



READY ALPIN

SPORTSLIG FILOSOFI

September 2012

Gøy på ski- alltid!

INNLEDNING

Ready Alpins sportslige filosofi er ment som et teoretisk grunnlag for vår sportslige virksomhet. Den skal bidra til å sikre at aktiviteten vi gjennomfører bygger på prinsipper for god og sunn idrettsaktivitet. Den sportslige filosofien skal:

- Ta utgangspunkt i vår visjon, mål og verdier
- Være faglig forankret
- Være tydelig og godt kommunisert
- Evalueres jevnlig

VISJON, MÅL og VERDIER

Ready Alpin ønsker å drive barne- og ungdomsidrett som stimulerer idrettslig og sosial utvikling. Å stå på ski i Ready skal være en positiv opplevelse, og vi ønsker å tilrettelegge for at utøvere skal kunne oppnå sine mål med å delta i vår aktivitet. Enten man ønsker å drive alpint som en lystbetont, sosial og helsefremmende aktivitet, eller om man ønsker å satse mot en mulig toppidrettskarriere. Uansett målsetning er **IDRETTSGLEDE**, **MESTRING** og **SAMHOLD** sentrale begrep. Vi skal ha det gøy og bli gode i et godt miljø.

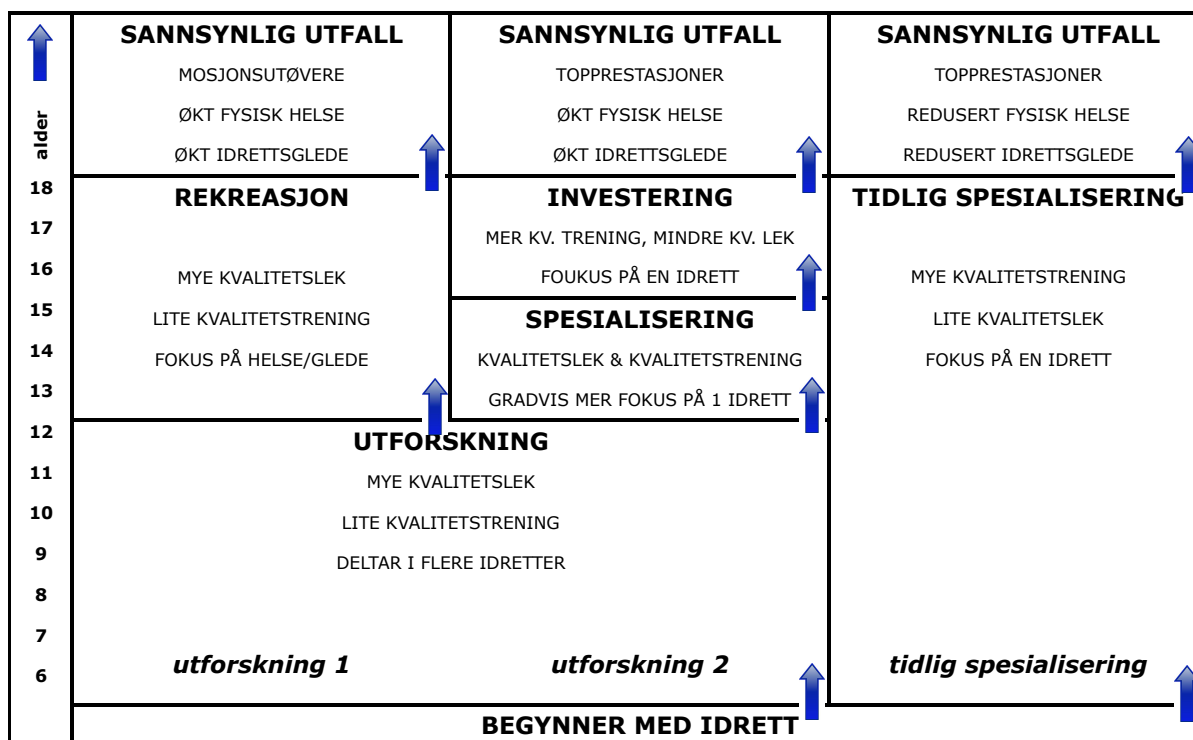
IDRETTSGLEDE - selve egenverdien i idretten. Vi må alltid huske at vi driver alpint fordi det er morsomt. Derfor sier vi **gøy på ski –alltid!**

MESTRING - den gode følelsen vi opplever når vi lærer, utvikler og forbedrer oss. I arbeidet med å oppnå mestring er det viktig å sette gode utviklingsmål og jobbe med innsats mot disse.

