

NORGE



Olympiatoppen
Innlandet



Utviklingshjulet

Norges Svømmeforbund 27. April 2025

Einar Kalsæg
(Ingvild Riise Midtun)



ifact
IDRETTSSANLEGG AS

airg

Kan miste OL etter marerittår:

– Mamma kommer ikke tilbake, selv om jeg gir opp drømmen

Da moren gikk bort etter kreftsykdom, klarte ikke triatlet Gustav Iden (27) å ta en pause i sorgen.



Gustav Iden i testbåd på Hagskulen på Vestlandet. Foto: Markus Engås / TV 2

Magnus Wikan Markus Engås (foto)

Fremtiden så lys ut for Norges største fotballtalent. På innsiden pågikk en annen kamp.

Wilde Bretland Hansen



En annen om å bli verdens beste fotballspiller passet ikke for meg. Jeg folte meg egentlig bare som en liten gutt som likte å spille fotball, sier



Presset i idretten er et undersnakket tema, mener Torstein Andersen Aase (26).

Utbrenthet: Når kroppen ikke fungerer

For idrettsutøvere er det normalt å være slapp og sliten i blant. Men det er ikke sliten selv etter flere dager med hvile.



Utbrenthet, eller det å være overtrent, kommer som regel av en kombinasjon av for mye trening og for lite hvile. Eliteutøvere er mest utsatt, men det er flere faktorer som spiller inn. Ensformig treningsopplegg, mange konkurransestimer, dårlig kosthold, dårlig søvn, stress og dårlig humor kan gi grobunn for utbrenthet.

Den gode nyheten er at man kan stanse utbrentheten hvis man tar tak tidlig og iverksetter de riktige tiltakene. Nedenfor kan du lese om vanlige tegn på utbrenthet, samt hva du kan gjøre hvis du mistenker at du er utbrent.

Uhrenholdt Jacobsen: – Utdanning er ikke eneste vei for å rigge deg for livet etter karrieren

Toppidretten må gå parallelt med forberedelse til livet etter karrieren, mener Astrid Uhrenholdt Jacobsen, leder av Utøverkomiteen i Norges Idrettsforbund.



Selv om Astrid Uhrenholdt Jacobsen har lagt opp som langrennsløper på toppplan, er hun opptatt av utøvernes ve... via

Mette Bugge

Publisert: 18.08.2020 12:51 | Oppdatert: 18.08.2020 12:57

Hun mener at aktive ikke nødvendigvis må å ta en lang utdanning ved siden av satsing på toppidrett, slik hun har valgt.

– Det jeg er opptatt av, er at utdanning ikke er eneste vei for å rigge seg for livet etterpå. Det kan være å bygge en familie, lage en merkevare, skaffe et nettverk, hospitere i bedrifter og jobbe deltid.



WARHOLM: – IKKE ALLE SOM DRIVER MED IDRETT SKAL BLI VERDENS BESTE

EM-helten Karsten Warholm (22) kaster seg inn i debatten som splitter idrettsutøvere i Norge – og slår et slag for idretts glede og mestingsfølelse.

Av YNGVE GJERDE



Hemmeligheten bak gode og trygge trener-utøver relasjoner

Gjeste blogg skrevet av: Bård Erlend Solstad (PhD) og Gro Jordalen (PhD)

Tillitsfulle og trygge relasjoner mellom trenere og utøvere hjelper barn og unge til den beste versjonen av seg selv.

Svindal og Jansrud: – Vi er aller best sammen



– Eg trur ikkje at eg betyr noko, for resultatane mine er dårlege, seier Opseth opent til NRK.



– Han var med på å få det til å snu inn mot Seefeld-VM. Jeg hadde undervurdert hvor viktig det er å ha det bra for å prestere på ski. Han ga god energi. Han er en leken type, sier Falla.



NYTT LIV: Maiken Caspersen Falla og sønnen Alvin gleder seg over livets første vinter. Foto: Line Møller / VG

Ofta sier toppidrettsutøvere at det er fint å være sammen med en annen toppidrettsutøver, fordi de forstår hverandre. Falla har en helt annen erfaring.

