



RG webinar – Toppidrett og prestasjonskultur, 07.10.2020



TKRG inviterte til webinar med Michael Jørgensen fra Olympiatoppen og landslagsledelsen, Elizabeth Paisieva og Stela Sultanova. Webinaret handlet om toppidrett og prestasjonskultur for utøvere, foresatte og trenere.

Her kommer en oppsummering fra webinaret.

Innhold

Velkommen og presentasjon	2
Hva er best i en trener, er det fag eller relasjon?	2
Landslagsledelsen presentasjon	3
Vi snur motgang til medgang	4
Hva ser du som er trener etter hos en gymnast?	7
Foreldre som ressurs.....	8



Velkommen og presentasjon

Møtet ble åpnet av Michael Jørgensen, Elizabeth Paisieva og Stela Sultanova.

Elizabeth ble ansatt av NGTF som landslagssjef for rytmask gymnastikk i oktober 2019. Hun fortalte at hun er glad for teamet vårt og det gode samarbeidet vi har med Olympiatoppen (OLT).

Stela ble ansatt som landslagstrener for rytmask gymnastikk av forbundet i 2020. Elizabeth og Stela konkurrerte sammen som utøvere for Bulgaria og stiftet et nært vennskap. De har stor tro på de norske gymnastene og mener vi har alle mye å være stolte av.

Michael Jørgensen arbeider på OLT og er forbundets kontaktperson. Han er ansvarlig for utviklingsidretter, noe turn også blir definert som.

Hva er best i en trener, er det fag eller relasjon?

«Er man sterk på det relasjonelle vil man kunne bygge et godt forhold til utøveren?»

«Hva er best, en trener som er faglig sterk, eller en trener med sterke relasjonelle ferdigheter?»



«What is best, a coach with technical skills, or a coach with relational skills?»

Er det best med en trener som er faglig sterk, eller en trener med sterke relasjonelle ferdigheter? De fleste utøverne vil nok ønske seg begge deler, men det er få trenere som er begge deler.

Spørsmålet ble sendt til deltagerne på møtet i mentimeter.

Svaret fra flertallet heller mot at relasjonelle ferdigheter er viktigst i en trener fra møtedeltakerne.

Olympiatoppen presiserte at både faglig styrke og relasjonelle ferdigheter er viktig. Hvis man er sterk på det relasjonelle vil man kunne bygge et godt forhold til utøveren, noe som trekkes fra som en av faktorene som ofte er viktig for suksess.

Landslagsledelsen presentasjon

*«Hver utøver i Norge er nervøs.
Det handler om å akseptere det og
å forstå at dette er normalt»*

I løpet av ett år ansatte NGTF både landslagssjef og landslagstrener i RG sitt støtteapparat for landslagsaktivitet.

Elizabeth Paisieva er landslagssjef, men hun har også en karriere bak seg som gymnast og trener.

Som gymnast likte hun veldig godt å trene og når man finner noe man liker er det lettere å grave dypere og å utfordre deg selv. Elizabeth hadde en god første trener som lærte utøverne at hver dag på trening har noe å si for din utvikling.

Hun savner ikke å gå ut på teppet nå som gymnast, men hadde en usikkerhet i to til tre år etter at hun la opp om det virkelig var riktig valg. Hun har oppnådd sine mål og er fornøyd i dag med hva hun fikk ut av karrieren.

I hennes første verdensmesterskap var hun bare 14-15 år. Hun fikk mye støtte fra teamet rundt seg og var veldig fokusert på oppgaven. Dette var en lagkonkurranse hvor hun selv påtok seg mye ansvar, både det å representere Bulgaria i et verdensmesterskap og å gjøre det godt for laget sitt, for treneren sin og hele nasjonen. Stresset begynte nok rundt den tiden. De neste fire årene frem mot OL hadde hun mange sterke øyeblikk og lærte å kontrollere nervøsiteten og følelsene i flere store konkurranser og mesterskap. Likevel var det under OL et øyeblikk hvor hun ikke klarte å ha kontrollen i sin første kjøring. De fire årene og året etter 2005 finner hun som de sterkeste og beste.