SAMHOLD - det som gjør det hyggelig å være på trening. I et miljø hvor samarbeid, respekt og god sportsånd skal stå i fokus, skal vi skape trivsel og vennskap.

UTVIKLINGSFILOSOFI

Ready Alpin skal basere sin aktivitet på en utviklingsfilosofi som best mulig bidrar til at vi oppnår våre mål og og visjoner. Den bygger på godt dokumenterte prinsipper for idrettslig utvikling og skall være i tråd med NIFs barneidrettsbestemmelser og Olympiatoppens filosofi for utvikling av unge utøvere.



DEVELOPMENTAL MODELL OF SPORT PARTICIPATION - Viser ulike utviklingsmodeller og sannsynlige utfall

Modellen over (DMSP) illustrerer ulike tilnærminger till barne- og ungdomsidrett, med ulike sannsynlige utfall. Et utgangspunkt er at barn får utforske idrett gjennom allsidig og lekorientert idrettsaktivitet. Denne modellen gir oss to sannsynlige utfall:

1. Rekreasjonsdeltagelse i ungdoms- og voksen alder, med positive effekter som stor idrettsglede og økt fysisk helse.

2. Gradvis spesialisering og utvikling til elitenivå, med samme positive effekter (stor idrettsglede og økt fysisk helse).

En annen tilnærming er såkalt tidlig spesialisering. Denne modellen innebærer gjerne fokus på en idrett fra tidlig alder, mye kvalitetstrening og lite kvalitetslek. Modellen kan resultere i utvikling til elitenivå, men medfører også stor sannsynlighet for redusert idrettsglede, redusert fysisk helse, og stort frafall.

Med utgangspunkt i Ready Alpins mål, visjoner og verdier, er det innlysende at en utforskende tilnærming til idrett generelt og alpint spesielt, med en gradvis videre spesialisering etter hvert som barna blir eldre, vil være en mer hensiktsmessig modell for vår virksomhet enn tidlig spesialisering. Ved hjelp av denne modellen ser vi muligheten til å tilrettelegge best mulig for en positiv og sunn idrettskarriere både for de som ønsker å satse mot toppidrett og de som ønsker å stå på ski primært for skigledens skyld.

LANGSIKTIGHET

Erfaringer og undersøkelser i mange idretter og mange land viser at veien til en toppidrettskarriere er lang. En generell og godt dokumentert regel sier at det krever minst 10.000 timer med spesifikk trening over minst 10 år for å bli "så god som du kan bli". I denne utviklingsprosessen er en fornuftig progresjon ift treningsmengde, treningsform og innhold, tilpasset utøvernes alder- og utviklingsnivå viktig.

Konkurranser er en naturlig del av idretten, en viktig sosial møteplass og en arena for idrettslig læring. Men det er viktig å passe på at vi på barne- og ungdomsnivå ikke vektlegger og vurderer resultater i enkeltkonkurranser for mye. Den langsiktige utviklingen skal være overordnet og veien dit er ofte ikke forenlig med å til enhver tid gjøre kortsiktige og spesifikke forberedelser til neste konkurranse.

Nivå	Alder	Utviklingsnivå	Hovedfokus
1	Ca 0-6 år	Aktiv start perioden	Lære grunnleggende bevegelser
2	Ca 6-8 år	Grunnlagsperioden	Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger
3	Ca 9-11 år	Ferdighetsperioden	Lære og utvikle grunnleggende idrettslige ferdigheter
4	Ca 12-14 år	Lære å trene perioden	Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål
5	Ca 15-17 år	Lære å konkurrere perioden	Lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser
6	Ca 18-22 år	Trene for å konkurrere perioden	Videreutvikle evne til å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser og lære å se sammenhenger mellom forberedelser og utvikling av resultater.
7	Etter ca 23 år	Trene for å vinne perioden	Utvikle og praktisere toppidrettslige ferdigheter og kvaliteter

OLYMPIATOPPENS UTVIKLINGSNIVÅER – hovedfokus i forhold til utvikling i idrett fremstilles i syv ulike utviklingsnivå.