Trenere dropper øvelsene som kan redde karrieren til unge idrettstalenter. Ekspert advarer mot skremmende utvikling

En halvtime i uka med denne typen trening kan redde karrieren til idrettsungdom. Ekspert fortviler over valgene til flere trenere.



Synne Sofie Christiansen Journalist

Pia Rivefsrud Journalist

Vi rapporterer frå Planica



FAKTBOK: Stovner videregående skule har langtid samarbeid med Grorud IL, og får så toppidrett fotball på megen. Her er ein (flere) av dei som samarbeider: Einar Alexanders Thomassen (til venstre) og Preke Englund og Ingrid Holten (til Grorud IL, i

Toppidrett – også for yrkesfag

Stovner videregående skule gir nye veier, og fra og med neste år har de fått inn toppidrettsfag – ikke bare for studieføreliserte utdanning, men også for yrkesrettede utdanning. I første omgang er det fotball toppidrettsfaget skal dreie seg om. Der har skolen alliert seg med Grorud IL som skal være med og lede utdanningen.

Utviklingshjulet

«Et teoretisk verktøy til praktisk bruk»

Mål:

- Gjøre det lettere for morgendagens utøvere og deres trenere å sikre prestasjonsutvikling over tid.
- Bidra til at vi gjør det viktigste riktig først, mens vi ivaretar helheten.
- Bidra til refleksjon og evaluering rundt egen praksis.

Olympiatoppens verdier skal skape idrettsglede på aller høyeste prestasjonsnivå

Mestring - som drivkraft for utvikling

Felleskap - som konkurransefortrinn

Ærlighet - som prestasjonsverdi

Helse - som forutsetning for livskvalitet og prestasjon



Oppgave

- Hva skal til for å lykkes i den idretten du er trener?
 - Skriv ned minst fem påvirkbare hovedfaktorer som er avgjørende for prestasjonsutviklingen.
- Hva er årsaken til at noen ikke lykkes?
 - Skriv ned hvilke to hovedfaktorer fra oppgave a som oftest hindrer deg/dine utøvere i å lykkes.





→
D11
Place/seat 13-30

→
E
13
23
24

Målarbeidet

Definer hvor du vil, og hva du må jobbe med for å komme dit.

Rammebetingelser

Gode rammebetingelser er ytre forhold som bidrar til forutsigbarhet, og økt kvalitet i treningshverdagen.

Fysiske egenskaper

Fysiske egenskaper som er avgjørende for prestasjonsevnen.

Mentale egenskaper

Mentale egenskaper som på kort og lang sikt er avgjørende for prestasjonsutviklingen.

Trening

God fysisk, mental, teknisk og taktisk trening kjennetegnes av kontinuitet, kvalitet og positiv effekt.

Restitusjon og ernæring

Restitusjonsprosessen skal gjenopprette og bedre fysisk og psykisk normaltillstand. Ernæring er en avgjørende del av dette.

Helse

Prioritering av helse på kort sikt øker sannsynligheten for prestasjonsutvikling på lang sikt.

