

Toppidrettssatsningen

Teknisk komité turn menn og landslagstrener Antti Palkola avholdt et meget vellykket informasjonsmøte for trenere, lagsledere, gymnaster og foresatte 19. august.

ØISTEIN LEREN

De 60 frammøtte fikk god informasjon om hva satsningen innebærer samt mulighet for å komme i direkte dialog med både teknisk komité, forbundsledelsen og landslagstreneren.

Finn Aamodt fra Olympiatoppen var invitert for å snakke om "24-timers utøveren" og hva man erfaringsmessig vet kreves for å bli en topp-utøver innen sin idrett. Det var en meget lydhør forsamling som hørte hvordan en slik satsning griper inn i hverdagen til både gymnasten selv og den enkeltes familie. Matvaner, søvn og hvile, vilje til å trene nok, og ikke minst en bevissthet på kvaliteten i arbeidet.

En viktig forutsetning for å lykkes er at det er eller skapes en kultur for toppidrett. Det er viktig at man bygger opp kunnskap og erfaring om hva som kreves og hvordan man skal gjøre det for å lykkes.

Aamodt trakk fram eksemplet fra alpint hvor man i løpet av 80-tallet bygget denne kulturen, og hvordan man må vedlikeholde kulturen og være oppmerksom på de små detaljene for å lykkes. Han var også inne på at de som lykkes i sin idrett, uansett idrett, har valgt sin hovedidrett tidlig. Det er ikke et tidlig valg av hovedidrett som er problemet i forhold til spesialisering, men ensidig trening. De som trener turn trener allsidig fordi det er nødvendig for å utvikle alle de ferdighetene som idretten krever.

Erfaringsmaterialet som Olympiatoppen besitter, viser at de som blir virkelig gode, de har den indre gløden og de lever idretten sin. Denne gløden kommer av innsikt i egen idrett, slik at noe av det viktigste trenerne må bidra med er skarpe og gode spørsmål som aktiverer utøverne. Utøverne må være med å ta ansvar selv og derigjennom oppleve følelsen av læring og mestring. Aamodt redegjorde også for at de beste utøverne ofte har hatt dårlige forhold for treningsarbeidet. Det er faktisk gjennomgående at man blir ikke best dersom man krever at alt skal være strøket i starten. Det handler om å gjøre

jobben, forberede seg godt og gjennomføre arbeidet. Det er viktig å ikke fokusere på begrensningene, men på løsningene.

Mental trening og mental styrke er viktig og sentralt for lykkes, noe som også henger sammen med gode holdninger. Det er viktig å være innstilt på trening, være presis og konsentrert. I denne sammenhengen var Aamodt også inne på viktigheten av å sette opp et sett med spilleregler for gruppen.

I toppidrettstenkning opererer man med "De seks K'er"

- 1 **K**largjøring av krav og mål
- 2 **K**onsekvens av krav og mål
- 3 **K**ompromissløs gjennomføring av plan
- 4 **K**valitet i gjennomføring
- 5 **K**ontroll av gjennomføring/ individuell oppfølging
- 6 **K**lare spilleregler/utøveransvar

Erfaringsmaterialet fra Olympiatoppen viser at de følgende momentene viser seg å være sentrale for den enkelte utøveren:

- Vilje til å ville jage det perfekte
- Kjenne seg selv
- Forplikte seg til oppgaven
- Ta valget og like det
- Ta kontroll over livet og oppgavene
- Lær å slappe av
- Lær å fokusere
- Være dønn tilstede
- Harmoni
- Det du tenker, det blir du

I avslutningen av foredraget pekte Finn Aamodt igjen på at vinnerkultur ikke er en enkel sak som man innfører, men et resultat av holdninger, kompetanse, planlegging og trening! Mange sier at kulturen er mer avgjørende enn kompetansen, men samtidig har det vist seg at alle må ha samme kompetanse om mål, krav og konsekvens. Han mente derfor at et slikt informasjons- og diskusjonsmøte som dette, var både riktig og nødvendig.



Engasjerende foredrag. Finn Aamodt holdt et engasjerende foredrag om "24-timers utøveren" og hvilke krav det stiller til alle berørte.

er i gang!

Leder i teknisk komité turn menn, Harald Johnson, redegjorde for den filosofien som nå legges til grunn for arbeidet, og hvordan forbundet tenker i forhold til helheten rundt gymnasten. De frammøtte ga god respons på den helhetstenkningen som forbundet nå viser, ikke minst kom dette til uttrykk i gruppediskusjonene senere på dagen.

Disse diskusjonene ble også preget av det klargjørende innlegget som landslagstreneren Antti Palkola holdt. Han redegjorde for de umiddelbare planene og for de mer langsiktige målene slik de framgår av Langtidsplanen. Målene ble også satt i sammenheng med de

gjeldende regler, og hva som vil kreves for å nå dem.

Gymnaster, lagsledere, trenere og foreldre var tydelig fornøyd med det de hørte. De sluttet seg gjerne til Antti Palkolas slagord: *Plan the work and work the plan!* Den umiddelbare planen for landlagstrenerens arbeid innebærer besøk i de klubbene som har representasjonsgymnaster, nemlig Njård, Oslo, Trondhjem, Tromsø, Elverum og Stord.

Det vil si, først var det treningsøkt i Haslehallen rett etter møtet og på søndag morgen! Arbeidet har begynt, og da må muligheten benyttes på best mulig måte!



Redegjørelse. Landslagstreneren, Antti Palkola, redegjorde for både de umiddelbare planene for arbeidet, og de mer langsiktige målene og hva det vil innebære.



Stort spenn å ta hensyn til. Leder i teknisk komité turn menn, Harald Johnson, (i midten) trakk fram den yngste og eldste utøveren i landslagsgruppen for å vise at det er et stort spenn man må ta hensyn til. Til venstre Stian Skjærahaug fra Stavanger (13 år), og til høyre Espen Jansen fra Njård (37 år). Alle foto: Øistein Leren.