MESTRING

For at utøvere skal lykkes og virkeliggjøre sine idrettslige drømmer, er det nødvendig med høy motivasjon. Derfor spiller motivasjonsklimaet en avgjørende rolle.

I et **mestringsorientert** motivasjonsklima er vi opptatt av utvikling og fremgang, fremfor det å sammenligne seg med andre. Mestringsorienterte barn og unge opplever suksess og føler seg dyktige når de lærer noe nytt, forbedrer ferdigheter, eller viser god innsats. På den andre siden innebærer det å være **resultatorientert**, fokus på å prestere godt i forhold til andre, eller normative standarder. Kriteriene for om man lykkes eller ikke, blir i stor grad vurdert ut i fra en sammenligning av egen prestasjon med andres.

Forskning viser at barn og unge som opplever et mestringsorientert klima i idrett har positive holdninger til aktiviteten, høy motivasjon, høy opplevelse av egne evner, tro på at innsats bidrar til suksess og opplever det å feile som ufarlig. Samtidig viser studier at miljøer hvor motivasjonsklimaet oppleves som resultatorientert, bidrar til dårlige holdninger til aktiviteten, svekket motivasjon, svekket tro på at innsats bidrar til suksess og prestasjonsangst

Veien til mestring går naturlig nok gjennom øving og det er viktig at aktivitetene tilrettelegges slik at utøverne opplever mestring og utvikling, såvel som utfordringer. Mestringsorienterte miljøer er interessert i å tilrettelegge for aktivitet hvor den enkelte utøver er suksessfull med henblikk på egenutvikling – ikke i forhold til andre. Slik legger vi opp til aktivitet hvor: det viktige er at utøveren yter sitt beste på trening/konkurranse; det settes individuelle målsettinger med utøvere; utøvere inviteres til å ta egne valg og det gis rom for en selvstyrt aktivitet; og som gir utøvere ansvar for egenutvikling.

“For å skape idrettslige vekstvilkår for alle unge utøvere med ambisjoner må vi legge vekt på å skape miljøer der utøvere opplever at det er fokus på innsatsvilje og utvikling framfor resultater. Gjennom god og variert øving og tilbakemelding i sitt treningsmiljø må unge utøvere få oppleve at helhjertet innsats og vilje til utvikling blir lagt merke til, verdsatt og forsterket.”

Olympiatoppens filosofi for utvikling av morgendagens unge utøvere

VARIASJON

I ung alder bør treningen bestå av mye allsidig aktivitet. Dette skal skape stor og variert bevegelseserfaring og utvikle grunnleggende motoriske og fysiske kvaliteter. Det kreves mye øving på bevegelsesløsninger som skaper grunnlag for god teknikkutvikling. Med variasjon menes mange forskjellige aktiviteter og øvelser. Dette gir varierte påvirkninger som er gunstige for utvikling av motoriske, teknikk, fysiske, sosiale og mentale ferdigheter. Etter hvert som utøverne blir eldre og utvikler seg vil mengden variert og kvalitetsfylt spesifikk trening innen for alpint gradvis økes. Men variasjon i treningen er hele tiden et viktig prinsipp for å sikre en gunstig utvikling.

Det er viktig å påpeke at den sportslige utviklingen må bestå av uorganisert og organisert aktivitet. Det er verken mulig eller ønskelig at all aktivitet blant unge utøvere skal være organisert, planlagt og voksenstyrt. Spesielt blant de yngste må mye av aktiviteten være uorganisert, men også på toppnivå er det nødvendig at utøvere fortsatt blir utfordret og stimulert til uorganisert aktivitet og egenstyrt øving.