Samspill

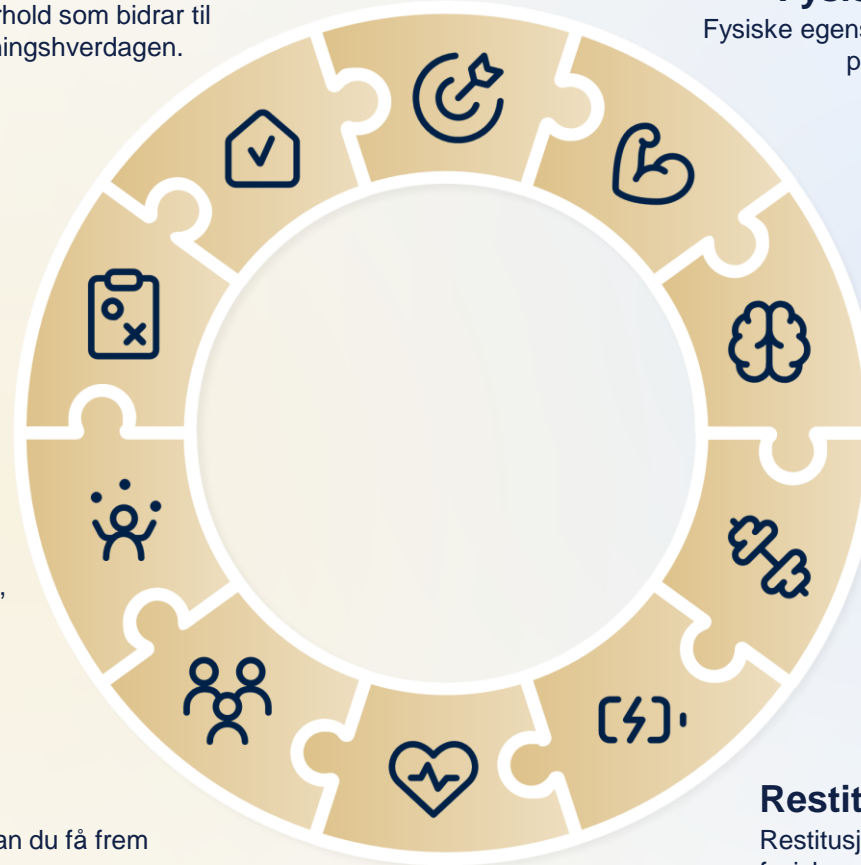
Kun i samarbeid med andre kan du få frem det beste i deg selv.

Livsmestring

Livet byr på mange muligheter og utfordringer. Mye kan man gjøre noe med, andre ting må man ta hensyn til.

Teknisk-taktiske ferdigheter

Taktikk handler om å kunne sette seg selv og laget i gunstige situasjoner. Teknikk dreier seg om hvordan du utfører bevegelsene og handlingene som er nødvendige for å lykkes.



Målarbeidet

Definer hvor du vil, og hva du må jobbe med for å komme dit. Målene skal gi rom for både de store drømmene og retning til det daglige treningsarbeidet.

- Hva er hovedmålet for din idrettssatsing? Hva er ditt hovedmål i forbindelse med skole/jobb?
- Hvilke utviklingsmål og hvilke vedlikeholdsmål bør du jobbe med knyttet til din idrettssatsing denne uka?

Tips:

1. Sett deg et hovedmål som inspirerer og motiverer deg.
2. Kartlegg arbeidskravene i din idrett og sett opp utviklingsmål og vedlikeholdsmål.



"Det er veien til målet som på mange måter er det beste, og det aller beste er de menneskene jeg får lov til å dele både veien og oppnåelsene av mål og drømmer med.»

Markus Rooth i sin takketale under Idrettsgallaen 2025

Giannis Antetokounmpo
Milwaukee Bucks

Fysiske egenskaper

Fysiske egenskaper som er avgjørende for prestasjonsevnen.

- Hvordan er dine fysiske ferdigheter målt opp mot arbeidskravene i din idrett?
- Hvilke fysiske egenskaper skal du jobbe med på din neste treningsøkt?



Tips:

1. Lag din egen fysiske kapasitetsprofil. Vurder disse opp mot arbeidskravene i din idrett.
2. Vær bevisst dine egne styrker og svakheter. I samarbeid med trener, lag en konkret plan for hvordan du skal vedlikeholde og forbedre disse.

Mentale egenskaper

Mentale egenskaper som på kort og lang sikt er avgjørende for prestasjonsutviklingen.

- Hvorfor holder du på med, og hva gjorde at du ønsket å satse på din idrett?
- I hvilken grad påvirker du din egen trening og utvikling, og er det samsvar mellom det du gjør og det du ønsker å oppnå som idrettsutøver?

Tips:

1. Motivasjon er den viktigste påvirkbare prestasjonsfaktoren over tid. Vær bevisst hva som motiverer deg og prioriter dette.
2. Ta ansvar for din egen idrettssatsing. Fokuser på å gjøre ditt beste fremfor resultatet her og nå.



Trening

God fysisk, mental, teknisk og taktisk trening kjennetegnes av kontinuitet, kvalitet og positiv effekt.

