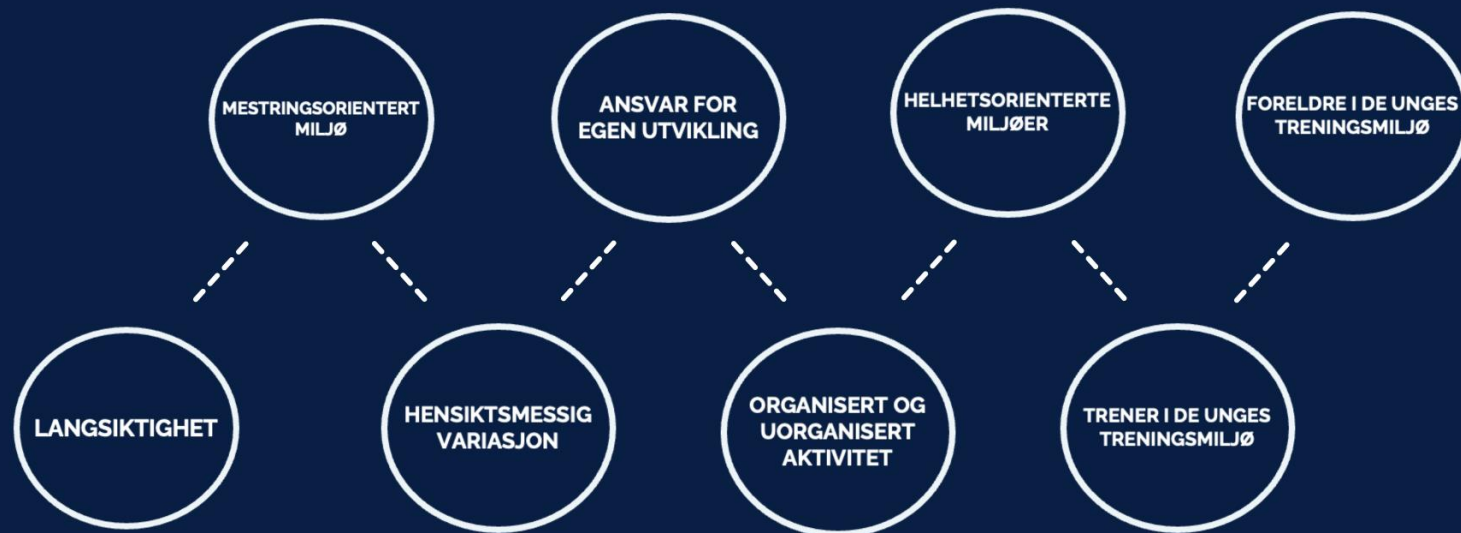
M.Sc. Idrettsmedisin

Erfaring med coaching til diverse opptak innen
beredskapsyrker (FSK, Fallskjermjeger, Delta,
Røykdykkere og luftambulansetjenesten)

Bakgrunn som toppidrettsutøver i olympisk
taekwondo (2012-2020)



