NORGES IDRETTSHØGSKOLE

Hvorfor ble de beste best?

Barndom, oppvekst og idrettslig utvikling hos 18 av Norges mestvinnende idrettsutøvere

Gunnar Breivik & Runar Gilberg

Bakgrunn

- Oppdrag fra Olympiatoppen
- Se på oppvekst, treningsforhold, og utvikling hos de mest suksessrike norske utøvere
- Aktivitetsutvikling, spesialisering, talent, foreldre, søsken, venner, trener, skole, suksess

Hypoteser

- Fars medvirkning har vært viktig
- Viktig å bestemme seg tidlig for en bestemt idrett
- Viktig i ung alder å trene mye på den idretten man skal bli god i
- Fordel å trene variert innenfor den idretten man skal bli god i

Utvalg og metode

- De 18 beste (mestvinnende) norske idrettsutøvere de siste 4 år (1993-1997) i individuelle idretter (OL, VM, EM, World Cup)
- Sammenliknet med en matched gruppe på alder, kjønn og idrett - av utøvere som ikke nådde så langt
- Strukturerte, kvalitative intervju med forsøksgruppa, spørreskjema til kontrollene

Resultater, barneskolealder

- Stort volum av egenorganisert aktivitet
- Stort volum av voksenorganisert aktivitet
- Trening en til tre ganger i uka
- Flere idretter
- Både sommer og vinteridrett

Ungdomsskolealder

- Majoriteten fremdeles organisert i mer enn en idrett
- Flertallet sommer og vinteridrett
- Treningen mer målrettet
- Opp til 5-6 ganger i uka
- Kreativitet, tiltakslyst, nærmiljø, friluftsliv, egen transport

Prestasjon

- Som 10-13 åring kontrollgruppa bedre prestasjon i hovedidrett både på kretsnivå og nasjonalt nivå
- Som 14-16 åring kontrollgruppa også bedre
- Prestasjonsgruppa bedre i idrett generelt

Trekk 1

- Prestasjonsgruppa fikk sent hovedidrett 14,4 år mot kontrollgruppa 13,4
- Prioriterte vekk andre idretter 15,6 år gamle, mot kontrollgruppa 14,4
- Allsidig trening (flere idretter) pluss variert trening innen hovedgren
- Stort innslag av glede og lyst - like å trene

Trekk 2

- Idrett for dens egen skyld, ikke for å bli best i verden
- Forbilder ikke så viktig
- Sterkt idrettslig selvbilde
- Men ikke nødvendigvis stort talent i utgangspunktet. Vilje og talent for trening
- Ikke begrensninger i lokalt miljø

Trekk 3

- Foreldre - sterk støtte og lite krav om å bli best
- Store søskenflokker, flere eldre søsken
- Stabil familie - idrettsfamilier uten skilsmisser
- Relativt bra på skolen, men kontrollgruppa bedre, unntatt i gym

Trekk 4

- Venner mindre viktig for prestasjonsgruppa
- Positivt forhold til trener. Kunne kommet like langt med annen trener
- Viktigst for suksess - foreldrene, treningslyst, trener, gradvis suksess.
- Treningsvilje, tålmodighet og idrettsglede grunner til at de har nådd langt
- Vinnervilje og psykisk styrke avgjørende

Trekk 5

- Tidlig valg av hovedidrett mindre viktig for prestasjonsgruppa
- Variert trening innen hovedidrett mer viktig for prestasjonsgruppa
- Dagens unge dårligere muligheter for å nå langt på grunn av TV, PC-spill, hall og lagidretter. Overorganisering, mangel på ildsjeler, mindre støtte fra foreldre.

Konsekvenser 1

- Ha stabile foreldre som støtter opp
- Bo på mindre sted
- Ha flere søsken, gjerne eldre som drar deg med
- Ha glede av å leke mye, trene mye, være hekta på aktivitet
- Vær uavhengig av venner

Konsekvenser 2

- Ikke vær for opptatt av suksess, vær tålmodig
- Driv friluftsliv
- Søk god trener men vær selvstendig
- Ha godt idrettslig selvbilde og sterk psyke
- Driv flere idretter, ikke spesialiser deg for tidlig. Tren variert innenfor hovedidretten