- Hvordan vet du at den treningen du gjennomfører gjør deg bedre både på kort og lang sikt?
- Hva er god treningskvalitet i din idrett?

Tips:

1. Planlegg treningen med utgangspunkt i dine mål og din kapasitetsprofil. Sett opp kontrollpunkter for måling av treningseffekt.
2. Sett deg ett eller to mål for hver treningsøkt som bidrar til å øke kvaliteten på akkurat denne ene økta.





Restitusjon og ernæring

Restitusjonsprosessen skal gjenopprette og bedre fysisk og psykisk normaltilstand.

- Hva er dine viktigste restitusjonstiltak? Når følte du deg godt restituert sist, og hvordan visste du det?
- Hvordan har du tilpasset energiinntaket og næringsinnhold til trening og totalbelastning denne uken?

Tips:

1. Søvn er den viktigste restitusjonsfaktoren. De fleste bør ha minst 8 timer hver natt.
2. Du bør ha 4 hovedmåltider og 1-3 mellommåltider med en sammensetning tilpasset din trening og totalbelastning. På treningsøkter er det viktig å fylle på med nok væske, og varer økta mer enn en time må man fylle på med nok karbohydrater.

Helse

Prioritering av helse på kort sikt øker sannsynligheten for prestasjonsutvikling på lang sikt.

- Hvordan forebygger du skader og sykdom i din treningshverdag?
- Hva gjør du ved sykdom eller skade og hvem involverer du?

Tips:

1. God belastningsstyring er avgjørende for forebygging av sykdom og skade. I tillegg bør du trene skadeforebyggende øvelser tilpasset din idrett.
2. Rådfør deg med helsepersonell ved tvil rundt sykdom og skade.



Samspill

Du må ta ansvar for ditt eget idrettsprosjekt, men kun i samarbeid med andre kan du få frem det beste i deg selv.

- Utenom deg selv, hvem er viktigst for at du skal lykkes som idrettsutøver?
- Hva kjennetegner godt samspill for deg, og hvordan bidrar du til dette i ditt miljø?

Tips:

1. Bevisstgjør hvem som er dine viktigste støttespillere.
2. Åpen og ærlig kommunikasjon innenfor dine grenser legger til rette for at andre kan hjelpe deg til å bli bedre.



Livsmestring

Livet byr på mange muligheter og utfordringer. Mye kan man gjøre noe med, andre ting må man ta hensyn til og tilpasse seg best mulig. Alene eller sammen med andre.

- Hva er det viktigste for at du skal ha det bra i ditt liv?
- Med utgangspunkt i egne erfaringer, hvilke utenomsportslige faktorer påvirker din treningshverdag og dine prestasjoner på en positiv eller negativ måte?

Tips:

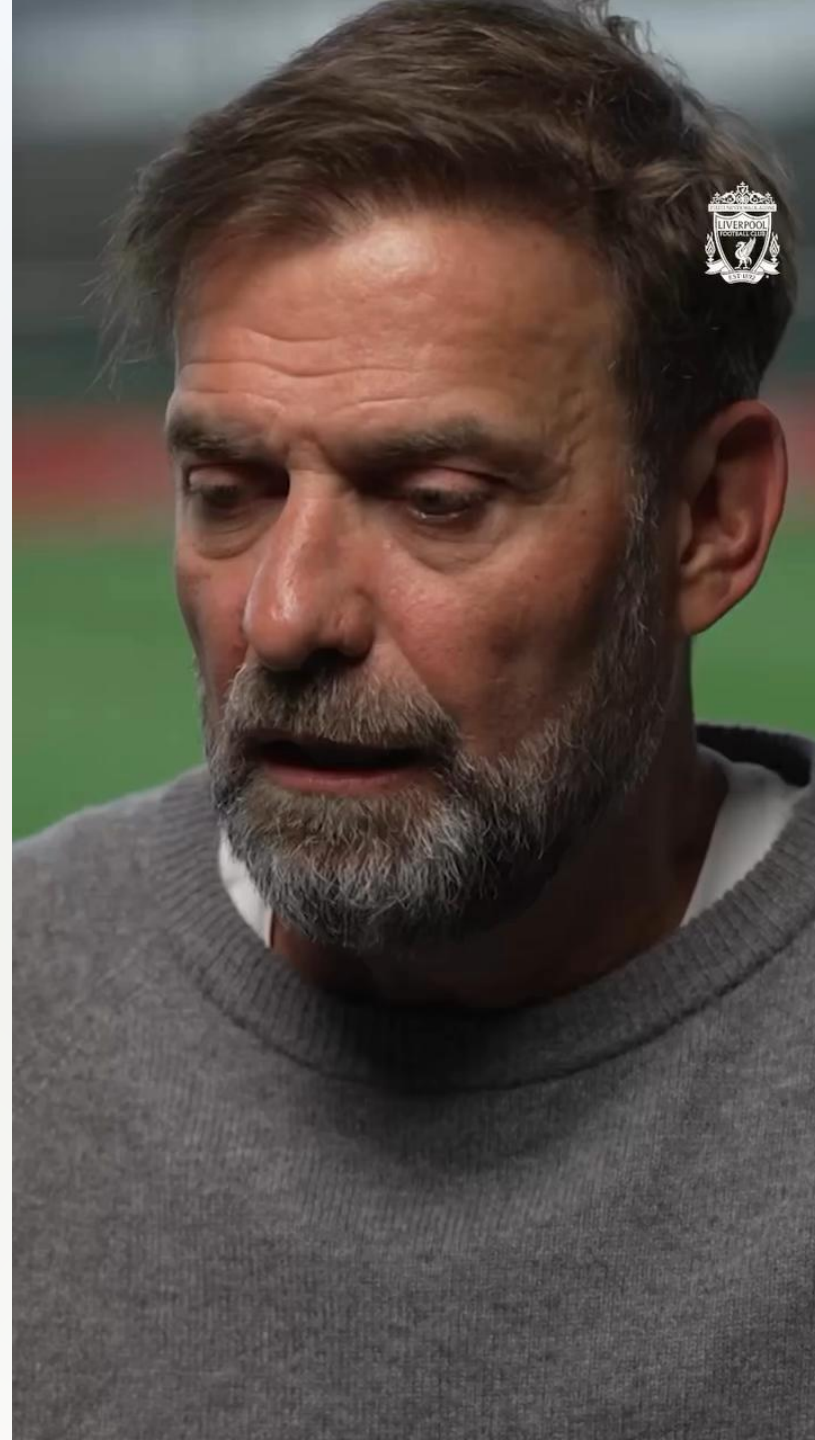
1. Vær bevisst på hva som er viktigst for deg for at du skal ha det bra i og utenfor idretten. Forsøk å prioritere at dette er på plass i din hverdag.
2. Be gjerne om hjelp og støtte på egne vegne hvis det er noe som plager deg. Vær til hjelp og støtte for andre hvis du opplever at det er noe som plager dem.



Vær bevisst på hva som er viktigst for deg for at du skal ha det bra i og utenfor idretten. Forsøk å prioritere at dette er på plass i din hverdag.

- Hvordan kan man i praksis sørge for at man blir mer bevisst på dette?

- Hva er det som gjør at man prioriterer/ikke prioriterer dette i hverdagen?



Teknisk-taktiske ferdigheter

Teknikk handler om hvordan du utfører bevegelsene og handlingene som er nødvendige for å lykkes i idretten din. Taktikk dreier seg om hvilke valg du tar, og hvordan du bruker både dine egne og lagets ferdigheter på en smartest mulig måte.

- Hva er dine sterke sider fysisk, mentalt og teknisk? Hvordan kan du utnytte disse sterke sidene i en konkurranse?
- På hvilken måte kan du trene på å gjøre valg individuelt eller i ditt lag som bidrar til å bedre totalprestasjonen?

Tips:

1. Vi må gjøre fortløpende valg under konkurranse slik at vi utnytter egne og lagets ferdigheter på best mulig måte. Vær bevisst og reflekter rundt hvilke valg du gjør for å utvikle dine taktiske ferdigheter.
2. I en prestasjonsgruppe har man felles retningslinjer for hvordan man ønsker å spille eller gjennomføre en konkurranse. Involver deg i diskusjonen om felles retningslinjer og vær bevisst på hvorfor det er viktige.





