

LANGTIDSPLAN FOR UTVIKLING AV KONKURRANSESKØYTELØPERE

I skøyter finner vi en relativt høy gjennomsnittlig topp-prestasjonsalder. Mange internasjonale toppløpere er utøvere i midten/slutten av 20 årene, og det finnes noen toppløpere i trettiårene. Dette betyr at prestasjoner på høyt internasjonalt seniornivå på skøyter er avhengig av en langsiktig utviklingsprosess. En langsiktig utviklingsprosess som skal gi resultater i tråd med skøyte Norges høye prestasjonsmål, må nødvendigvis inneholde elementer som sikrer utøvere med høye og langsiktige prestasjonsmål nødvendig teknisk, fysisk, mentalt og sosialt grunnlag for utvikling av både idrettslig og "sivil" karriere. I den idrettslige karriere må inngå en utviklingsplan som gir muligheter for en spesialidrettsutvikling grunnlagt på solide generelle fysiske, tekniske, motoriske og mentale kapasiteter og ferdigheter og den "sivile" karriere må inngå i utviklingsplanen på en måte som tar hensyn til at den aktive må ha muligheter for å utvikle et reelt sosialt og utdannings-/yrkesmessig fundament.

I en hensiktsmessig utviklingsmodell for skøyteløpere må vi ta hensyn til at idrettsutøvere er hele mennesker. I praksis betyr dette at vi må ta hensyn til at idrettsungdom ikke bare er idrettsutøvere, men har relasjoner og funksjoner innen en rekke ulike miljøer/aktiviteter. Disse miljøene/aktivitetene vil blant annet bestå av venner, familie, skole/arbeid og fritidssysler utenom idretten. I tillegg må mange bruke en god del tid på transport til og fra ulike aktiviteter. Som trenere/ledere må vi lære oss å se skøyter som en del av utøverens totale virkefelt. Gjennom planlegging og samarbeid med utøverne kan vi legge rammer for idrettsvirksomheten der det ikke oppstår unødvendige interesse- og tidskonflikter mellom idrett på den ene siden og utdanning/yrke og viktige sosiale aktiviteter på den andre siden.

Vi vet at sosiale motiv spiller en stor rolle ved de unges inntreden i idretten. Gjennom å legge til rette for trening i fellesskap og gode miljøer, kan vi bidra til at yngre aktive i større grad får dekket sine sosiale kontaktbehov i forbindelse med sin idrettsaktivitet. Dette vil ofte knytte de unge sterkere til skøyter og mange blir dermed mer motivert til å bruke nødvendig treningstid i klubben.

I klubbmiljøene må utøverne hjelpes til både å sette mål for sin idrettslige karriere og å ta praktiske konsekvenser av sin målsetting i forbindelse med nødvendige adferdsvalg i forhold til blant annet livsstil og prioritering av tidsbruk.

I klubbmiljøene må en legge vekt på langsiktig idrettslig utvikling gjennom å fokusere på læring som grunnlag for prestasjoner og belønning som konsekvens av innsats og utviklingsvilje. Langsiktig utvikling kan forsterkes ved at klubbtrenerne legger vekt på trening som gir allsidige fysiske og motoriske utfordringer, og systematisk benytte Norges Skøyteforbunds landsomfattende testsystem. På denne måte kan en øke bevisstheten om sammenheng mellom treningsinnsats og kapasitetsutvikling over tid i forhold til gjeldende arbeidskrav.

I klubbmiljøene må det også legges vekt på grundig og gradvis teknisk skolering og utvikling. Den tekniske opplæring må ta utgangspunkt i at forutsetning for gode teknisk ferdigheter på seniornivå må bygge på mangfoldig generell og spesiell bevegelseserfaring i aldersbestemte klasser og i junioralderen.

Tabell 1: Viktige kjennetegn i forhold til langsiktig prestasjonsutvikling

KJENNETEGN	Miljøer med positiv prestasjonsutvikling	MILJØER MED LITE UTVIKLING / STAGNASJON
Langtidsplaner	Finnes og benyttes	Finnes ikke / benyttes ikke
Tidlig /ensidig spesialisering	Forekommer sjelden	Forekommer ofte
Kortsiktig prestasjons-	Forekommer sjelden	Forekommer ofte
Tidlig talentutvelging	Forekommer sjelden	Forekommer ofte
Samarbeidspartnere for utdanning / yrke	Finnes og benyttes	Finnes ikke / benyttes ikke
Samarbeid mellom ulike organisasjonsledd	Forekommer ofte	Forekommer sjelden
Krav til aktive	Finnes og praktiseres	Praktiseres i liten grad /ujevnt
Belønning før innsats / prestasjon	Forekommer sjelden	Forekommer ofte