Et råd landslagsledelsen har til gymnastene våre er å ikke gå inn i konkurranse ved å tenke at stress ikke er normalt. De beste i verden vil også føle på stress og nervøsitet. De fleste er nervøse, men vi kan jobbe med hvordan vi skal håndtere nervøsiteten i forkant.

Michael fra Olympiatoppen var enig i anbefalingen fra landslagsledelsen. Han hevdet at hver utøver i Norge er nervøs. Det handler om å akseptere og å forstå at dette er normalt.

Landslagstrener Stela var også gymnast på landslaget til Bulgaria og hadde sitt siste år som individuell gymnast i 2008. Hun var en gymnast som var teknisk god og hadde et såkalt «kaldt hode». Hun var slik sett en gymnast som det var lett å håndtere for trenerne. Hun var også en smart gymnast som visste når hun skulle benytte styrken og når hun burde spare på energien.

Elizabeth og Stela benytter mye av det de lærte som gymnaster og av trenerne sine i arbeidet som landslagssjef og landslagstrener. I ettertid kan de se at suksess var egentlig aldri selve medaljen, men at det var heller veien til medaljen som var seieren og forholdet med teamet som gymnasten har rundt seg som var premien.



Vi snur motgang til medgang

«Det er de beste utøverne i verden
som klatrer nye topper»

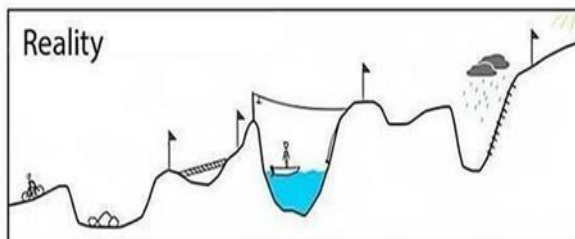
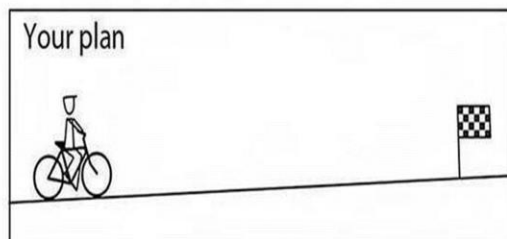


Personlig lederskap

Utøveren må lede seg selv gjennom trening og konkurranse. Utøvere som liker å klatre til toppen går på trening hver dag og klatrer i motbakker. Det er de beste utøverne i verden som klatrer nye topper.

Hva er det viktig å fokusere på?

- Positiv vei og tenking
- Ikke gi opp
- Klar visjon på hvor du skal
- Vanskelig å akseptere og ha glede av de vanskelige motbakkene.
- Vi er ikke alene, teamet rundt deg er med i oppturer og nedturer.



Vi må jobbe med å snu motgang til medgang, medgang til fremgang og fremgang til seiersgang!



De som var med på webinarret ble spurt om hvordan vi kan håndtere motgang.

Hvordan håndtere du motgang?

OLYMPIATOPPEN

analysere	Motiveres av motgang	Tenke på målene mine.
Pågangsmot	Prøver å snu det om til noe positivt.	Gjør det til en utfordring på hvordan jeg kn snu det!
Jeg prøver å lære fra det som gikk galt og finne motivasjon til å prestere bedre	Lærer av sine feil, jobber med det som gikk feil og ser fremover. Man vil lykkes til slutt.	Prøver å snu det til noe positivt
Prøver å se på hva som gikk galt slik at jeg kanskje kan unngå det neste	Tar imot råd og hjelp. Prøve å få det beste ut av situasjonen.	Sette det i et større perspektiv..

12

Hvordan håndtere du medgang?