UTVIKLINGSFILOSOFI



UTVIKLINGSFILOSOFI



NORGE



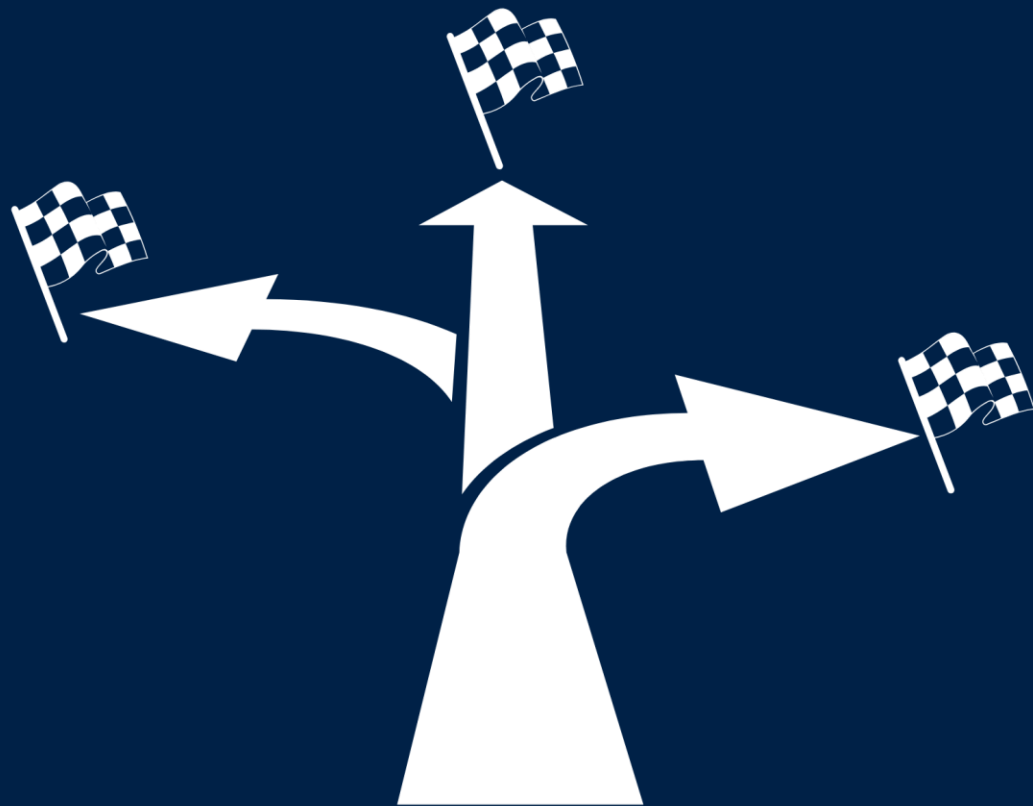
Olympiatoppen

Hvorfor system?