“Allsidig og variert trening med gradvis mer spesialisert trening etter hvert som en nærmer seg senioralder gir færre skader, mindre frafall og bedre resultater (høyere prestasjonsnivå), enn om treningen er spesifikk og ensidig fra barn til voksen. For tidlig spesialisering kan ha en direkte hemmende effekt på den langsiktige utviklingen av de unges idrettslige potensial. Treningen må av den grunn ikke maksimeres på kort sikt, men optimaliseres slik at utøveren når et høyest mulig prestasjonsnivå på lang sikt.”

Espen Tønnessen, Fagsjef for trening ved Olympiatoppen

SELVSTENDIGHET

Den viktigste personen i utvikling av en idrettskarriere er utøveren selv. Veien til en mulig toppidrettskarriere må være utøverens eget prosjekt. Trenere og foreldre skal være veiledere og støttepersoner på veien, men uten at utøveren får et sterkt eierforhold til egen idrettsaktivitet, blir det vanskelig å nå helt til toppen av utviklingstrappa. Det er viktig å allerede fra tidlig alder stimulere til selvstendighet ved å gi gradvis mer ansvar og innflytelse for idrettslig utvikling til utøverne selv. Ved å gi ansvar for deler av treningen og stimulere til personlig engasjement, skapes grunnlag for at utøverne tar større og større ansvar for egen utvikling og selv gjør de prioriteringer som kreves for en gang å kunne lykkes som toppidrettsutøvere.

MÅLSETTING

Målsetting er nyttig og viktig verktøy for idrettsutøvere. Gode målsettingstrategier kan bidra til at utøverne utvikler gode oppnåelsesstrategier og holdninger, samt styrke motivasjonen for utvikling og mestring. For at utøverne skal Det er viktig at utøverne setter selvstendige mål, med veiledning fra trenere. Det er fornuftig å sette både langsiktige mål og delmål. Gode utviklingsmål er utfordrende men realistiske og mest mulig målbare. De overordnede målene bør være utviklings- og mestringsorienterte.

TRENERROLLEN

Idretten er en sentral arena for utvikling av fysiske, mentale og sosiale egenskaper, som involverer mange mennesker i ulike roller. Trenerne spiller en viktig rolle som kunnskapsformidlere, verdiformidlere og rollemodeller. Deres adferd og holdninger har derfor ofte avgjørende innflytelse på hvordan unge opplever ulike forhold i sitt treningsmiljø, spesielt med tanke på motivasjonsklimaet. Kunnskapsrike og bevisste trenere med en gjennomtenkt praksis i forhold til de ulike elementene i vår sportslige filosofi, vil i stor grad kunne påvirke unge utøveres mentale, sosiale og idrettslige utvikling over tid på en positiv måte.

TRENERENS VIRKSOMHET

En trener har mange oppgaver. Trenerens samlede virksomhet blir ofte omtalt som **coaching** og kan i stor grad deles inn i to overordnede kategorier. Tilrettelegging og veiledning.

"tilrettelegging og veiledning for å stimulere læring og utvikling i idrettslige praksisfelleskap".

NIH's definisjon på Coaching i idretten

TILRETTELEGGING

Tilrettelegging av treningen er en omfattende og veldig viktig del av trenerens arbeid. Planlegging av trening og treningsinnhold, organisering og forberedelse av treningsarenaer, tilpasning av utstyr etc. er tilretteleggingsoppgaver som ofte vil være avgjørende for utfallet av treningen. Selv om denne delen av trenerens virksomhet ikke alltid er like synlig, er tilretteleggende arbeid ofte den mest omfattende og avgjørende delen av trenerens arbeid. Trenerne med god kunnskap og et bevisst forhold til elementene i vår sportslige filosofi, som jobber aktivt med planlegging, organisering og forberedelse av trening, har gode forutsetninger for å tilrettelegge trening med høy kvalitet.

