



1.a Under barnidrett med fokus

Når ein snakker om å bli best i verden så må ein begynne i ein tidlig alder. Men eit spørsmål som ofte dukkar opp då er korleis? Korleis skal ein trenne opp barn og unge. Burde ein satse på spesifikke trening med fokus på målretta trening? eller burde ein fokusere på allsidig trening med fokus på ein meir lekande syn på trening?

Specialisering

For å bli ~~best~~ på nivå med dei beste i verden så er det ein gylden regel som seier at ein må trenne i 10 000 timar med spesifikk trening. Då virke det som ein sjølefølge at ein må begynne tidlig for å få desse timane tidlegast mulig. ~~Det som er~~ ~~ein~~ ~~skal~~ bli best i neste runde. Dermed burde ein finne seg ein spesifikk idrett der ein kan trenne målbevisst så tidlig som mogleg for å få eit forsprang på konkurrentane. Denne type rivalitet vil både gi teknisk og fysisk forsprang på motstandarane. Ein vil og opparbeida seg mange erfaringar. ~~innen tren~~ Så dette erivaldet vil gi ~~no~~ ein rask utvikling som over lengre tid mest sannsynlegvis vil vera ei rekke oppkast.



Emnekode : 1DR100
Kandidatnr. : 4205
Dato : 30-5-16
Ark nr. : 2 av 14

Men det og spesialisera seg og kanskje i mange
tilfeller ha fokus på delikate praksis, kan
ha sine fordeler. Ja, det er eit forsvar
både teknisk og fysisk. Men det virker som at
opplært over så ser me ein tendens til at barn
som spesialisere seg ofte i ein ung alder
ofte blir fort veldig gode og blir ofte det me
kaller "barnetjener". Dei møter ofte motivasjon
og iveren seinare i åra. Dermed så stopper utøvelsen
og dei klarer aldri å nå det høge senior nivået
dei drømte om. Ein annan ting som også
ofte er eit problem med tidlig spesialisering
er faren for skader. Ved spesialisering blir
det mindre variasjon og så dermed større fare for
skade. Skade retter ein ikkje borte ut av trening
som gir ein styrking i utøvelsen den
gir også ein knikk på motivasjonen. Og vis
det blir skade etter skade kan det endå
med at dei slutte med idretten. Spesialisering
av idrett fører også til at barnet velger
feil idrett. Det skal veldig nøkkelte for eit
barn og allereie i ein ung alder så eit så
rødt valg som å velge ein idrett ein
skal spesialisera seg i for eit årna kvar
dag verten av lidet. Det gir og så veldig
ofte ein ytre motivasjon og lite idrettslyste.
Indre motivasjon er oft ein ugunstig
motivasjon idet den oft ikkje talar så bra
motstand som skadet



Allsidighet

Ein annan vei ein kan gjå er den typiske norske med allsidighet. Ofte med fokus på trening som er fokusert på bevegelser og motoriske delberørte pløy. Det og fokusere på allsidighet gir nok ikkje same utviklinga innan ~~spes~~ spesielt tekniske elementer i ein idrett. Men den har andre fordelar. For det første så gir allsidighet utvilsig mange motoriske programer, som igjen fører til eit godt grunnlag for seinare spesialiserte utøving. Det gir utvilsig utøvs glede som ofte skapar ein sterke undermotivasjon, den er gunstig i tilfelle ein møter motstand. A allsidighet fører også til meir variasjon i treninga som fører til ein mindre risiko for skadar. Allsidig idrettsbakgrunn gir også muligheten til seinare valgar idrett ein vil spesialisere seg i, dermed blir spurges for rett valg større.

Men den store fordelten med allsidighet og delberørte pløy er at ein får ein relativt utvikling en ved spesialisering.



NIFE
Å sei kva som er den beste strategien av allsidighet og spesialisering i ein ung alder er usikkert. I følge undersøkelser gjort på norske toppidrettsutøvere så viser det seg at 72% av dei dreier med meir en 3 idretter i sin barndom. Med andre ord allsidig bakgrunn. Det viser seg at utøver i følge ein undersøkelse gjort av Universitetet i Agder på tross. Så møter store deler av utøverne motivasjonsproblemer i dei eldre åra, men utøverne med allsidig bakgrunn holder på motivasjonene og tar dei dermed igjen på utøvelsen.