NORGE



Olympiatoppen





Olympiatoppen



NORGE



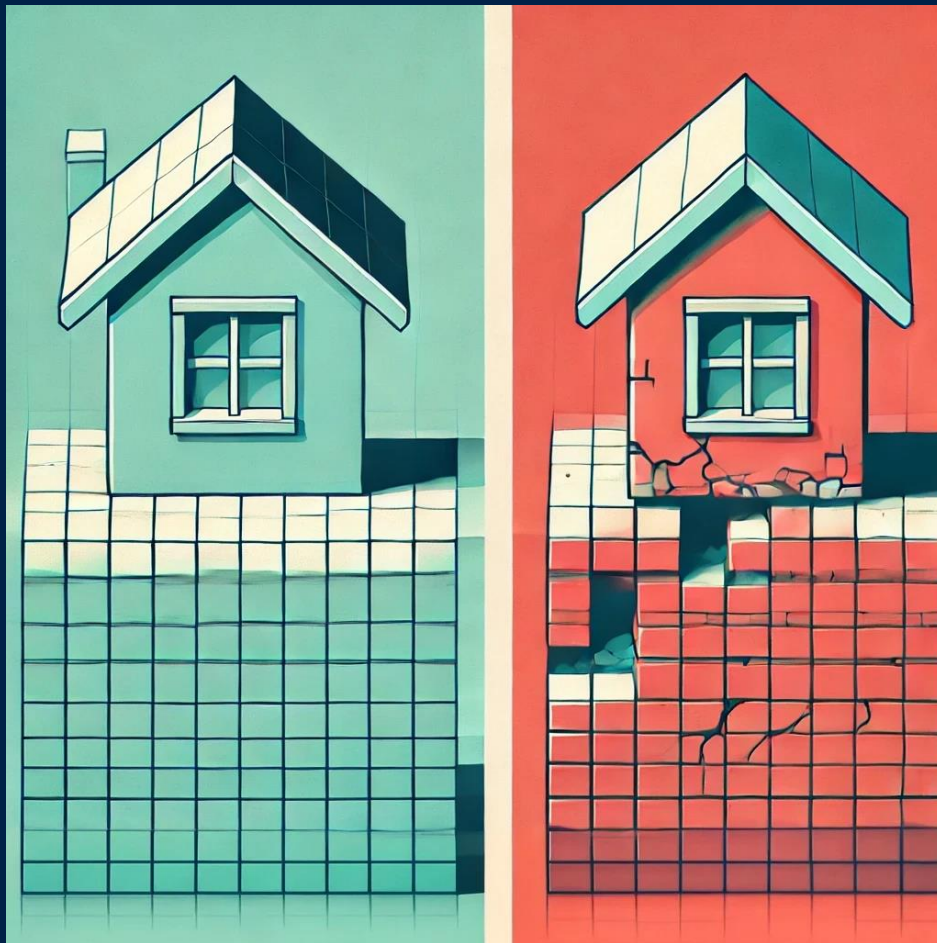
Olympiatoppen

*Hva skiller en toppidrettsutøver fra
en god mosjonist?*

NORGE



Olympiatoppen



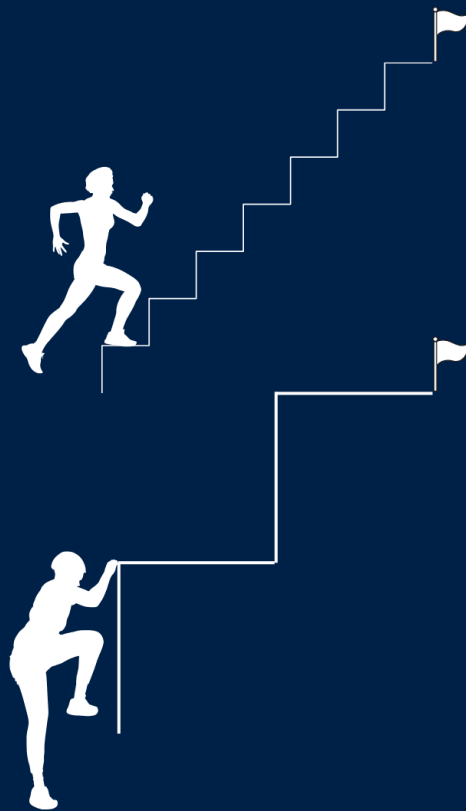
NORGE



Olympiatoppen

LANGSIKTIGHET

Flest mulig – lengst mulig –
best mulig



NORGE



Olympiatoppen

Hva betyr å sette trening i system?

NORGE



Olympiatoppen

Hva betyr å sette trening i system?

- 👉 Vi **bestemmer retning** →
- 👉 Vi **prioriterer** →
- 👉 Vi **planlegger og tilpasser** →
- 👉 Vi **evaluerer og justerer**

NORGE



Olympiatoppen

Hvordan setter vi trening i system i praksis?

NORGE



Olympiatoppen

Hvordan setter vi trening i system i praksis?

Spesifikk
Målbart
Attraktivt
Realistisk
Tidsbestemt
Evaluerbart

Mål gir retning > rød tråd i treningen

Prioriter og planlegg (hva – når – hvor mye)

Følge opp – justere – utvikle

NORGE



Olympiatoppen

Utøverens rolle

NORGE



Olympiatoppen

Utøverens rolle



Et godt system hjelper utøveren å ta
eierskap til utviklingen

NORGE



Olympiatoppen

Kontrast: Tilfeldig vs. Systematisk

NORGE



Olympiatoppen



NORGE



Olympiatoppen

Kort oppsummert: Å sette trening i system gir oss...

- ✓ **Langsiktighet** – planlegging for utvikling over tid
- ✓ **Mestringsorientert miljø** – progresjon og motivasjon
- ✓ **Hensiktsmessig variasjon**– variasjon som bygger, ikke forstyrrer
- ✓ **Ansvar for egen utvikling** – utøveren er med på mål og evaluering
- ✓ **Helhetsorientert miljø** – balanse mellom fysisk, teknisk, taktisk og mental utvikling

NORGE



Olympiatoppen

Første steg

Hva er én ting dere kan systematisere bedre i klubben neste uke?