OLYMPIATOPPEN

Jeg blir glad	Prøver å ikke la det gå meg til hode	Jeg setter pris på det. Blir enda mer motivert.
Man vokser på det og jobber videre med det positive.	Forsøker å huske på at jeg ikke kan forvente at det samme vil skje igjen	Bruker det som motivasjon til å jobbe videre mot nye mål
Holde motivasjonen gående til å trene enda hardere.	Lagre den gode følelsen og bygge videre - tørre enda mer:)	

Hvordan jobber du i fremgang?

OLYMPIATOPPEN

Motivert og konsentrert	Man følger på overskudd, lykke og glede. Kroppen følges sterk	Motivert og med stor vilje til å lære enda mer
Jobber motivert	Jobber hardere med å utfordre meg selv for å kunne bli bedre	



Som utøver er det viktig at du utfordrer deg videre når du oppnår suksess og ikke kun på veien mot suksess. Det er på dette punktet når du har oppnådd suksess at du virkelig kan utfordre deg enda mer og gå ut av komfortsonen.



Serøs moro

- How to like tough sessions!
- How to make tough sessions enjoyable!

Gøy vs. toppidrett..

Gøy betyr ikke bare å le, men også å prestere og å føle mestring.

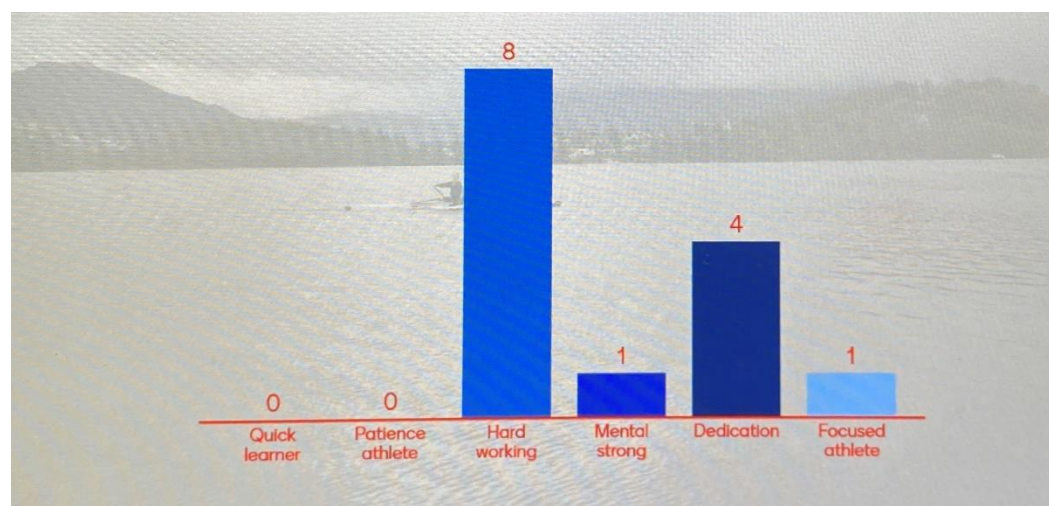
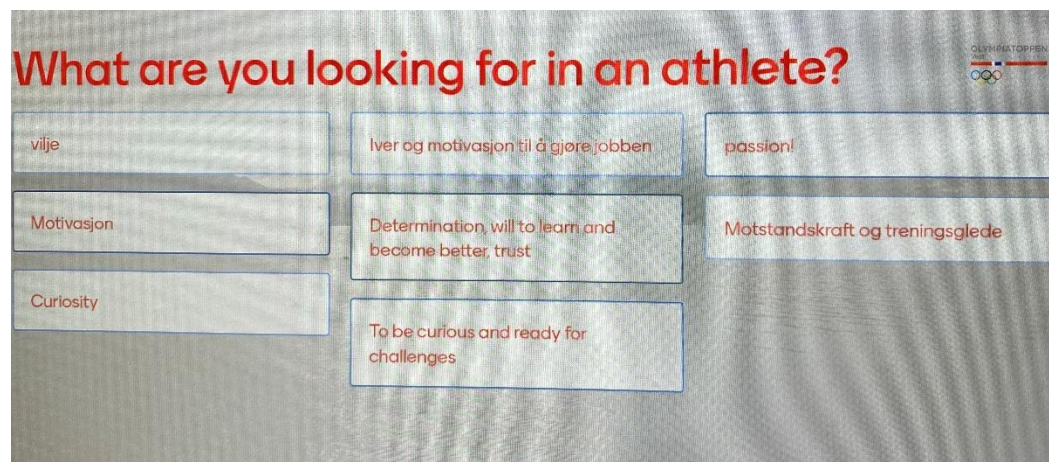
Det er viktig å holde fokus og å trives med det du driver med. Det er nok også viktig å minne hverandre på hvorfor vi gjør dette. Tålmodighet er ekstremt viktig og vi trenger tid til å lære, mestre og utvikle.