Så ein eg skal konkludere så ville eg sei at i teorien så er nok det å spesialisere seg tidlig klart best viss du ønsker å bli verdens beste. Så bare på Jacob Ingebrigtsen. Så dominere loppidretts i sin alder etter ein meget spesialisert idrettsutøver. Men det kan enda henda han møter motivasjonsproblemer og eg veit han har slitt med skallen. På bakgrunn av statistikken så har eg personlig mest troen på ein allsidig idrett bakgrunn. Det er det som har stort sjans for å lykkes beste veien. Specially i Norge der det er tydelig fram eg dette er den løsningen ein berede sette på.



1. b

Det som me rekner som starten av norsk idrettshistorie er fallbata til den norrøne tida. Dette er nokre tidlegare kultureltid i Europa og var fra ~~600-700~~ 600-700 - 1300 etter kristus. Samfunnet til vikingane bærte seg mogle rundt krig. Både gjennom innlands kriger, men og nas innanfor religion og påflytting i andre land. Dette gjenspeilte ein del i idretten på denne tida. Dei fleste idrettane var kraft idrettar som bryting, fottrekking og så vidare. Dei hadde og idrettar som var våpenspesifike som spydkast og skyting med pil og bue. Det var og andre idrettar som ski gåing, svømming og så vidare. Men det var ikkje bare dei fysiske eigenskapane innan ~~denne~~ idrettane som utgjorde om du var ein god utøver. Ein måtte og så kunne handverk. Dei måtte til og med ~~kunne~~ kunne fortelle og skrive skaldedikt. Dette gjorde ein idretts utøver i denne tida veldig høytaktig. Og fram til dei blei kristne i år 1000 e. kr. Så hadde dei eit holistisk menneskesyn.

Etter den norrøne tida/Vikingtida så gjir norske inn i ein mørkare periode. I 1349 kommer eit skip til Ljøsnein. På dette skipet er det rotter som tar med seg ein sjukdom med navn, svartedauen. Dette fører til ei mørk tid der store deler av befolkninga dør. Dermed blir det ikkje mogle til fildrett, ~~og~~ vestfall ikkje skrevet ned mogle. ~~Spesielt~~ Spesielt riden svartedauen drepte dei fleste som kunne lese og skrive.



Emnekode : IDR100
Kandidatnr. : 4205
Dato : 30-5-16
Ark nr. : 6 av 1564

forhøllt inn på 1700-tallet er Norge inn i en kald periode. Men me veit om at det blei dyevet ein del idrett i form av ski. Det blei konkurrert i 4 forskjellige typer.

Først ~~på 1850-tallet~~ på midten av 1800-tallet begynner det me kaller moderniseringa av idretten i Norge. Den kommer av ein romferendring ved industrialisering, høgere utdanning, vitenskap og meir fritid.

Starten av den moderne idrett kommer i 1861 ved stiftelsen av sentralforeninga. Sentralforeninga vart stifta fordi Norge begynte og bli lei unionen med Sverige og heile Norge ville egentlig ha eit eget land, men Sverige base ville ha meir kontroll. Dermed rå begynte Norge og bygge militær, men militæret hadde ikkje nok ressurser til å ta imot alle. Dermed rå blei det dannet skytelaag. Så kom sentralforeninga. Sentralforeninga fekk eg etter kvart idrettar i seg som ski, roing og abøyste og rå vidare. Etter kvart rå kom det rundt 1200 medlemmer inn i sentralforeninga. Påvida av sentralforeninga rå begynte ein fjørk form for turn å utbreda seg. Dei ville ikkje vera med i sentralforeninga. Grunnen til dette var at dei skulle deyske det harmoniska og frie mennerket. Dette meinte dei at ikkje parte med tankane til sentralforeninga.



Emnekode : IDR10a
Kandidatnr. : 4205
Dato : 30-5-16
Ark nr. : 7 av 1314

Tidens vidare fram mot 1. verdenskrig handler for det meste om nye foreninger, splittelse og sammenslåinger. Det vokser opp ein foil renelt ~~centralforening~~ centralforeninga. Folk trur dei er lojale med megen. Og at ein det brøyer at krig vil bli dei ståande aleina. Derfor skaper dei eit nytt forbund som etter kvart blir store en centralforeninga. Dette fører til at centralforeninga gir opp skytslag og konventer seg om idrett.