VEILEDNING

Å gi oppgaver, feedback, tilbakemeldinger, oppfølging etc. er begrep ofte brukt om trenerens virksomhet. Alle disse begrepene kan plasseres innenfor den delen av trenerens virksomhet som kalles veiledning. I forhold til motorisk læring og idrett finnes det noen grunnleggende prinsipper for effektiv veiledning:

HANDLINGSMÅL – Veiledning er mest effektiv når den fokuserer mot såkalte handlingsmål. Det betyr at vi konsentrerer oss om effekten vi ønsker å oppnå, fremfor bevegelsen som gir effekten. I alpint vil handlingsmålene i stor grad handle om en ønsket interaksjon mellom ski og snø, for eksempel å legge vekt på ytre ski. Når vi gir oppgaver og veileder i forhold til ulike handlingsmål, betyr det at utøveren i utgangspunktet gis minimum av bevegelsesinformasjon og utforsker i stor grad selv bevegelsene som gir ønsket effekt. Videre veiledning gis med fokus på handlingsmålet. I tillegg til at denne veiledningsformen gir bedre læring, stimulerer vi også til selvstendig arbeid og gir rom for individuelle løsninger.

POSITIV – Det er viktig å forsterke gode løsninger med ros og oppmuntring. Samtidig er det viktig med en positiv tilnærming når vi gir korrigerende veiledning. Det å fokusere på det positive utfallet av å løse en oppgave på en god måte, bidrar til økt motivasjon for å mestre, samt fokus på det som skal gjøres riktig og ikke det som er feil.

INNSATS – Forsterkning av og oppmuntring til innsats er en viktig oppgave. Innsats er en verdi i seg selv og er en nøkkel til utvikling. Dersom en utøver viser god innsats og fokus er det positivt, uavhengig av utviklingen.

MODERAT – Vi vet at veiledning i begrenset omfang er mer effektiv og stimulerer bedre til læring enn når den er hyppig. Veiledning med moderat hyppighet gir arbeidsro og stimulerer evnen til egenvurdering og selvstendighet. For hyppig og omfattende veiledning kan på den andre siden oppleves som mas, virke forstyrrende/stressende og

hemme utviklingen av evne til egenvurdering/selvstendighet. Dersom en utøver har problemer med en gitt oppgave, er ros av innsats og oppmuntring ofte bedre løsninger enn ytterligere veiledning

DIALOG – For å fremme evne til selvvurdering og ansvar for egen læring, er det viktig at veiledningsprosessen er en dialog mellom trener og utøver, der utøverens opplevelse av egen innsats er vel så viktig som trenerens. Dialogen skal ikke nødvendigvis innledes av treneren hver gang. Kravet til utøverens ansvar for selvvurdering og dialog med treneren bør økes med alderen, men også i ung alder skal barna stimuleres til å lære å vurdere egen innsats.

SITUASJONSSTYRT LÆRING – I sammenhenger der vi tilrettelegger en situasjon (f.eks i form av terreng, løypemodell eller oppgaver) for å fremme ønskede handlinger, vil ytterligere veiledning ofte være unødvendig og/eller forstyrrende. Under slike forhold er det situasjonen som underviser, og trenerens rolle vil i stor grad være å motivere og oppmuntre til innsats og aktivitet. Læringen vil ved situasjonsstyrte forhold ofte være implisitt, og forekomme uten at utøveren selv er klar over det.

MÅLSETTING – Målsetting er et viktig motivasjons- og utviklingsverktøy for trenere og utøvere. Å oppmuntre og hjelpe utøvere til å sette gode utviklingsmål og oppnåelsestrategier er en viktig del av veiledningsprosessen. Dette gir gode forutsetninger for at trenere og utøvere får en felles forståelse for hva som skal gjøres i treningsarbeidet. For å sikre at man jobber best mulig, er det viktig at både treningen og målsetningene evalueres jevnlig, og at eventuelle justeringer i trening og/eller målsetninger gjøres.

FORELDREROLLEN

Foreldre og foresatte kan best bidra til positiv utvikling av unge utøvere gjennom å vise interesse, spille på lag med utøvernes trenere og bidra med positivt engasjement overfor hele idrettsmiljøet deres barn er en del av. For at foreldre skal kunne opptre som medspillere i idretten er kunnskap om de verdier, mål, metoder og prinsipper det jobbes etter avgjørende. Dette betyr at informasjon til og kommunikasjon med foreldrene er viktig.