Vi er mennesker og vi er ikke den samme i dag som vi var i går, eller som vi vil være i morgen. Vi utvikler oss hele veien og tar lærdom fra det vi møter på veien.

Hva ser du som er trener etter hos en gymnast?

Når vi snakker om utøvere kommer det ofte opp at noen har et naturlig talent for idretten. Men hvor viktig er egentlig dette for treneren?

Trenerne som var med på webinaret ble spurt om å svare på hva som de mener er viktig hos en gymnast.



Som vi kan se ble det ikke nevnt noe om at talent er viktig for treneren.

Olympiatoppen presiserte at det er viktig å tenke på at 80% av suksess kommer fra arbeidet som legges ned.

Foreldre som ressurs

*«Når det er for mange personer som ytrer meninger,
havner ofte utøveren utenfor»*

Olympiatoppen refererer ofte til «gummistrikk-filosofien når vi snakker om involvering fra personer som er rundt utøveren. Det som menes her er at dersom det er for mange rundt utøveren med meninger, havner ofte gymnasten utenfor. Her er det viktig at treneren kan få gjøre sin jobb.

Men når skal vi egentlig snakke?

Et godt tips er å unngå når adrenalinnet er på topp og strikken er i spenn.



Det er vanskelig å si at en metode passer for alle, og det er også derfor også veldig vanskelig å være trener på toppnivå. Barn er forskjellige, foreldre er forskjellige, situasjoner er forskjellige – og derfor er tilnærmingen forskjellig.

Den største utfordringen ser vi ofte når vi blander for mange personligheter sammen.

Det som kjennetegner de beste utøverne i verden uansett idrett er ifølge Olympiatoppen:

- Trener mye, gjerne mest
- De er selvstendige
- Flink til å kommunisere
- Nær relasjon med trener
- Handterer motgang

Det største traume til de fleste foreldre er når barnet deres møter motstand.

Men, når vi ser at selvstendighet er viktig hjelper vi heller ikke utøveren hvis vi alltid bærer dem.

Tips til foreldre når barna deres opplever motgang er såkalt «hard kjærlighet».

Unngå å kritisere treneren eller andre, og still heller spørsmålet til ditt barn:

Hva har du tenkt å gjøre med det?



Det er viktig at vi ikke undervurderer barna, men gir de verktøy som kan brukes både innen idretten og utenfor idretten resten av livet.
Vi må huske at det kun er et fåtall som vinner VM og OL, men alle må uansett jobbe videre i livet.

Hva er det som du gleder deg mest i til ved konkurransen?	Hva er det som du kvier deg mest i til ved konkurransen?	
Å vise det jeg kan	Turen hjem i bilen	
		
Amerikansk undersøkelse		

Barn er tøffe, foreldre er ikke.

Ved motgang har nok utøveren mer behov for støtte fra foreldre enn evaluering.

Foreldre kan ødelegge karrieren og vi kan ødelegge barn sin selvfølelse.
Ordene til treneren huskes og blir med utøveren.

Til ettertanke	når alt kommer til et stykke er det ikke karakteren du fikk på eksamen som teller	
Andreas Drivenes	men karakteren du er mot alle rundt deg hver eneste dag	