Rammebetingelser

Gode rammebetingelser er ytre forhold som bidrar til forutsigbarhet, som igjen bidrar til økt kvalitet i treningshverdagen.

- Hvilke rammebetingelser er viktigst for kvaliteten i din daglige trening?
- Hvilke rammebetingelser opplever du som mest utfordrende for din utvikling?

Tips:

1. Hvilke rammebetingelser bør du ha på plass for å kunne lykkes på det nivået du er.
2. Gode utøvere kjennetegnes av at de oftere ser muligheter fremfor begrensninger.

Oppgave

- Hvilke to hovedbrikker er dere best på i din prestasjonsgruppe?
- Hvilken hovedbrikke er viktigst å forbedre i din prestasjonsgruppe?
 - Hvordan skal du få til det?



Oppgave

Hva ser du på som mest utfordrende for å ivareta helheten til dine utøvere?



Hvordan bruke Utviklingshjulet i praksis?

- Utøver- trenersamtaler
- I en prestasjonsgruppe/skoleklasse
- Bevisstgjøring



Utviklingshjulet

Utviklingshjulet kan hjelpe deg å ivareta helheten i treningshverdagen, skape idrettsglede og bidra til prestasjonsutvikling over tid.

Lær om hjulet

Evaluer deg



Utviklingshjulet.no



- Startside evaluering

- Målarbeidet
- Fysiske egenskaper
- Mentale egenskaper
- Trening
- Restitusjon og ernæring
- Helse
- Samspill
- Livsmesting
- Teknisk-taktiske ferdigheter
- Rammebetingelser

Oppsummering

Oppsummering



- Samspill 1
- Rammebetingelser 1
- Mentale egenskaper 2
- Restitusjon og ernæring 2
- Livsmesting 2
- Målarbeidet 3
- Trening 3
- Fysiske egenskaper 4
- Teknisk-taktiske ferdigheter 4
- Helse 5

Målarbeidet

Endre

Selvevaluering

Rammebetingelser

- Hvilke rammebetingelser er viktigs for kvaliteten i din daglige trening?
- Hvilke rammebetingelser opplever du mest utfordrende for din utvikling?

Teknisk-taktiske ferdigheter

- Hva er dine sterke sider fysisk, mentalt og teknisk? Hvordan kan du utnytte disse sterke sidene i en konkurranse?
- På hvilken måte kan du trene på å gjøre valg individuelt eller i ditt lag som bidrar til å bedre totalprestasjonen?

Livsmestring

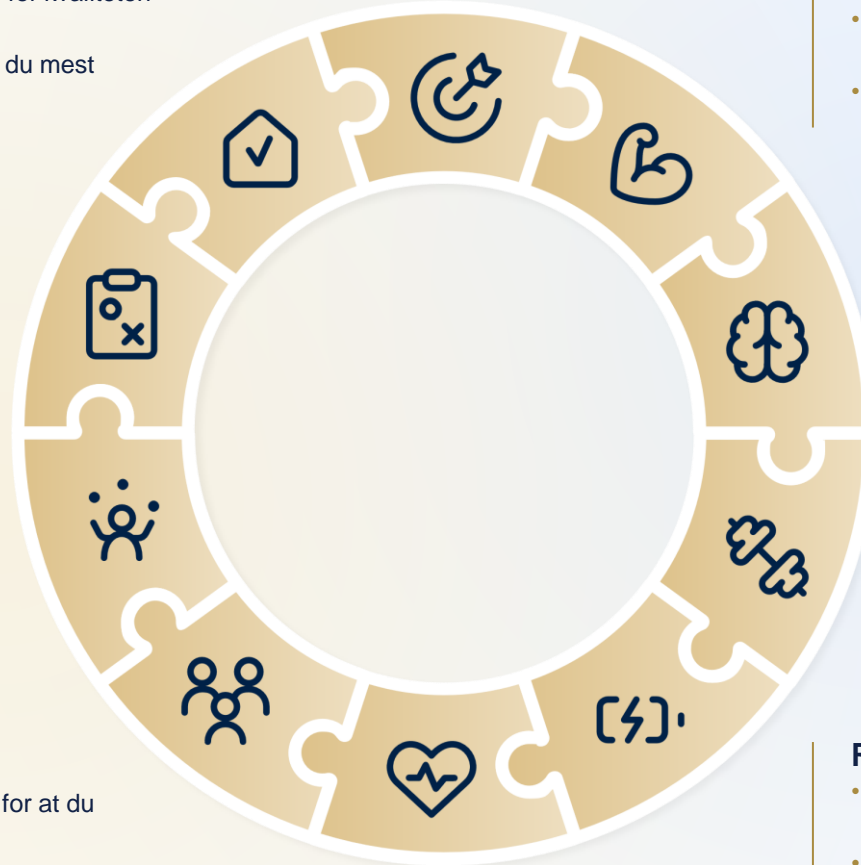
- Hva er det viktigste for at du skal ha det bra i ditt liv?
- Med utgangspunkt i egne erfaringer, hvilke utenomsportslige faktorer påvirker din treningshverdag og dine prestasjoner på en positiv eller negativ måte?