Foreldre er sammen med trenere de viktigste støttespillerne for unge utøvere og kan være avgjørende for barn og unges motivasjon for å drive idrett. Sammen har de gode muligheter for å fremme utøvernes motivasjon og begeistring til å drive idrett. Ready Alpin ønsker at utøvere har gunstige vilkår for å drive lystbetont idrett og som fremhever de gledelige aspektene av aktiviteten. Forskning på idrett og motivasjon peker på at trenere og foreldre kan optimalisere utøveres engasjement gjennom motivasjonsklimaet de skaper. For å forsterke effekten av motivasjonsklimaet ytterligere, ønsker vi at trenere og foreldre arbeider etter samme rammeverk og retningslinjer – et mestringsorientert klima.

Foreldre og foresatte som sammen med treningsmiljøene bidrar til at unge utvikler gode vaner og holdninger i forhold til å mestre utfordringer de møter i sitt treningsmiljø, vil bidra til at unge etter hvert kan nå sine idrettslige mål. Foreldre og foresatte som ensidig blir opptatt av egne barns resultater i enkeltkonkurranser, vil ofte bidra til å begrense barnas videre utviklingsmuligheter.

TEKNIKKFILOSOFI

SAMSPILLET MELLOM SKI OG SNØ - HANDLINGSMÅL

*"Years ago I read an article about a succesfull race car driver that changed the way I thought about skiing. The driver said that everything he did behind the wheel was motivated and judged by the effect on the four patches of contact his tires made with the pavement. Since then, I have come to think that **every element of ski technique can ultimately be evaluated in terms of how it affects our interaction with the snow**. If we want to turn or slow down, we need the snow to push on us in a praticular way, which means manipulating our skis in ways that extract the force from the snow that provides that push and aligning our bodies to balance against it. Where our skis meet the snow is where the rubber meets the road, so to speak".*

Ron Le Master - trener, forfatter og US Ski Team teknikkrådgiver

Hvert element av skiteknikk kan motiveres og vurderes ut i fra effekten vi oppnår. Vi gjør noe for å oppnå en ønsket effekt, som vi kaller handlingsmål. I alpint dreier handlingsmålene seg hovedsaklig om effekten mellom skiene våre og snøen. Noen eksempler på handlingsmål er:

- Kante skiene
- Belaste ytre ski
- Ha skiene på snøen

Når vi jobber med skiteknikk tar vi utgangspunkt i at vi prøver å få til en bestemt effekt mellom skiene og snøen. Hvordan den enkelte utøver beveger seg for å oppnå en effekt er mindre viktig, enn at effekten oppnås. Vi søker dermed at tilrettelegging, treningsinnhold og veiledning gjøres med tanke på hvordan vi best mulig kan oppnå ulike handlingsmål.

BALANSE – EN PLATTFORM FOR SKITEKNIKK

God balanse er utgangspunktet for å kunne bevege oss slik vi ønsker for å oppnå de ulike handlingsmålene vi vil på ski (svinge, dempe, hoppe etc). Balanse avhenger av god støtteflate og god plassering tyngdepunktet. Dette oppnår vi gjennom en god posisjon. Mange klarer dette når det er flatt og enkelt. Utfordringen er å klare å opprettholde balansen når vi skal kjøre gjøre retningsforandringer, håndtere høy fart og terreng. For å utvikle balanse på ski må vi utfordre den. Derfor skal vi.