Parallelt med dette vil utvikler england den profesjonelle sporten med faste rammer, regler, rekorder og konkurranser. Denne engelske formen og lova idrett vil, komme fort til noreg via handel, reiser osv. Centralforeninga liker ikkje tanken på den engelske idretten, så dei tar den ikkje inn dermed vil demme det reiserforbund osv. Det omhandler etter kvart '13 av idretten. Samtidig kommer det ansvaret til Norge (Det første i Christiania), dette gir idrett til studentene. Etter kvart ramlar alle ~~forbunda til 8~~ reiserforbunda til rikerforbundet. Og på seidelig 1900-tallet dannes landsforbundet som har ansvar for all idrett.

Etter 1. verdenskrig dannes ~~landsfor~~ Arbeidvannens idrettsforbund. Dette kommer av at folk er lei av det lite demokratiske landsforbundet som bli styrt av eit par rike folk på østlandet.



Emnekode : LDR 100
Kandidatnr. : 4205
Dato : 30-5-16
Ark nr. : 8 av 14

Det var store uenigheter mellom forbunda, dette førte til brøt mellom dei. Slik at dei ikke kunne konkurrere mot kvarandre. Videre rei kommer andre verdenskrig og det som me kaller Norges idrettsforbundet, største prestasjon. Nazi tyrkland prøvde å ta over den norske idrettsforbundet, men det bli bokstaa og idrett bli drevet med i sjel. Dei fleste gjekk inn i motstandsbevegelsen.

Etter 2. verdenskrig rei dea landsforbundet meg i sams med Arbeiderenes idrettsforbund og skapte Norge idrettsforbund. Norge olympiske komite bli også tatt opp.

Norge idrettsforbund (NIF) ligg stabilt på rundt 4 mill medlemmer fram til 1965 da økte det veldig gjennom frimbold og aukning av engelsk idrett. Dette førte til at det kom fleite kvinner og barn. I 1965 var det 430 000 medlemmer mens i 1985 var det 1,6 millioner. Både det og toppidretten har utvikla seg og fått ein viktig plass i Norge både som underholdning, aktivitet, jobb, samfunnsøkonomisk og politisk. I 1994 og 1995 hadde me OL. Og i 1996 blir NIF og Norge olympiske komite reg i sams. I 1990 blir samme eit eget idrettsforbund.

1885: Norge første fotball lag 1890: Skøyter bli sportforbund
1860: Ski konkurransar og ski klubber



2

Talentbegrepet omhandler utøver som endsten har utgjennsynet eller kan/gjør det bra i idrettlige konkurranser. Me deler talentomgrepet opp i 2: Snevret og Uvidet talentomgrep.

Snevret talentomgrep

Et snevret talentomgrep har veldig ofte fokus på korleis utøvarar gjør det i kamp og konkurranser. Speler du bra kan du bli god. Speler du ikke bra kan du ikkje bli god. Dei har også veldig ofte fokus på fysiske og tekniske eigenkapar. Kan ein tenke seg at ein glemmer dei psykiske faktorene.

Et snevret talentomgrep favoriserer ofte januarbarna. Det er barn som er født i januar og som ein ofte har ein fysisk fordel i ~~den~~ ved hjelp av at dei er tidlige i puberteten. Når dei blir oppdaga på dei har fysiske fordel får dei ofte bedre lag og trenerar som i seg sjølv gjør dei enda betre. Derfor er det derfor fleire januarbarn i toppidretta.



Emnekode : LDR 100
Kandidatnr. : 4205
Dato : 30-5-16
Ark nr. : 10 av 14

Utvilda talentomgrep

Utvilda talentomgrep så utvider utvøaren
meir nøykt. Ein må analysere utvøaren på trening
interesser og kompet. Ein ser spesielt mest
på psykiske faktorar som avgjerande om
dei blir god reinere. Eksempel: Motivasjon
kompetensdriv og. Dei ser og på andre
faktorar som tekniske. Her er og ein tanke
at ein kan vera ~~gode~~^{dans} i ein ung alder men
likvel bli veldig god som voksen

Utvilda talentomgrep tar og i henryn
til 'desemberbarna' som ofte er mindre fysisk
i pubertetsalderen.