Samspill

- Utenom deg selv, hvem er viktigst for at du skal lykkes som idrettsutøver?
- Hva kjennetegner godt samspill for deg, og hvordan bidrar du til dette i ditt miljø?

Målarbeidet

- Hva er hovedmålet for din idrettssatsing? Hva er ditt hovedmål i forbindelse med skole/jobb?
- Hvilke utviklingsmål og hvilke vedlikeholdsmål bør du jobbe med knyttet til din idrettssatsing denne uka?



Fysiske egenskaper

- Hvordan er dine fysiske og tekniske ferdigheter målt opp mot arbeidskravene i din idrett?
- Hvilke fysiologiske og/eller tekniske prestasjonsfaktorer skal du jobbe med på din neste treningsøkt?

Mentale egenskaper

- Hvorfor holder du på med, og hva gjorde at du ønsket å satse på din idrett?
- I hvilken grad påvirker du din egen trening og utvikling, og er det samsvar mellom det du gjør og det du ønsker å oppnå som idrettsutøver?

Trening

- Hvordan vet du at den treningen du gjennomfører gjør deg bedre både på kort og lang sikt?
- Hva er god treningskvalitet i din idrett?

Restitusjon og ernæring

- Hva er dine viktigste restitusjonstiltak? Når følte du deg godt restituert sist, og hvordan visste du det?
- Hvordan har du tilpasset energiinntak og næringsinnhold i forhold til trening og totalbelastning denne uka?

Helse

- Hvilke forebyggende helsetiltak er en del av din treningshverdag?
- Hva gjør du ved sykdom eller skade og hvem involverer du?

Rammebetingelser

- Hvilke rammebetingelser bør du ha på plass for å kunne lykkes på det nivået du er.
- Gode utøvere kjennetegnes av at de oftere ser muligheter fremfor begrensninger.

Teknisk-taktiske ferdigheter

- Vi må gjøre fortløpende valg under konkurranse slik at vi utnytter egne og lagets ferdigheter på best mulig måte. Vær bevisst og reflekter rundt hvilke valg du gjør for å utvikle dine taktiske ferdigheter.
- I et lag har man felles retningslinjer for hvordan man ønsker å spille eller gjennomføre en konkurranse. Involver deg i diskusjonen om felles retningslinjer og vær bevisst hvorfor disse er viktige.