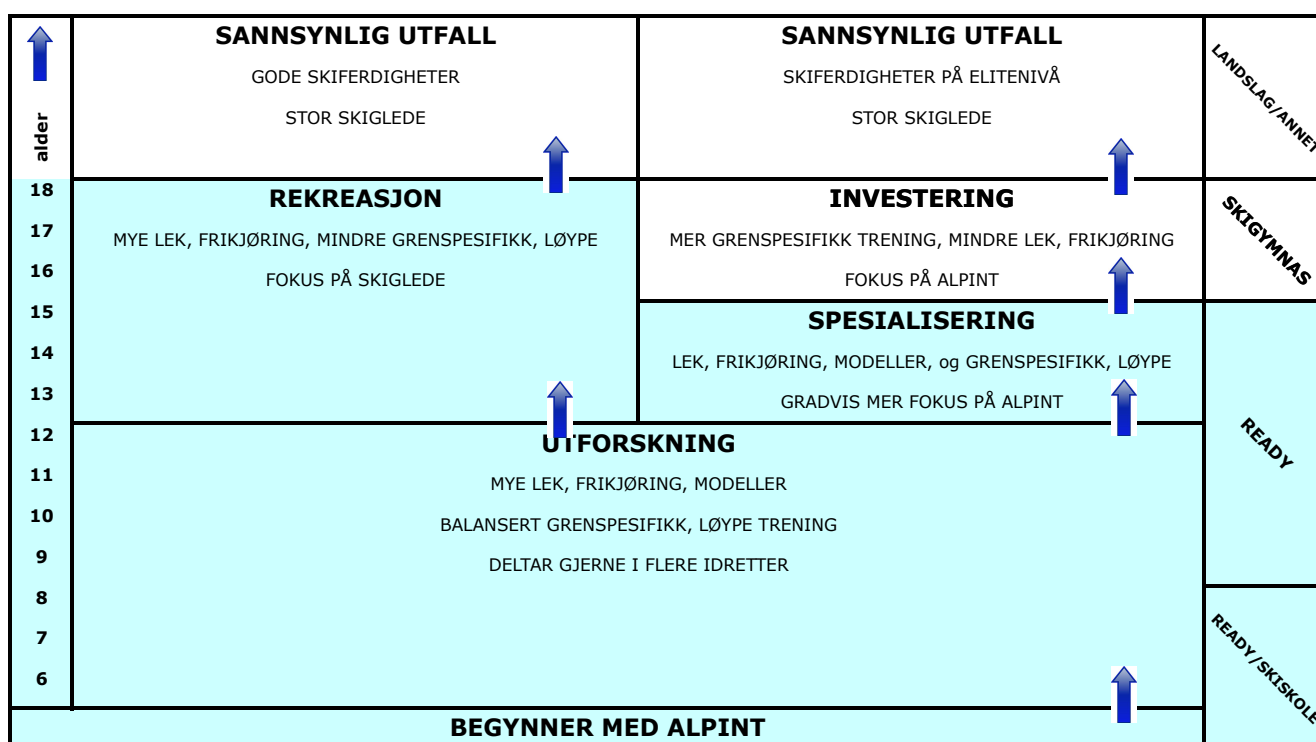
- Trene for å få et godt utgangspunkt for balanse (posisjon), gjennom oppgaver og øvelser
- Trene for å utvikle balansen. Utfordre balanseutgangspunktet (posisjon) og balansen gjennom utfordrende oppgaver, øvelser og terreng

VARIASJON

Alpint er en kompleks idrett der ingen svinger er like. Som skiløper møter man stadig nye varierende og utfordringer fra terreng, underlag, løype etc. Derfor kreves det at vi behersker et bredt bevegelsespekter og mange motoriske/tekniske løsninger. Vi vet at varierte aktiviteter gir økt læring og øker motivasjonen for trening. For å bli best mulig og ha det mest mulig gøy, skal vi derfor ha stor variasjon i:

- Treningsform – løypekjøring/frikjøring/lek etc
- Terreng/snø – bratt, flatt, slett, kupert, hardt, mykt.
- Øvelser/oppgaver – stor variasjon i øvelsesregisteret
- Modeller/løyper – kort/lang avstand, mye/lite sving, ulike rytmer, etc. Kreativitet, ingen regler på trening.
- Grener – variere og bryte opp.

Tar vi utgangspunkt i DMSP og elementene i vår sportslige filosofi, kan vi lage følgende utviklingsmodell som et utgangspunkt for hvordan vi vil drive skitrening i Ready Alpin



BARMARKSFILOSOFI

Alpint er som nevnt en kompleks idrett og gode koordinative ferdigheter er en forutsetning for utvikling av god skiteknikk. I tillegg stiller idretten etter hvert store krav til styrke, utholdenhet, hurtighet, bevegelighet og andre fysiske egenskaper. Disse må vi tilegne oss gjennom mye og god allsidig barmarkstrening. For å sikre at denne viktige delen av treningen får den oppmerksomheten som er nødvendig, er det viktig at vi i perioder prioriterer barmark foran skitrening.