Emnekode : IDR 100
Kandidatnr. : 4205
Dato : 30-5-16
Ark nr. : 11 av 14

3A Induktiv undervisningsmetode

Dette er ein undervisningsmetode som basere seg på at sjølvve overleser skal undervise. Eleven prøver og finne ut av læringsoppgavene. Dette kan vera opplysningsfylt eller situasjonsorientert. I renaren gir ikkje noko forklaring. Induktiv læring kann vera nemer nei den brukar eller hopp over den kommen. Så er det opp til eleven å finne lærning.

Deduktiv læringsmetode

Dette er når trenaren forklarer utvoren korleis det skal gjerast, utforast og når han gir rettledning undervegs. Metodar for deduktiv undervisning: Ape/kennetegnmetoden, forskere metoden eller ~~heit-totet~~, heit-del-heit metoden. Deduktiv læring kann vera å forklara eit høgedekopp for så å prøve. Deretter duker det opp å for eksempel bare ova på tillojet. Å så prøve heile koppen igjen med tilbake-melding undervegs. Eller så kann ein renne nei ein bakke og sei kjør som meg.



3B Induktiv metode

Fordeler med induktiv metode er først å fremst at det er en god måte å lære på. Det gir elevene mulighet til å finne løsninger på teknikken sjølv og gir elevene dermed mulighet til å ta eierskap til teknikken og føle at den er deiras. Den gjør det lettere på å løse situasjoner. Induktiv læring er også veldig ofte den beste å motivere med å lære på. Det gir det i mange tilfeller også mange repetisjoner. Som i de rette øvingene kan variere i fra gong til gong. Den gir mulighet til utvikling av teknikk.

Det som er den største ulempen med denne type læring er at den tar lang tid. Den kan også føre til tekniske løsninger som er lite effektive og rett og rett gi full teknikk. Kan også i visse situasjoner sette utøveren i situasjoner der utøveren har kontroll. Dette kan føre til skader.

Måte på utvikling

Den passer også ofte til flere nivåer og gir mulighet til å trene forskjellige ferdighetsnivåer på en gong.



Deduktiv metode

Fordekar med deduktiv opplæringsmetode er at den er veldig effektiv for innlæring av nye og ikke svært rett tekniske. Det gir ein trener, mulighet til å kontrollert følge utvikling slik at ein vet hva nivå ein skal sette treningen på. Gir og mulighet for å jobbe veldig spesifikt med tekniske problemer som igjen fører til bedre teknikk. Og viss ein lærer rett teknikk så er spangren for skader mindre. Deduktiv metode har ofte lite aktivisering.

Ulemper med deduktiv læringsmetode er at ein ~~ikke~~ elevene ikke får eierkap til teknikken dette fører igjen til at dei lærer teknikken reirne. Deduktiv læring er og ofte ikke så motiverende i lengden. Og for barn og unge kan det bli direkte kjedelig. Det gir også ikke stor mulighet for utforskning og oppgaveløsning. Kan vera vanskelig og ta opp alle i greippa på vanskelighetsnivå



Emnekode : IDR 100
Kandidatnr. : 4205
Dato : 30-5-16
Ark nr. : 1314 av 1314

Undervisningssituasjoner der deduktiv metode eignes seg best er spesielt under spesifikk utvikling av en teknikk eller når en utøver har problemer med en del av en teknikk. Eksempel på høydehoppet så kan det være med fulløpet sitt. Da kan det være gunstig og dele teknikken opp med Heil-Del-Heil metoden. Eller når en elev i 10. klasse skal lære seg grunnkord i basket så kan det være lurt å bruke forklare å vise metoden. Der da vi er i forklare korleis det skal gjøres, deretter så prøver han og treneren kan reflektere.

Undervisningssituasjoner for induktiv metode kan for eksempel være første gang noen tar i en ball eller prøver en idrett for første gang. Det er også en bra måte når en skal ha mye fysisk aktivitet. Men blir og veldig mye brukt i toppidrett for å kunne skape løysninger på situasjoner. Eksempel første gang en person tar i en basketball kan en la dei bevege seg rundt i hallen og drible den slik dei vill. Dette gir dei god mulighet til å bli kjent med ballen og korleis den fungerer. ~~Idrettssituasjoner~~