Livsmestring

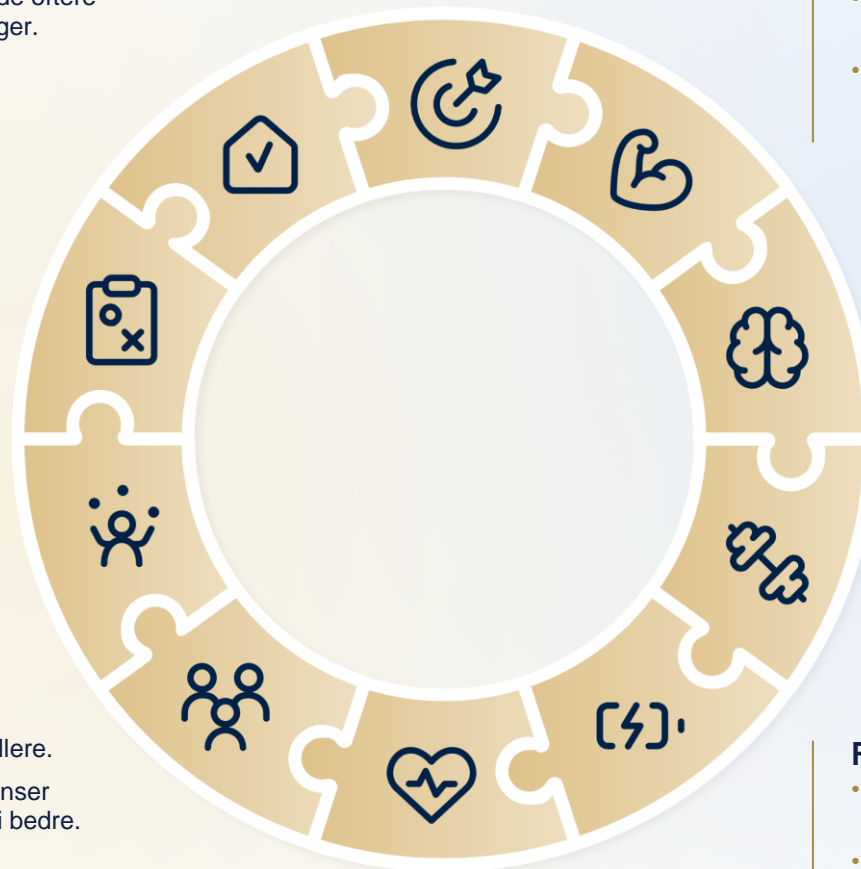
- Vær bevisst hva som er viktig for at du skal ha det bra, både i og utenfor idretten. Forsøk å prioriter dette i hverdagen.
- Be gjerne om hjelp og støtte på egne vegne hvis det er noe som plager deg. Vær til hjelp og støtte for andre hvis du opplever at det er noe som plager dem.

Samspill

- Bevisstgjør hvem som er dine viktigste støttespillere.
- Åpen og ærlig kommunikasjon innenfor dine grenser legger til rette for at andre kan hjelpe deg til å bli bedre.

Målarbeidet

- Sett deg et hovedmål som inspirerer og motiverer deg.
- Kartlegg arbeidskravene i din idrett og sett opp utviklingsmål og vedlikeholdsmål.



Helse

- God belastningsstyring er avgjørende for forebygging av sykdom og skade. I tillegg bør du trene skadeforebyggende øvelser tilpasset din idrett.
- Rådfør deg med andre ved tvil rundt sykdom og skade. Ofte er det lettere å gi råd til andre enn og følge de samme selv.

Fysiske egenskaper

- Lag din egen fysiske kapasitetsprofil. Vurder disse opp mot arbeidskravene i din idrett.
- Vær bevisst dine egne styrker og svakheter. I samarbeid med trener, lag en konkret plan for hvordan du skal vedlikeholde eller forbedre disse.

Mentale egenskaper

- Motivasjon er den viktigste påvirkbare prestasjonsfaktoren over tid. Vær bevisst hva som motiverer deg og prioriter det.
- Ta ansvar for din egen idrettsatsing. Fokuser på å gjøre ditt beste fremfor resultatet her og nå.

Trening

- Planlegg treningen med utgangspunkt i dine mål og din kapasitetsprofil. Sett opp kontrollpunkter for måling av treningseffekt.
- Sett deg ett eller to mål for hver treningsøkt som bidrar til å øke kvaliteten på akkurat denne ene økta.

Restitusjon og ernæring

- Søvn er den viktigste restitusjonsfaktoren. Du bør sove minst 8 timer hver natt.
- Du bør ha 4 hovedmåltider og 1-3 mellommåltider med en sammensetning tilpasset din trening og totalbelastning. På treningsøkter er det viktig å fylle på med nok væske, og varer økta mer enn en time må man fylle på med nok karbohydrater.