VARIASJON

Vi vet at barn og ungdom har stor gevinst av allsidig fysisk aktivitet. De har svært gode forutsetninger for å utvikle motoriske ferdigheter, som igjen er viktig for å kunne utvikle god skiteknikk. Derfor er motorisk utvikling og koordinasjonstrening sentrale elementer i barmarkstreningen i alle aldre. Etter hvert som utøverne blir eldre skal

en gradvis økning av god og variert trening av fysiske egenskaper bidra til å utvikle utøvere med forutsetninger for å møte de fysiske kravene som stilles for å bli gode alpinister. Mye og allsidig trening er også viktig for å forebygge skader, og sikre at man i best mulig grad tåler de fysiske påkjenningene det kan være å drive alpint.

FLEKSIBILITET

Med utgangspunkt i vår utviklingsfilosofi ser vi på det som positivt at våre utøvere driver andre idretter og aktiviteter i tillegg til alpint. Derfor ønsker vi å være fleksible overfor de som driver andre idretter i sommerhalvåret. Samtidig ønsker vi at de som er aktive i Ready Alpin og ikke deltar i andre aktiviteter, skal få muligheten til variert og tilfredsstillende fysisk utvikling gjennom vår barmarkstrening.

Igen med utgangspunkt i DMSP, kan vi lage følgende utviklingsmodell som grunnlag for hvordan vi skal drive barmarkstrening i Ready Alpin

↑ alder	SANNSYNLIG UTFALL GOD FYSIKK TRENINGSGLEDE GOD FYSISK HELSE	SANNSYNLIG UTFALL FYSISKE EGENSKAPER PÅ ELITENIVÅ TRENINGSGLEDE GOD FYSISK HELSE	LANDSLAG / ANNET
	REKREASJON LEK, ALLSIDIG AKTIVITET OG TRENING FOKUS PÅ TRENINGSGLEDE	INVESTERING MER TRENING AV FYSISKE EGENSKAPER MOT ALPINT FOUKUS PÅ ALPINSPEFIKK BARMARK	SKITRYNNAS
18			
17			
16		SPESIALISERING ALLSIDIG AKTIVITET OG TRENING AV FYSISKE EGENSKAPER GRADVIS MER ALPINSPEFIKK BARMARK	READY
15			
14			
13			
12	UTFORSKNING MYE LEK, LYSTBETONT, ALLSIDIG FYSISK AKTIVITET BALANSERT ALPINSPEFIKK BARMARK DELTAR GJERNE I FLERE IDRETTER		
11			
10			
9			
8			
7			
6			
	BEGYNNER MED ALPINT		

Gøy på ski – alltid!

MER LESING

- **Cote et al – Examining Adolescent Sport Dropout and Prolonged Engagement from a Developmental Perspective**
 - Artikkel i Journal of Applied Sport Psychology, Vol. 20, No. 3. (July 2008)
- **Cote et al – Practice and Play in the development of sport expertise**
 - Artikkel i Handbook of Sport Psychology, 3rd edition
- **Lemaster, Ron 1999 – The Skiers Edge**
 - Kan bestilles på www.ronlemaster.com
- **Lemaster, Ron 2009 – Ultimate Skiing**
 - Kan bestilles på www.ronlemaster.com
- **Magill, Richard 2010 – Motor Learning and Control: concepts and applications**
- **Olympiatoppens utviklingsfilosofi for unge utøvere.**
 - Finnes på www.olympiatoppen.no
- **Smith R.E. & Smoll F.L. 2002 – Way to go coach!: A Scientifically-Proven Approach to youth Sports coaching Effectiveness**
- **Sjøstrand, Kasper 2009 – Treneradferd i alpint, en observasjonsstudie av barne- og ungdomstrenerne i alpint**
 - http://brage.bibsys.no/nih/bitstream/URN:NBN:no-bibsys_brage_10528/1/Sjostrand,%20Kasper%20v2009.pdf